



Analisis Anemia Pada Remaja Wanita

Indah Nur Aini¹, Nabila Meilani Nur Azzahra*², Yogi Khoirunnisa Sabila³,
Nur Indah Ramadhani⁴, Liss Dyah Dewi Arini⁵

¹⁻⁵ Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

nurainiindah395@gmail.com¹, nabilameilaninurazzahra@gmail.com², yogikhoirunnisa@gmail.com³,
nurindah483@gmail.com⁴

Alamat: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta JL. K.H Samanhudi No. 93,
Sondakan, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57147

Korespondensi penulis: nabilameilaninurazzahra@gmail.com*

Abstract. Organization (WHO) in world health statistics in 2021 shows that the prevalence of anemia in women of reproductive age (15-49) in the world in 2019 is around 29.9%. The results of the 2018 Basic Health Research report by Balitbangkes, in Indonesia the prevalence of anemia in adolescent girls is around 27.2% in the 15-24 year age group. The cause of anemia is generally due to lack of knowledge about anemia, iron deficiency, folic acid, vitamin B12 and Vitamin A. The purpose of this study was to determine anemia in adolescent girls in the Ciputat Region, South Tangerang. This research is a qualitative research. The sample in this study were 7 young women. Data was collected using triangulation test, processed by data reduction method and presented in the form of narrative text. Most of the young women do not understand anemia so well, so they do not do prevention of anemia such as taking Blood Supplement Tablets (TTD), as a result, young women feel the effects such as dizziness and light-headedness. Poor eating and sleeping patterns and heavy menstruation are the causes of anemia in adolescent girls. Young women still do not understand clearly about anemia, so that anemia suffered by young women is caused by poor eating and sleeping patterns and heavy menstrual expenditure. Teenage girls often experience dizziness and light-headedness due to the anemia they suffer. Adolescent girls have never done prevention of anemia and rarely consume Blood Add Tablets (TTD). It is expected that young women can increase knowledge about anemia.

Key words: Anemia in adolescent girls, prevention of anemia, diet and menstruation

Abstrak. World Health Organization (WHO) dalam world health statistics tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9 %. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia pada remaja berkisar sebesar 27.2 % pada kelompok usia 15-24 tahun. Penyebab anemia umumnya karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan Vitamin A. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui anemia pada remaja putri di Wilayah Ciputat Tangerang Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Sampel pada penelitian ini adalah 7 remaja putri. Pengumpulan data dilakukan menggunakan uji triangulasi, diolah dengan metode reduksi data dan disajikan dalam bentuk teks naratif. Sebagian besar remaja putri belum memahami tentang anemia dengan baik, sehingga tidak melakukan pencegahan anemia seperti mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), akibatnya remaja putri merasakan dampak seperti pusing dan mata berkunang-kunang. Pola makan dan tidur yang tidak baik serta menstruasi yang cukup banyak menjadi penyebab anemia pada remaja putri. Remaja putri masih kurang memahami tentang anemia secara jelas, sehingga anemia yang diderita remaja putri disebabkan oleh pola makan dan tidur yang kurang baik dan pengeluaran menstruasi yang banyak. Remaja putri sering mengalami pusing dan mata berkunang-kunang akibat anemia yang dideritanya. Remaja putri belum pernah melakukan pencegahan anemia dan jarang mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Kata kunci: Anemia pada remaja putri, Pencegahan anemia, Pola makan dan menstruasi

1. LATAR BELAKANG

Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI) dan anemia merupakan masalah gizi yang besar dan saling berkaitan di banyak negara berkembang. Penelitian di Pantai Gading barat menunjukkan bahwa 30-50% anak sekolah mengalami GAKI dan 37-47% mengalami

