

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BULANG KOTA BATAM

Ayu Rosanti¹⁾, Catur Yulinawati¹⁾, Nelli Roza³⁾, Andi Wilda Arianggara⁴⁾*

^{1,3,4} Program Studi Diploma Kebidanan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Kota Batam, Indonesia

² Program Studi Profesi Bidan, Institut Kesehatan Mitra Bunda, Kota Batam, Indonesia .

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat beresiko terhadap kejadian anemia karena kebutuhan gizi khususnya zat besi melebihi kebutuhan kelompok usia lain. Remaja rentan mengalami masalah anemia defisiensi besi, utamanya pada remaja putri. Ketidacukupan asupan zat gizi remaja, bukan hanya karena melewatkan waktu makan terutama sarapan, tetapi juga karena sering mengonsumsi *junk food*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan remaja putri dengan kejadian anemia. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan rancangan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Bulang dengan melibatkan 41 responden remaja. Analisis data pada penelitian menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan pada remaja dengan kejadian anemia dengan nilai *p-value* = 0,005 ($p-value < \alpha=0,05$), dan nilai *Odd Ratio* (OR) = 17,600. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan remaja memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian anemia dan remaja dengan kebiasaan makan yang buruk 17,6 kali beresiko untuk mengalami anemia.

Kata kunci : Remaja; Pola Makan; Anemia.

Abstract

Adolescents are an age group that is very at risk of the occurrence of anemia because nutritional needs, especially iron, exceed the needs of other age groups. Adolescents are prone to iron deficiency anemia problems, especially in adolescent girls. Insufficiency of adolescent nutrient intake, not only because of skipping meals, especially breakfast, but also because of frequent consumption of junk food. This study aims to find out the relationship of eating habits of adolescent girls with the incidence of anemia. This research is analytical research using cross-sectional design. This study was conducted in the Working Area of Puskesmas Bulang involving 41 adolescent respondents. Data analysis in the study using the Chi-Square test with a confidence level of 95% ($\alpha = 0.05$). The results showed that there was a meaningful relationship between eating habits in adolescents and the incidence of anemia with a value of *p-value* = 0.005 ($p-value < \alpha = 0.05$), and odd ratio (OR) = 17,600. So it can be concluded that adolescent eating habits have a meaningful relationship with the incidence of anemia and adolescents with poor eating habits are 17.6 times at risk for anemia.

Keyword : Adolescents; Diet; Anemia.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang juga ditandai dengan penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormone. Perubahan fisik, kognitif, dan psikososial juga dapat mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja. Masalah gizi yang

sering terjadi pada remaja diantaranya adalah malnutrisi dan anemia (Nelima, 2015).

Anemia adalah keadaan dengan kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah yang lebih rendah dari nilai normal, yaitu hemoglobin <12g/dL untuk remaja. 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 . Kemudian daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun dan mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah, akibatnya jarang masuk sekolah atau bekerja (Dwi Nurbadriayah, wiwid, 2019)

Remaja adalah kelompok usia yang sangat beresiko terhadap kejadian anemia karena kebutuhan gizi khususnya zat besi melebihi kebutuhan kelompok usia lain akibat percepatan pertumbuhan dan peningkatan aktivitas fisik yang dilakukan. WHO mendefinisikan remaja adalah seseorang yang berada dalam rentang umur 10 sampai 19 tahun baik belum maupun sudah menikah. Terdapat sekitar 1,2 miliar remaja di dunia yaitu sama dengan seperlima dari populasi dunia. Dari jumlah tersebut, sebanyak 5 juta atau 27% dari kelompok remaja di negara berkembang mengalami anemia (Biradar, S.S, 2012).

Menurut data hasil Riskesdas tahun 2015, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 10-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-19 tahun (Kemenkes RI, 2016). Meningkatnya anemia pada remaja putri menjadi 48,9% pada Riskesdas 2018, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Hal-hal tersebut jelas menguatkan bahwa kesehatan remaja sangat menentukan keberhasilan pembangunan kesehatan, terutama dalam upaya mencetak kualitas generasi penerus bangsa masa depan (Kemenkes RI,2018).

