

ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Wastu Widya¹

¹Prodi DIII Kebidanan, Universitas Ummi Bogor
email: wastuwidya18@gmail.com

***Yulianita²**

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Baiturrahmah
*email: yulianitaa@fkm.unbrah.ac.id

Yulianti anwar³

³Prodi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mamuju
email: yuliantianwar345@gmail.com

Notesya Astri Amanupunnyo⁴

⁴Prodi Keperawatan Tual, Poltekkes Kemenkes Maluku
email: anoesyaastr@gmail.com

Coresspondence Author: Yulianita; yulianitaa@fkm.unbrah.ac.id

Abstract: *Anemia in Indonesia remains one of the public health issues that requires serious and sustained attention. Adolescent girls in puberty are at high risk of iron deficiency anemia. The purpose of this study was to identify factors associated with anemia in adolescent girls. A cross-sectional study design was used in this study. The study was conducted at a high school in the Kalampangan Community Health Center working area. The study was conducted in November 2024. The population consisted of female students at high schools in the Kalampangan Community Health Center working area. The sample consisted of 117 respondents. The sampling technique used was proportionate stratified random sampling. The research instrument used was a research questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis. The results showed a relationship between iron tablet consumption compliance (p value: 0.000) and nutritional status (p value: 0.024) with the incidence of anemia in adolescents. It is recommended that the relevant health centers take further action, including developing intervention programs that cover education, support, and strategies to improve access to iron tablets at the school, family, and community levels.*

Keywords: *Adolescents, Compliance, Nutritional Status*

Abstrak: Kejadian anemia di Indonesia hingga saat ini masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang membutuhkan penanganan serius dan berkelanjutan. Remaja putri yang berada pada fase pubertas merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami anemia defisiensi besi. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMA wilayah kerja Puskesmas Kalampangan. Penelitian dilakukan pada bulan November 2024. Populasi merupakan siswa putri di SMA di wilayah kerja Puskesmas Kalampangan. Sampel berjumlah 117 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe (p value: 0,000) dan status gizi (p value: 0,024) dengan kejadian anemia pada remaja. Disarankan kepada puskesmas terkait untuk tindakan lanjutan mencakup pengembangan program intervensi yang mencakup edukasi, dukungan, dan strategi untuk meningkatkan aksesibilitas terhadap tablet fe dengan di tingkat sekolah, keluarga, dan komunitas.

Kata Kunci: Remaja, Kepatuhan, Status Gizi

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi penting antara periode anak-anak dan dewasa yang ditandai oleh percepatan pertumbuhan fisik, pematangan fungsi kognitif, serta perubahan sosial-emosional yang kompleks. Secara umum, fase ini berlangsung pada rentang usia 12 hingga 19 tahun. Pada tahap perkembangan ini, remaja berada dalam proses pencarian dan pembentukan identitas diri, sehingga mereka cenderung menunjukkan perilaku yang dipengaruhi oleh kelompok sebaya maupun figur idola yang mereka kagumi. Preferensi tersebut sering tercermin dalam pola konsumsi makanan, di mana keputusan memilih makanan tidak lagi semata-mata didasarkan pada nilai gizi, tetapi lebih bertujuan untuk memperoleh penerimaan sosial, mengekspresikan kesenangan, atau mempertahankan status dalam kelompok pergaulan. Pola perilaku tersebut berpotensi menimbulkan dampak signifikan terhadap status gizi remaja, mengingat konsumsi makanan yang didorong oleh motif sosial cenderung mengabaikan prinsip pemenuhan gizi seimbang (Utami, 2021).

Kejadian anemia di Indonesia hingga saat ini masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang membutuhkan penanganan serius dan berkelanjutan. Meskipun pemerintah telah melaksanakan berbagai program intervensi gizi secara intensif, termasuk peningkatan edukasi gizi, distribusi suplemen zat besi, serta penguatan layanan kesehatan ibu dan remaja, prevalensi anemia tetap menunjukkan angka yang tinggi dan belum mengalami penurunan signifikan. Secara global, anemia merupakan persoalan kesehatan yang luas dengan prevalensi diperkirakan mencapai 40–48% dari populasi dunia, menjadikannya salah satu kondisi defisiensi gizi yang paling banyak ditemui. Beban anemia lebih besar di negara-negara berkembang, dengan angka kejadian dilaporkan tiga hingga empat kali lebih tinggi dibandingkan negara maju, yang mencerminkan adanya kesenjangan pada aspek sosial, ekonomi, dan akses terhadap pelayanan kesehatan. Distribusi kasus anemia global menunjukkan bahwa wilayah Asia Selatan, Asia Tengah, dan Asia Barat memiliki prevalensi tertinggi, yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor nutrisi, lingkungan, dan sosial budaya. Secara khusus, perempuan usia muda memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan laki-laki pada kelompok usia yang sama. Hal ini terutama disebabkan oleh kehilangan darah secara fisiologis melalui siklus menstruasi yang berlangsung teratur, sehingga meningkatkan kebutuhan tubuh terhadap zat besi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilaporkan oleh Armah, Harahap, Syari, dan Sipayung (2021), yang menegaskan bahwa faktor biologis dan reproduktif berperan besar dalam tingginya kerentanan perempuan terhadap anemia.