anemia'. Anemia sering kali merupakan gejala dari sebuah penyakit, daripada penyakit itu sendiri. Anemia antara lain disebabkan oleh kehilangan darah yang eksematis atau hemoragik, defisiensi produksi sel darah merah, kerusakan sel darah merah eksematis, secara bersama-sama penurunan produksi serta kerusakan sel darah merah eksematis. Defisiensi zat besi dari makanan atau asupan zat besi yang tidak mencukupi kebutuhan, menurut WHO menjadi sebab utama dari defisiensi zat besi. Status anemia pada remaja dipengaruhi oleh ketersediaan pangan, yang ditunjang dengan ketahanan pangan yang mencukupi. Ketersediaan pangan yang cukup dapat mempengaruhi konsumsi zat gizi pada remaja putri. Anemia dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Di samping itu juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah (Robertus, 2014 dalam Indriani, 2017).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain literatur review, yaitu suatu metode yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi yang dibutuhkan melalui berbagai literatur yang tersedia, terutama artikel-artikel yang dipublikasikan dalam berbagai bentuk jurnal ilmiah. Kajian pustaka berguna untuk membangun konsep atau teori yang menjadi dasar studi dalam sebuah penelitian. Konsep dan teori yang dikaji dalam penelitian ini adalah tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada anak usia sekolah.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data sekunder yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang dimaksud berupa buku dan laporan ilmiah primer atau asli yang terdapat di dalam artikel atau jurnal (tercetak dan/atau non-cetak) berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada anak usia sekolah.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan metode dokumentasi. Metode dokumentasi didefinisikan sebagai metode pengumpulan data dengan cara mencari atau menggali dari literatur terkait dengan apa yang dimaksud pada rumusan masalah. Pengumpulan data berupa jurnal penelitian diperoleh dari perpustakaan dan internet, kriteria jurnal yang direview adalah artikel jurnal bahasa Indonesia dan Inggris yang membahas tentang Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Anak Usia Sekolah. Sumber jurnal yang digunakan diperoleh dari Google Scholar, Science Direct dan Pubmed. merujuk ke referensi

acuan (misalnya: rumus uji-F, uji-t, dll). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup dengan mengungkapkan hasil pengujian dan interpretasinya. Keterangan simbol pada model dituliskan dalam kalimat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan didapatkan bahwa sebagian besar informan sudah pernah mendengar istilah anemia sebelumnya dari berbagai sumber yang berbeda dan hampir seluruh informan hanya mengetahui anemia ialah kondisi kekurangan darah dan frekuensi makan yang kurang teratur dan masih banyak yang jarang mengkonsumsi makanan sehat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan. Pola tidur remaja putri tidur malam kurang dari 8 jam dan informan sering melakukan “begadang” atau tidur larut malam di atas jam 10 malam dengan alasan ingin bermain dengan handphone. pendidikan orang tua terutama ibu merupakan modal utama dalam penunjang ekonomi keluarga juga berperan dalam penyusunan makan keluarga, serta pengasuhan dan perawatan anak.

Bagi keluarga dengan tingkat pendidikan ibu yang tinggi akan lebih mudah menerima informasi kesehatan khususnya bidang gizi, sehingga dapat menambah pengetahuan dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari – hari. semakin tinggi pendidikan seseorang maka ia akan mudah menerima hal hal baru dan mudah menyesuaikan dengan hal yang baru tersebut. keluarga yang memiliki pendapatan rendah lebih memilih jenis makanan yang berorientasi pada karbohidrat dibandingkan protein, vitamin, dan mineral. Hal ini dikarenakan makanan yang mengandung karbohidrat lebih murah dibandingkan yang lain.

Rendahnya kadar zat besi dalam diet sehari-hari maupun kurangnya tingkat absorpsi zat besi yang terkandung dalam sumber nabati hanya merupakan sebagian dari alasan tingginya angka prevalensi anemia gizi di Indonesia. Investasi cacing dalam usus, terutama cacing tambang dan penyakit infeksi yang lain banyak dijumpai dan menambah timbulnya anemia. Ada tiga faktor terpenting yang menyebabkan seseorang menjadi anemia, yaitu kehilangan darah karena perdarahan akut/kronis, pengerusakan sel darah merah, dan produksi sel darah merah yang tidak cukup banyak. penyebab anemia pada remaja putri dan wanita sebagai berikut:

- a) Pada umumnya konsumsi makanan nabati pada remaja putri dan wanita tinggi, dibanding makanan hewani sehingga kebutuhan Fe tidak terpenuhi.
- b) Sering melakukan diet (pengurangan makan) karena ingin langsing dan mempertahankan berat badannya.

- c) Remaja putri dan wanita mengalami menstruasi tiap bulan yang membutuhkan zat besi tiga kali lebih banyak dibanding laki-laki.