Berdasarkan laporan pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR), didapatkan beberapa masalah, pada remaja laki-laki yaitu anemia pada remaja 65 kasus, Infeksi Menular Seksual 8 kasus, Remaja dengan merokok 562 kasus, remaja memakai alkohol 38 kasus, napza pada remaja 6 kasus dan masalah pada remaja perempuan yaitu kehamilan remaja 63 kasus, persalinan remaja 29 kasus, remaja putri yang anemia 126 kasus, Infeksi Saluran Reproduksi 14 kasus (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2018).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Batam tahun 2018 terdapat 19 puskesmas di kota Batam yang di koordinirkan oleh seksi kesehatan dinas kesehatan dari puskesmas yang ada di kota Batam menyatakan bahwa

remaja putri dengan anemia sebanyak 126 Remaja. Dengan angka kejadian tertinggi di Puskesmas Kabil sebanyak 65,08%, Puskesmas Baloi Permai sebanyak 11,1%, dan puskesmas Sei Langkai sebanyak 5,5%. (Data Dinas Kesehatan Kota Batam 2018).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri diantaranya asupan nutrisi, status gizi, pola menstruasi, aktivitas fisik dan pendapatan orang tua. Ketidacukupan asupan makanan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi. Remaja rentan mengalami masalah anemia difisiensi besi gizi utamanya remaja putri. Ketidacukupan asupan zat gizi remaja, bukan hanya karena melewatkan waktu makan (terutama sarapan) tetapi juga karena sering mengkonsumsi *junk food*.

Anemia pada remaja putri berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan, daya tahan terhadap penyakit infeksi, aktivitas, konsentrasi dan kecerdasan serta daya tangkap. Sebagai calon ibu, kebutuhan zat besi remaja putri lebih banyak agar tidak terjadi defisiensi sebelum hamil. Bila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka akan berdampak pada kelahiran bayi antara lain lahir prematur, abnormal, berat badan lahir rendah, bahkan kematian ibu (Nursari, 2010)

Program pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia pada remaja yaitu dengan pemberian tablet Fe melalui koordinasi dengan institusi kesehatan di seluruh dunia, untuk melakukan upaya pencegahan dan perbaikan yang optimum diperlukan informasi yang lengkap serta melakukan penyuluhan tentang anemia dan tepatnya tentang status gizi pada remaja, serta faktor yang mempengaruhinya. Sesuai dengan Surat Edaran Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Nomor HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur, pemberian TTD pada remaja putri dilakukan melalui UKS/M di institusi Pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) dengan menentukan hari minum TTD bersama (Profil Dinas Kesehatan Indonesia, 2018).

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik dengan jenis rancangan *cross-sectional* yang bertujuan mengetahui adanya hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan menggunakan teknik pengambilan sampel *Stratified Random Sampling* dengan pengambilan secara *proporsional stratified random sampling*, dengan mengambil responden berdasarkan proporsi statifikasi yang ada dan didapatkan besar sampel tiap Kelurahan. Pengolahan data hasil penelitian ini dianalisis berdasarkan data kejadian anemia dan kebiasaan makan pada remaja. Pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan SPSS menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$)

Hasil dan Pembahasan

A. Analisa Univariat

Tabel 1

Distribusi Kejadian Anemia pada Remaja Putri Wilayah Kerja Puskesmas Bulang

Pola Asuh	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Anemia	9	22
Anemia	32	78
Total	41	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar remaja mengalami anemia sebanyak 32 responden (78%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Bulang

Berat Badan (Kg)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	18	56,1
Kurang	23	43,9
Total	100	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa kebiasaan makan remaja putri pada penelitian ini sebagian besar

adalah kurang sebanyak 23 responden (43,9%).

B. Analisa Bivariat

Tabel 3

Hasil Analisis Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Bulang Kota Batam

Kebiasaan Makan	Kejadian Anemia				Total		P Value	OR
	Tidak Anemia		Anemia		F	%		
	F	%	F	%				
Baik	8	88,9	10	31,2	18	34,9	0,005	17,600
Kurang	1	11,1	22	68,8	23	56,1		
Total	9	100	32	100	41	100		

Hasil tabulasi silang antara kebiasaan makan dan kejadian anemia diperoleh bahwa sebanyak 22 orang (68,6%) remaja putri dengan kebiasaan makan kurang mempunyai status anemia. Sedangkan remaja putri yang memiliki kebiasaan makan baik sebanyak 8 orang (31,2%) tidak mengalami anemia. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,005$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia. Hasil analisis diperoleh pula nilai $OR=17,600$, artinya remaja putri dengan kebiasaan makan kurang baik memiliki peluang 17,6 kali mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang kebiasaan makannya baik

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa dari 41 responden, sebagian besar mengalami anemia, yaitu sebanyak 32 orang (78%) dan 9 orang (22%) tidak mengalami anemia. Pola makan yang baik bagi remaja putri adalah cukup kuantitas dan berkualitas sehingga akan mempengaruhi kesehatan. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan

kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang (Kemenkes, 2014).

