

DETERMINAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

***Sriwati Palaguna¹**

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Bosowa
*email: sriwatipalaguna@ymail.com

Darmawaty Rauf²

²Fakultas Kedokteran, Universitas Bosowa
email: darmawatyrauf@gmail.com

Bayu Pratama Putra³

³Fakultas Kedokteran, Universitas Bosowa
Email: bayupratamaputra@universitasbosowa.ac.id

Coresspondence Author: Sriwati Palaguna; sriwatipalaguna@ymail.com

Abstract: *Anemia is one of the public health problems that is still commonly found in Indonesia and affects various age groups. The purpose of this study was to determine the determinants of anemia in adolescent girls. A cross-sectional study design was used in this study. The study was conducted in several junior high schools in Barito Putra Regency. The study was conducted in January 2025. The population consisted of female students from several junior high schools in Barito Putra District. The sample size was 70 participants. The sampling technique used was purposive sampling. The research instrument was a questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The results showed a relationship between dietary patterns (p-value: 0.00) and parental income (p-value: 0.00) with the incidence of anemia among adolescent girls. It is recommended that the adolescent girls in this study take preventive measures against anemia by improving their dietary patterns and selecting a variety of food types.*

Keywords: *Diet, Income, Teenagers.*

Abstrak: Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang masih banyak dijumpai di Indonesia dan berdampak pada berbagai kelompok umur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui determinan kejadian anemia pada remaja putri. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Penelitian dilakukan di beberapa SMP di Kabupaten Barito Putra. Penelitian dilakukan di bulan Januari 2025. Populasi merupakan siswa perempuan beberapa SMP di Kabupaten Barito Putra. Sampel berjumlah 70 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan (p value: 0,00) dan penghasilan orang tua (p value: 0,00) dengan kejadian anemia pada remaja putri. Disarankan bagi remaja putri pada penelitian ini agar dapat melakukan upaya pencegahan terjadinya anemia dengan memperbaiki pola makan dan mulai memilih jenis – jenis makan yang beragam.

Kata Kunci: Pola Makan, Penghasilan, Remaja.

A. Pendahuluan

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang masih banyak dijumpai di Indonesia dan berdampak pada berbagai kelompok umur. Kondisi ini tidak hanya terjadi pada kelompok individu yang secara fisiologis rentan, tetapi juga ditemukan pada populasi umum, sehingga menjadikannya isu kesehatan yang bersifat lintas usia. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan (2018), anemia dapat dialami oleh bayi, balita, remaja, perempuan usia subur, ibu hamil, hingga kelompok usia lanjut. Penyebaran masalah yang begitu luas ini menunjukkan bahwa anemia merupakan

tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian komprehensif, baik dalam aspek promotif, preventif, kuratif, maupun rehabilitatif.

Apabila kondisi anemia pada remaja putri tidak segera ditangani secara komprehensif, maka berbagai konsekuensi kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang dapat muncul. Anemia terbukti dapat menurunkan fungsi sistem imun sehingga remaja menjadi lebih rentan terhadap infeksi, serta menyebabkan gangguan pada kemampuan konsentrasi dan penurunan capaian akademik (Kemenkes, 2018). Selain itu, anemia juga dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan fisik pada masa remaja, yang merupakan periode krusial dalam siklus kehidupan. Remaja dengan anemia lebih mudah mengalami kelelahan, penurunan kebugaran jasmani, serta peningkatan risiko terpapar penyakit infeksi (Apriyanti, 2019). Dampak lainnya mencakup penurunan kapasitas kerja fisik dan terganggunya fungsi fisiologi reproduksi yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan reproduktif pada masa dewasa (Nurrahman et al., 2020). Kondisi ini juga berkaitan dengan penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik (Siauta, Indrayani & Bombing, 2020). Dampak-dampak tersebut menjadi sangat signifikan mengingat remaja putri merupakan generasi penerus yang memegang peranan penting dalam pembangunan bangsa. Anemia yang dialami pada masa remaja juga meningkatkan risiko terjadinya anemia pada kehamilan di kemudian hari, yang berimplikasi negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin.