Remaja putri yang berada pada fase pubertas merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami anemia defisiensi besi. Risiko tersebut terutama disebabkan oleh meningkatnya kehilangan zat besi melalui proses menstruasi yang terjadi secara teratur setiap bulan. Kondisi ini semakin diperburuk apabila asupan zat besi dari makanan sehari-hari tidak mencukupi, padahal pada masa pubertas kebutuhan zat besi meningkat secara signifikan untuk mendukung percepatan pertumbuhan fisik dan perkembangan biologis. Pertumbuhan pesat yang dialami remaja putri mengharuskan tubuh menyediakan lebih banyak zat besi guna menunjang pembentukan sel darah merah dan meningkatkan kapasitas transport oksigen dalam tubuh. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak remaja putri menerapkan pola diet yang tidak tepat, sering kali dengan tujuan menurunkan berat badan, sehingga mereka cenderung mengurangi konsumsi sumber protein hewani yang sebenarnya sangat penting bagi sintesis hemoglobin. Selain itu, remaja putri dan wanita usia subur (WUS) yang mengalami menstruasi akan mengalami kehilangan darah secara periodik, sehingga kebutuhan tubuh terhadap zat besi pada masa haid dapat meningkat hingga dua kali lipat dibandingkan kondisi normal. Hal ini sejalan dengan Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), yang

menekankan bahwa peningkatan kebutuhan zat besi merupakan konsekuensi fisiologis yang harus dipenuhi untuk mencegah terjadinya anemia pada kelompok usia tersebut.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada kelompok remaja putri di salah satu SMA yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Kelampangan menunjukkan bahwa permasalahan anemia masih cukup menonjol. Dari total 30 orang remaja putri yang telah diperiksa kadar hemoglobinnnya, ditemukan sebanyak 11 orang atau sekitar 35,4% mengalami anemia. Temuan ini menunjukkan bahwa proporsi remaja yang mengalami kekurangan hemoglobin berada pada kategori yang memerlukan perhatian, mengingat kelompok usia tersebut sangat rentan terhadap gangguan kesehatan akibat defisiensi zat besi. Selain itu, data lapangan menunjukkan bahwa program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri di sekolah terakhir kali dilaksanakan oleh petugas Puskesmas Kalampangan pada bulan Oktober 2023. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMA wilayah kerja Puskesmas Kalampangan. Penelitian dilakukan pada bulan November 2024. Populasi merupakan siswa putri di SMA di wilayah kerja Puskesmas Kalampangan. Sampel berjumlah 117 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *propotionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia, Kepatuhan dan Status Gizi

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kejadian Anemia			
1	Anemia	43	36,8
2	Tidak Anemia	74	63,2
Total		117	100,0
Kepatuhan			
1	Tidak Patuh	33	28,2
2	Patuh	84	71,8
Total		117	100,0
Status Gizi			
1	Gizi Kurang	8	6,8
2	Gizi Baik	88	75,2
3	Gizi Lebih	21	18,0
Total		117	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 43 remaja (36,8%) mengalami anemia dengan mayoritas patuh konsumsi tablet Fe berjumlah 84 remaja (71,8%). Menurut status gizi, terdapat 8 remaja (6,8%) memiliki status gizi kurang.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia

Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe	Kejadian Anemia				Total		P value
	Anemia		Tidak Anemia				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Patuh	32	97	1	3	33	100	0,000
Patuh	11	13,1	73	86,9	84	100	
Jumlah	43	36,8	74	68,2	117	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 33 remaja yang tidak patuh konsumsi tablet Fe, terdapat 32 remaja (97%) mengalami anemia. Adapun dari 84 remaja yang patuh konsumsi tablet Fe, terdapat 11 remaja (13,1%) mengalami anemia. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\ value = 0,000 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe terhadap kejadian anemia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suaib (2024) yang menyatakan ada hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil penelitian diperoleh $p\ value 0,038$.

Berdasarkan temuan penelitian, tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe pada responden diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu patuh dan tidak patuh. Analisis univariat menunjukkan bahwa terdapat 33 remaja putri yang tergolong tidak patuh dalam mengonsumsi tablet Fe. Lebih lanjut, hasil analisis bivariat mengindikasikan bahwa kepatuhan terhadap konsumsi tablet Fe memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Secara konseptual, kepatuhan merupakan suatu kondisi yang lahir dari perilaku individu yang mencerminkan nilai-nilai ketaatan, disiplin, kesetiaan, serta keteraturan dalam mengikuti anjuran atau regimen tertentu. Kepatuhan tidak lagi dipersepsikan sebagai suatu beban, tetapi sebagai bentuk tanggung jawab serta komitmen personal yang harus dijalankan secara konsisten (Rahayu, 2020).