Gejala Gejala Anemia : gejala anemia biasanya tidak khas dan sering tidak jelas seperti pucat, mudah lelah, berdebar, dan sesak nafas. Kepucatan bisa diperiksa pada telapak tangan, kuku dan konjungtiva palpebra. bibir tampak pucat, nafas pendek, lidah licin, denyut jantung meningkat, susah buang air besar, nafsu makan berkurang, kadang-kadang pusing, dan mudah mengantuk.

Cara pencegahan dan penanggulangan anemia:

- a. Meningkatkan asupan makan zat besi

Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan pola makan bergizi seimbang, yang terdiri dari aneka ragam makanan, terutama sumber pangan hewani yang kaya zat besi (besi heme) dalam jumlah yang cukup

- b. Fortifikasi bahan makanan dengan zat besi

Fortifikasi bahan makanan yaitu menambahkan satu atau lebih zat gizi kedalam pangan untuk meningkatkan nilai gizi pada pangan tersebut. Penambahan zat gizi dilakukan pada industri pangan, untuk itu disarankan membaca label kemasan untuk mengetahui apakah bahan makanan tersebut sudah difortifikasi dengan zat besi.

- c. Suplementasi zat besi

Pada keadaan dimana zat besi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan terhadap zat besi, perlu didapat dari suplementasi zat besi. Pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Sebagian besar subyek yang berada pada masa remaja awal sudah mengalami pubertas, yaitu mimpi basah bagi laki-laki, dan bagi perempuan menstruasi. Risiko perempuan mengalami anemia adalah 1,55 kali daripada laki-laki. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status pubertas tidak berhubungan dengan anemia. Risiko anemia ternyata berlanjut sampai masa remaja awal, sehingga konseling, informasi, dan edukasi berkaitan dengan anemia pada kelompok usia ini masih sangat diperlukan.

Saran

Penelitian ini dilakukan pada remaja awal yang sebagian besarnya belum mengalami pubertas, atau yang belum lama mengalami pubertas. Peneliti yang akan datang diharapkan dapat melakukan penelitian dengan subyek remaja pertengahan atau akhir, terutama perempuan sehingga risiko anemia pada tahap perkembangan remaja diharapkan lebih dapat tergambarkan dan terwakili rekomendasi tindakan berdasarkan kesimpulan hasil penelitian. Demikian pula, penulis juga sangat disarankan untuk memberikan ulasan terkait keterbatasan penelitian, serta rekomendasi untuk penelitian yang akan datang.

DAFTAR REFERENSI

- Adriani. (2017). Faktor-Faktor Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Vol 3 No 2*.
- Anggoro,, S. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Aritmia pada Siswi SMA. *Jurnal Ilmiah STIKes Kendal Vol. 10, No 34*.
- Astriana, W. (2017). Kejadian Anemia pada ibu hamil . di`injau dari paritas dan usia. *Aisyah: Jurnal ilmu Kesehatan, 2 (2), 217394*.
- Astuti,R., E. (n.d.). *Anemia Dalam Kehamilan* , Vc Pustaka Abadi.
- Aulya, Y., , S. N. (2022). *ANALISIS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI*.
- Basith, A. (2017). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri, *Banjarbaru. Jurnal Dunia Keperawatan vol.5 (1)*.
- Budiarti, A., A. W. (2020). Studi Fenomenologi Penyebab Aritmia pada Remaja . *Jurnal Kesehatan Masencephalan vol 6 No 2 , hal 137-141*.
- dr. Aras Utami, M. A. (2021). *Anemia pada Remaja Putri*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Farinendya, A., M. B. (2019). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Siklus Menstruari dengan Anemia pada Remaja Putri . *3(4), 298-304*.
- Marselina, F., S. S., & Pratiwi, R., , K. (2022). Penyebab Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidananan Universitas Ngudi Waluyo. 544-556*.
- Masthalina, H. (2015). Pola Konsumsi (faktor inhibitor dan enhancer fe) terhadap Satus Anemia Remaja Putri . *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat 11, 80-86*
- Muhayati, A., & R. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.
- Rahmawati, T. (2023). Penyuluhan Kesehatan Anemia pada Remaja dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Mencegah Kejadian Anemia. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) 5(1), , 186-193*.
- Widi Aliffa Izzara, A. Y. (2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*.
- Yenny Aulya*, J. A. (2022). *ANALISIS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI*. Penelitian Perawat Profesional, Volume 4 Nomor 4.