Remaja putri (rematri) merupakan kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap anemia, salah satunya disebabkan oleh kehilangan darah secara rutin setiap bulan selama proses menstruasi. Kondisi ini menyebabkan kebutuhan zat besi meningkat, sehingga apabila tidak diimbangi dengan asupan gizi yang memadai, risiko terjadinya anemia akan semakin besar. Anemia pada remaja putri tidak hanya berdampak pada kesehatan umum, tetapi juga memengaruhi kemampuan belajar, daya konsentrasi, dan pencapaian akademik di sekolah. Selain itu, remaja putri yang mengalami anemia memiliki probabilitas lebih tinggi untuk mengalami anemia pada masa kehamilan kelak, yang dapat meningkatkan risiko komplikasi baik bagi ibu maupun janin, termasuk risiko kematian ibu dan bayi (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada beberapa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Barito Putra, diperoleh bahwa prevalensi anemia pada remaja putri masih cukup tinggi. Data menunjukkan bahwa sebesar 52% remaja putri mengalami anemia, sementara 48% lainnya memiliki kadar hemoglobin yang berada dalam batas normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh remaja putri di wilayah tersebut menghadapi kondisi anemia, sehingga proporsinya lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak mengalami anemia. Tingginya persentase tersebut memperlihatkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan pada kelompok usia remaja di Kabupaten Barito Putra. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui determinan kejadian anemia pada remaja putri.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di beberapa SMP di Kabupaten Barito Putra. Penelitian dilakukan di bulan Januari 2025. Populasi merupakan siswa perempuan beberapa SMP di Kabupaten Barito Putra. Sampel berjumlah 70 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive 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, Pola Makan

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kejadian Anemia			
1	Anemia	52	74,3
2	Tidak Anemia	18	25,7
Total		70	100,0
Pola Makan			
1	Tidak Baik	61	87
2	Baik	9	13
Total		70	100,0
Penghasilan Orang Tua			
1	Rendah	40	57
2	Tinggi	30	43
Total		70	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 52 responden (74,3%) mengalami anemia dengan mayoritas memiliki pola makan tidak baik berjumlah 61 responden (87%). Menurut penghasilan orang tua, mayoritas responden memiliki orang tua dengan penghasilan rendah berjumlah 40 responden (57%).

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Pola Makan dengan Kejadian Anemia

Pola Makan	Kejadian Anemia				P value		
	Anemia		Tidak Anemia		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Tidak Baik	11	18	50	82	61	100	0,00
Baik	7	77,8	2	22,2	9	100	
Jumlah	52	74,3	18	25,7	70	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 61 responden dengan pola makan tidak baik, terdapat 11 anemia (18%). Adapun dari 9 responden dengan pola makan baik, terdapat 7 responden (77,8%) mengalami anemia. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,00 < α 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yulita (2022) yang menyatakan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia. Hasil penelitian diperoleh *p value* 0,026). Merujuk hasil penelitian, pola makan dikategorikan menjadi 2 yaitu pola makan tidak baik dan baik. Berdasarkan hasil analisis univariate diketahui terdapat 61 responden dengan pola makan yang tidak baik. Sementara itu menurut analisis bivariat terdapat 11 responden (18%) memiliki pola makan yang tidak baik dan mengalami anemia.

Pola konsumsi makanan yang tidak adekuat merupakan salah satu determinan penting terjadinya anemia, khususnya pada remaja putri. Kualitas makanan yang dikonsumsi, termasuk kecukupan jenis serta jumlah asupan harian, berperan langsung dalam mendukung fungsi tubuh yang optimal. Energi yang diperoleh dari makanan menjadi komponen esensial dalam proses pembentukan eritrosit. Mengingat hemoglobin merupakan bagian integral dari eritrosit, maka kekurangan asupan energi dapat menghambat proses eritropoiesis dan pada akhirnya menurunkan kadar hemoglobin dalam darah. Berbagai studi menunjukkan bahwa beberapa faktor perilaku dan status kesehatan berhubungan dengan tingginya prevalensi anemia pada remaja putri (Nurfaiz, 2020). Faktor-faktor tersebut antara lain kebiasaan sarapan pagi yang tidak teratur, status gizi yang

kurang baik, rendahnya asupan protein, tingginya konsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi (iron absorption inhibitors), serta durasi menstruasi yang lebih panjang dari normal. Selain itu, pola konsumsi yang minim terhadap sumber pangan hewani yang merupakan sumber utama zat besi juga menjadi faktor risiko signifikan. Kebiasaan melakukan diet ketat untuk menurunkan berat badan tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi harian semakin memperparah risiko kekurangan zat gizi esensial. Faktor sosial ekonomi, seperti kondisi kemiskinan, turut berkontribusi karena keterbatasan akses terhadap makanan bergizi menyebabkan remaja putri tidak mampu memenuhi kebutuhan zat gizi mikro maupun makro secara memadai. Akumulasi berbagai kondisi tersebut berpotensi besar memicu terjadinya anemia dan memperburuk kesehatan reproduksi pada kelompok usia ini (Kusuma, 2020).

