

FAKTOR DOMINAN PENYEBAB KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA

Kameriah Gani¹

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari
email: kameriahgani@gmail.com

***Ria Angelina Jessica Rotinsulu²**

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Manado
*email: riarotinsulu@gmail.com

Ni Nyoman Deni Witari³

³Prodi Profesi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng
email: dnoksaelus@yahoo.co.id

Putri Mahardika⁴

⁴Prodi DIII Keperawatan, STIKes Fatmawati
email: mahardikaputri1906@gmail.com

Coresspondence Author: Ria Angelina Jessica Rotinsulu; riarotinsulu@gmail.com

Abstract: *Anemia is a significant global health problem that affects many individuals around the world. Adolescent girls have a higher risk of developing anemia. Based on an initial survey conducted on adolescent girls in several schools in Kendari city, information was obtained indicating the potential incidence of anemia which in the examination was found to be around 25% anemic. The purpose of the study was to determine the dominant factors causing the incidence of anemia in adolescents. The research design used in this study was cross sectional. The research was conducted in the Kendari City area. The research was conducted in November 2023. The study population was all adolescent girls in Kendari City District. The selected sample amounted to 64 people. The sampling technique used Simple Random Sampling. The research instrument used a research questionnaire. Data analysis was performed univariate and bivariate. The results showed that the dominant factor causing the incidence of anemia in adolescent girls was menstrual patterns (p value: 0.037). It is recommended for teenagers to always consume nutritious foods and can consume blood supplement tablets every menstruation.*

Keywords: *Anemia, Menstrual Pattern, Adolescents.*

Abstrak: Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan global yang signifikan dan mempengaruhi banyak individu di seluruh dunia. Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami anemia. Berdasarkan survei awal yang dilakukan kepada remaja putri di beberapa sekolah di kota Kendari, didapatkan informasi menunjukkan adanya potensi kejadian anemia yang pada pemeriksaan didapatkan sekitar 25% mengalami anemia. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor dominan penyebab kejadian anemia pada remaja. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Penelitian dilakukan di wilayah Kota Kendari. Penelitian dilakukan di bulan November tahun 2023. Populasi penelitian yaitu seluruh remaja putri di wilayah Kecamatan Kota Kendari. Sampel terpilih berjumlah 64 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan faktor dominan penyebab kejadian anemia pada remaja putri yaitu pola menstruasi (p value: 0,037). Disarankan bagi Remaja untuk selalu konsumsi makan-makanan yang bergizi serta dapat mengkonsumsi tablet tambah darah setiap menstruasi.

Kata Kunci : Anemia, Pola Menstruasi, Remaja.

A. Pendahuluan .

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan global yang signifikan dan mempengaruhi banyak individu di seluruh dunia. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), secara global, sekitar 1,62 miliar orang atau sekitar 24,8% dari total populasi dunia terdiagnosis anemia. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seperempat populasi dunia menghadapi masalah kesehatan yang dapat mengganggu kualitas hidup mereka. Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah tingkat normal, yang dapat menyebabkan berbagai gejala seperti kelelahan, pusing, dan sesak napas.

Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami anemia, terutama karena dua faktor utama: pengeluaran darah akibat menstruasi dan kebutuhan zat besi yang lebih tinggi selama masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada masa remaja, tubuh membutuhkan zat besi tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan remaja putra, karena proses tumbuh kembang yang sangat cepat, termasuk pembentukan sel darah merah yang vital. Menurut Kumalasari et al. (2019), kebutuhan zat besi yang meningkat ini menjadikan remaja putri sangat rentan terhadap defisiensi zat besi, terutama jika asupan makanan yang mengandung zat gizi penting, termasuk zat besi, tidak mencukupi.

Defisiensi zat besi pada remaja putri sering kali disebabkan oleh rendahnya asupan pangan yang bergizi. Savitri et al. (2021) menyebutkan bahwa pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya gizi dapat memperburuk kondisi ini. Dampaknya, selain dapat menurunkan konsentrasi dan kemampuan akademik, anemia juga dapat mengurangi stamina fisik remaja, yang pada gilirannya mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan prestasi belajar. Kondisi ini, jika tidak ditangani dengan baik, dapat berlanjut hingga kehamilan, meningkatkan risiko komplikasi kesehatan yang serius. Pada saat kehamilan, kekurangan zat besi yang berlangsung sejak masa remaja dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), kematian perinatal, dan bahkan meningkatkan angka kematian ibu.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia antara lain: pola menstruasi, penyakit infeksi, faktor istirahat, pengetahuan yang kurang tentang anemia dan status ekonomi orang tua. Lama menstruasi remaja putri berada pada rentan normal yaitu 1-7 hari (86,4%). Selain itu, kurangnya kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan Hemoglobin. Dampak lain anemia yang ditimbulkan pada remaja putri dominan dengan menurunnya prestasi dan semangat belajar, karena kurangnya status gizi (Fe) dapat mengakibatkan gejala seperti pucat, lesu/lelah, nafsu makan menurun serta gangguan pertumbuhan.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan kepada remaja putri di beberapa sekolah di kota Kendari, didapatkan informasi menunjukkan adanya potensi kejadian anemia yang pada pemeriksaan didapatkan sekitar 25% mengalami anemia. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor dominan penyebab kejadian anemia pada remaja.