Temuan bahwa sebanyak 32 remaja putri tidak patuh mengonsumsi tablet Fe dan mengalami anemia menunjukkan bahwa masih terdapat kekurangan pengetahuan maupun pemahaman mengenai pentingnya suplementasi zat besi dalam mencegah anemia. Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami anemia akibat kebutuhan zat besi yang meningkat pada masa pubertas, diikuti dengan kehilangan darah melalui menstruasi (Handayani, 2022). Kondisi ini menyebabkan kelompok tersebut menjadi sasaran utama dalam program pencegahan anemia gizi, yang mencakup remaja putri di tingkat SMP, SMA, serta kelompok sebaya yang tidak bersekolah. Upaya ini merupakan strategi penting dalam memutus mata rantai siklus masalah gizi antargenerasi.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia

Status Gizi	Kejadian Anemia				Total		P value
	Anemia		Tidak Anemia				
	n	%	n	%	n	%	
Gizi Kurang	6	75,0	2	25,0	8	100	0,024
Gizi Baik	27	30,7	61	69,3	88	100	
Gizi Lebih	10	47,6	11	52,4	21	100	
Jumlah	43	36,8	74	68,2	117	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 8 remaja dengan status gizi kurang, terdapat 6 remaja mengalami anemia (75%). Adapun dari 88 remaja gizi normal, terdapat 27 remaja (30,7%)

mengalami anemia dan dari 21 remaja gizi lebih, terdapat 10 remaja (47,6%) mengalami anemia. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\ value = 0,024 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi terhadap kejadian anemia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurazizah yang menyatakan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil penelitian diperoleh $p\ value 0,000$.

Merujuk pada hasil penelitian, status gizi responden diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Analisis univariat menunjukkan bahwa sebanyak 8 remaja putri berada dalam kategori status gizi kurang. Selanjutnya, hasil analisis bivariat mengungkapkan bahwa terdapat 6 remaja putri dengan status gizi kurang, 27 remaja putri dengan status gizi baik, serta 10 remaja putri dengan status gizi lebih yang mengalami anemia. Temuan ini menunjukkan bahwa anemia tidak hanya terjadi pada remaja dengan status gizi kurang, tetapi juga dapat muncul pada remaja dengan status gizi baik maupun status gizi lebih. Secara teoritis, status gizi kurang berkaitan erat dengan defisiensi makronutrien dan mikronutrien, termasuk kekurangan zat besi. Individu dengan status gizi kurang umumnya memiliki asupan makronutrien dan mikronutrien yang tidak adekuat untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Salah satu makronutrien yang berperan penting dalam metabolisme zat besi adalah protein. Kekurangan protein dapat berdampak pada terganggunya proses transportasi besi di dalam tubuh serta meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap terjadinya anemia (Syabani, 2023). Sementara itu, kejadian anemia pada remaja dengan status gizi baik dapat dihubungkan dengan faktor lain, seperti ketidakpatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe sebagai suplemen zat besi. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi yang baik tidak selalu menjamin kecukupan cadangan zat besi apabila intervensi suplementasi tidak dijalankan sesuai anjuran. Di sisi lain, remaja dengan status gizi lebih juga menunjukkan prevalensi anemia yang meningkat. Kondisi ini dapat disebabkan oleh pola konsumsi yang tidak seimbang, misalnya tingginya asupan energi dan lemak tetapi rendah akan mikronutrien penting seperti zat besi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya defisiensi besi meskipun berat badan berada di atas kategori normal.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dan status gizi dengan kejadian anemia. Disarankan kepada puskesmas terkait untuk tindakan lanjutan mencakup pengembangan program intervensi yang mencakup edukasi, dukungan, dan strategi untuk meningkatkan aksesibilitas terhadap tablet fe dengan di tingkat sekolah, keluarga, dan komunitas.

Daftar Pustaka

- Armah, N., Harahap, N. R., Syari, M., & Sipayung, N. A. (2021). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Langkat. Journal Of Midwifery Senior*, 5(1),
- Handayani, Y., Budiman, I, A. (2022). *Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia*. Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan. Vol 9. No. 2.
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nurazizah, Y, I., Nugroho, A., Noviani, N, E. (2022). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Journal Health and Nutritions*. Vol 8. No. 2.
- Rahayu, S., Margareta, C., Nurhalisa, S. (2020). *Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal Alaqoh*. Vol 10. No. 2.

- Suaib, F., Rowa, S, S., Adwiah, W. (2024). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*. Vol 19 No 1.
- Syabani, D, F., Suryaalamsah, I, I. (2023). *Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung*. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*. Vol 4. No. 1.