Pola dan gaya hidup modern membuat remaja cenderung lebih menyukai makan di luar rumah bersama kelompoknya. Remaja putri sering mempraktikkan diet dengan cara yang kurang benar seperti melakukan pantangan-pantangan, membatasi atau mengurangi frekuensi makan untuk mencegah kegemukan. Pada umumnya remaja mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik. Beberapa remaja khususnya remaja putri sering mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak seimbang dibandingkan dengan kebutuhannya karena takut kegemukan dan menyebut makan bukan hanya dalam konteks mengkonsumsi makanan pokok saja tetapi makanan ringan juga dikategorikan sebagai makan.

Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,005$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia. Hasil analisis diperoleh pula nilai $OR=17,600$, artinya remaja putri dengan pola makan kurang baik memiliki peluang 17,6 kali mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang pola makannya baik.

Hal ini sesuai dengan pola gizi seimbang untuk remaja usia 10-19 tahun (Pra-pubertas dan Pubertas) bahwa pola makan berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan zat gizi kelompok ini, yaitu untuk pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas. Begitu pula dengan kondisi penting remaja, yaitu kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik citra tubuh (body image) pada remaja puteri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi ada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja puteri, perhatian harus lebihditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah (Kemenkes,

2014).

Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena mereka masih mengalami pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktifitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Akan tetapi kenyataannya kebanyakan remaja umumnya menginginkan bentuk tubuh yang ideal, sampai rela diet ketat untuk menurunkan berat badannya, hal ini menyebabkan remaja putri membatasi pola makannya. Pola makan yang kurang baik akan menyebabkan anemia karena makanan berfungsi untuk memelihara kesehatan tubuh melalui manfaat zat-zat gizi yang terkandung di dalamnya.

Hal ini sesuai dengan penelitian Hapzah dan Yulita (2012), bahwa kejadian anemia remaja putri sebesar 42,2 %. Variabel kebiasaan diet dan kejadian anemia berhubungan secara bermakna dengan nilai $p\text{ value} < \alpha 0,05$. Hasil penelitian yang lain oleh Permaesih dan dan Herman (2005), diperoleh kebiasaan sarapan pagi berhubungan secara bermakna dengan terjadinya anemia ($p<0,05$). Presentase anemia responden yang tidak sarapan pagi lebih besar, yaitu 34,5% daripada yang sarapan pagi. Gambaran OR menunjukkan responden yang tidak biasa sarapan pagi berisiko menderita anemia 0,6 kali ($OR = 0,6$; 95% CI 0,4-0,9).

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan pada remaja dengan kejadian anemia dengan nilai $p\text{-value} = 0,005$ ($p\text{-value} < \alpha=0,05$), dan nilai *Odd Ratio* (OR) = 17,600. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan remaja memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian anemia dan remaja dengan kebiasaan makan yang buruk 17,6 kali berisiko untuk mengalami anemia.

Referensi / Daftar Pustaka

Arisman. 2015. Gizi dalam Daur Kehidupan, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
Nelima, Prevalance and Determinant of

Anemia Among Adoloscet Girls in
Seconcary School in Yala Dission Siayu
District, 2015

Almaitser S, 2009, Prinsip Dasar Ilmu Gizi,
Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama,

Birador, SS, Biradar, SP, Alatagi Ac
Wantamutte, AS&Mulur, PR,
Preve,ence of anameia among adolescent
girls a one year vross-sectional study,
journal of clinical and diagnostic
research, 2012

Dwi Nurbadriyah, wiwit, 2019, Anemia
Defisiensi Besi, Yoyakarta,
Deepublish

Kemenkes RI. (2014). Peraturan Menteri
Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41
Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi
Seimbang, Kementerian Kesehatan
Republik Indonesia, Jakarta.

Nursari, D, Gambaran Kejadian anemia pada
remaja putrid SMP N 18 Kota Bogor
Tahun 2009, Universitas islam negri
syarif Hidayatullah, 2010

Profil Dinas Kesehatan Indonesia Tahun 2019

Profil Dinas Kesehatan Kota Batam Tahun
2019