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Penghasilan Orang Tua dengan Kejadian Anemia

Penghasilan Orang Tua	Kejadian Anemia				P value		
	Anemia		Tidak Anemia		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Rendah	33	82,5	7	17,5	40	100	0,00
Tinggi	19	63	11	37	30	100	
Jumlah	52	74,3	18	25,7	70	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 40 responden dengan penghasilan orang tua rendah, terdapat 33 responden (82,5%) mengalami anemia. Adapun dari 30 responden dengan penghasilan orang tua tinggi, terdapat 19 responden (63%) mengalami anemia. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penghasilan orang tua dengan kejadian anemia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suryani (2020) yang menyatakan adanya hubungan antara sosial ekonomi dengan kejadian anemia. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value} 0,00$.

Merujuk hasil penelitian, penghasilan orang tua dikategorikan menjadi 2 yaitu, rendah dan tinggi. Berdasarkan hasil analisis univariate terdapat 40 responden dengan penghasilan orang tua rendah. Sementara itu berdasarkan analisis bivariat terdapat 33 responden (82,5%) memiliki penghasilan orang tua yang rendah dan mengalami anemia. Responden dengan latar belakang pendapatan orang tua yang rendah cenderung lebih berisiko mengalami anemia, salah satunya karena kurangnya perhatian terhadap kualitas dan kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi setiap hari. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, responden menyatakan bahwa mereka lebih sering memilih jajanan yang murah dan mudah diperoleh, seperti siomai, gorengan, mi instan, dan berbagai makanan cepat saji lainnya. Makanan tersebut dianggap lebih enak dan praktis untuk dikonsumsi, namun rendah nilai gizi dan tidak mendukung kecukupan zat besi maupun zat gizi penting lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa responden lebih mengutamakan kuantitas makanan yaitu kenyang dengan biaya rendah dibandingkan kualitas nutrisi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Pola konsumsi yang didominasi oleh makanan berenergi tinggi namun miskin zat gizi mikro menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi harian. Kondisi kekurangan gizi yang terjadi secara berkelanjutan ini berkontribusi langsung terhadap menurunnya kadar hemoglobin, sehingga meningkatkan kerentanan responden terhadap kejadian anemia. Responden yang berasal dari keluarga dengan pendapatan orang tua yang tinggi cenderung tidak mengalami anemia. Kondisi ini berkaitan dengan kemampuan orang tua dalam menyediakan makanan bergizi serta komitmen mereka untuk memastikan bahwa anak memperoleh asupan yang seimbang setiap harinya. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, responden menjelaskan bahwa

orang tua mereka secara rutin menyiapkan sarapan dengan komposisi gizi yang memadai, seperti bubur yang diperkaya dengan telur dan susu. Beberapa responden juga melaporkan bahwa sarapan mereka berupa nasi dalam porsi kecil yang dilengkapi dengan lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan. Selain itu, sebagian orang tua menunjukkan perhatian lebih terhadap pola konsumsi anak dengan menyiapkan bekal makanan untuk dikonsumsi di sekolah. Bekal tersebut umumnya terdiri dari nasi, ikan atau sumber protein hewani lainnya, serta sayuran yang kaya vitamin dan mineral. Penyediaan makanan yang terencana dan bernilai gizi tinggi ini berkontribusi terhadap terpenuhinya kebutuhan zat besi, protein, dan mikronutrien lain yang berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara pola makan dan penghasilan orang tua dengan kejadian anemia pada remaja putri. Disarankan bagi remaja putri pada penelitian ini agar dapat melakukan upaya pencegahan terjadinya anemia dengan memperbaiki pola makan dan mulai memilih jenis – jenis makan yang beragam.

Daftar Pustaka

- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusuma, K, S., Noor, M, S., Heriyani, F. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Di Smp Negeri 18 Banjarmasin 2019/2020*. Homeostasis. Vol 3. No. 2.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Manila, H, D., Amir, A. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Sma Murni Padang*. Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory. Vol 4. No. 1.
- Nurfaiz, A., Gunawan, L, S., Prasetya, E. (2020). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*. Proceeding 1st SETIABUDI – CIHAMS.
- Rosanti, A., Yulinawati, C., Roza, N., Arianggara, A, W. (2022). *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulang Kota Batam*. Jurnal Info Kesehatan. Vol 12. No. 2.
- Suryani, L., Rafika. Astuti, S, I. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dan Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMK Negeri 6 Palu*. Jurnal Media Analis Kesehatan. Vol 11. No. 1.
- Yulita, E., Syarif., Dhilon, D, A. (2022). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara Tahun 2021*. SEHAT : Jurnal Kesehatan Terpadu. Vol 1. No. 1.