B. Metodologi Penelitian .

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah Kota Kendari. Penelitian dilakukan di bulan November tahun 2023. Populasi penelitian yaitu seluruh remaja putri di wilayah Kecamatan Kota Kendari. Sampel terpilih berjumlah 64 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Distribusi Frekuensi Anemia, Pola Menstruasi dan Pengetahuan Remaja

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Anemia, Pola Menstruasi dan Pengetahuan Remaja

No	Variabel uji	Frekuensi	Persentase(%)
1	Kejadian Anemia		
	Anemia	27	42,2
	Tidak Anemia	37	57,8
	Jumlah	64	100.0
2	Pola Menstruasi		
	Tidak Normal	14	21,9
	Normal	50	78,1
	Jumlah	64	100.0
3	Pengetahuan Remaja		
	Kurang	12	18,8
	Cukup	21	32,8
	Baik	31	48,4
	Jumlah	64	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 64 responden, terdapat 37 remaja (67,8%) mengalami anemia dengan pola menstruasi tidak normal berjumlah 14 remaja (21,9%). Adapun terkait pengetahuan, terdapat 12 remaja (18,8%) memiliki pengetahuan yang kurang.

Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia

Tabel 2. Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia

Pola Menstruasi	Kejadian Anemia				P value	
	Anemia		Tidak Anemia		Total	
	n	%	n	%	n	%
Tidak Normal	12	85,7	2	28,9	14	100
Normal	15	30	35	70	50	100
Jumlah	27	42,2	37	57,8	64	100

0,001

Tabel di atas menunjukkan, dari 14 responden dengan pola menstruasi tidak normal, terdapat 12 responden (85,7%) mengalami anemia. Adapun dari 50 responden dengan pola menstruasi normal, terdapat 15 responden (30%) mengalami anemia. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $P\ value = 0,001 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia.

Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia

Pengetahuan Remaja	Kejadian Anemia				P value	
	Anemia		Tidak Anemia		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kurang	10	83,3	2	16,7	12	100
Cukup	11	52,4	10	47,6	21	100
Baik	6	19,4	25	80,6	31	100
Jumlah	27	42,2	37	57,8	64	100

0,000

Tabel di atas menunjukkan, dari 12 responden dengan pengetahuan kurang, terdapat 10 responden (83,3%) mengalami anemia. Adapun dari 21 responden dengan pengetahuan cukup, terdapat 11 responden (52,4%) mengalami anemia dan dari 31 responden dengan pengetahuan baik, terdapat 6 responden (19,4%) mengalami anemia. Hasil uji statistik

menggunakan *chi square* diperoleh nilai $P\ value = 0,000 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan remaja dengan kejadian anemia.

Faktor Dominan Penyebab Kejadian Anemia

Tabel 4. Faktor Dominan Kejadian Anemia

Variabel	B	Wald	Sig.	OR	CI 95%
Pola Menstruasi	2,275	4,363	0,037	9,732	1,151-82,319
Pengetahuan	1,595	5,410	0,020	4,929	1,285-18,902

Berdasarkan tabel 4 di atas, diketahui variabel independen yang paling kuat atau dominan mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri di wilayah Kota Kendari yaitu pola menstruasi dengan $p\ value\ 0,037$ dan OR 9,732. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Febriyanti (2021) yang melakukan penelitian terkait kejadian anemia pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia.

Anemia pada remaja putri sering kali disebabkan oleh kehilangan darah yang berlebihan selama menstruasi, terutama jika siklus menstruasi tersebut tidak berjalan dengan normal. Kehilangan darah yang banyak pada saat menstruasi dapat mengurangi jumlah sel darah merah dalam tubuh, yang pada akhirnya menyebabkan anemia. Namun, perlu dicatat bahwa siklus menstruasi yang tidak normal bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia. Beberapa faktor lain juga dapat berkontribusi pada gangguan siklus menstruasi, yang pada gilirannya meningkatkan risiko anemia. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah status gizi yang kurang optimal, di mana kekurangan nutrisi penting dapat mempengaruhi kesehatan darah dan siklus menstruasi. Selain itu, asupan zat gizi yang tidak mencukupi, seperti zat besi, vitamin B12, atau asam folat, juga berperan besar dalam menjaga kestabilan siklus menstruasi dan mencegah anemia. Aktivitas fisik yang berlebihan, seperti olahraga yang terlalu intensif, juga dapat mengganggu keseimbangan hormon dan siklus menstruasi. Stres yang tinggi, baik secara fisik maupun psikologis, juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang mengganggu proses menstruasi. Penyakit bawaan atau kondisi medis tertentu yang memengaruhi sistem tubuh, seperti gangguan hormon atau masalah dengan sistem reproduksi, dapat menjadi pemicu ketidakaturan siklus menstruasi. Terakhir, perubahan hormon seksual yang belum stabil, terutama pada masa remaja, juga dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur dan berpotensi meningkatkan risiko anemia (Suhariyanti, 2020).

D. Penutup .

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan faktor dominan penyebab kejadian anemia pada remaja di wilayah Kota Kendari yaitu pola menstruasi. Disarankan bagi Remaja untuk selalu konsumsi makan-makanan yang bergizi serta dapat mengkonsumsi tablet tambah darah setiap menstruasi.

Daftar Pustaka .

- Febriyanti, I, V., Arifin, D, Z., Aminarista. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di Sman 1 Pasawahan Tahun 2020*. Journal of Holistic and Health Sciences. Vol 5. No. 1.
- Kemenkes, RI. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes, RI. (2024). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. *Wellness and healthy magazine*, 1(2), 187-192.
- Notoatmodjo. (2018). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni* (Rineka Cipta (ed.)). Rineka Cipta.
- Savitri, M. K., Tupitu, N. D., Iswah, S. A., & Safitri, A. (2021). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2),
- Suhariyati., Rahmawati, A., Realita, F. (2020). *Hubungan antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang*. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. Vol 9. No. 2.
- World Health Organization. (2023). *Accelerating Anaemia Reduction : A Comprehensive Framework For Action*.