

Hubungan Status Gizi dengan Anemia pada Remaja di Kabupaten Bulukumba

Rahmaniyah^{1*}, Ni Luh Gede Sri Wahyudianti², Jusni³

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar, Indonesia

³ Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, Indonesia

Korespondensi penulis: rahmaniyahrusdi@gmail.com*

Abstract. Anemia is a deficiency in hemoglobin levels in the blood and is a major nutritional problem in Indonesia. The World Health Organization (WHO) in its 2021 world health statistics shows that the prevalence of anemia in women of reproductive age (15-49) in the world in 2019 was around 29.9%. The results of the 2018 Basic Health Research report by Balitbangkes in Indonesia, the prevalence of anemia in young women is around 27.2% in the 15-24 year age group. One of the factors causing anemia is nutritional status. Nutritional status is a factor that is closely related to anemia. This research uses quantitative descriptive, and the research design used in this research is cross sectional. The number of samples used was 10 young women using total sampling techniques. The research was conducted at the Tahirah Al Baeti Bulukumba Midwifery Academy. Adolescents with an inappropriate BMI experienced severe anemia, namely 4 adolescents (80%), 1 respondent (20%) with an inappropriate BMI experienced severe anemia, while 5 respondents (100%) with an appropriate BMI experienced mild anemia. Based on the results of the statistical test p value = 0.004, it can be concluded that there is a significant relationship between nutritional status and the incidence of anemia in adolescents at the Tahirah Al Baeti Bulukumba Midwifery Academy

Keywords: Anemia, Nutritional Status, Adolescents

Abstrak. Anemia merupakan kekurangan kadar hemoglobin dalam darah dan menjadi masalah gizi utama di Indonesia. World Health Organization (WHO) dalam world health statistic 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 putri berkisar sebesar 27.2 % pada kelompok usia 15-24 tahun. Salah satu faktor terjadinya anemia yaitu status gizi. Status gizi adalah faktor yang sangat berhubungan dengan anemia. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif, dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Dengan jumlah sampel yang digunakan sebesar 10 remaja putri dengan menggunakan teknik total sampling. Penelitian dilakukan di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba. Remaja dengan IMT tubuh tidak sesuai mengalami anemia berat yaitu 4 remaja (80%), 1 responden (20%) dengan IMT tidak sesuai mengalami anemia berat sedangkan sebanyak 5 responden (100%) dengan IMT sesuai dan mengalami anemia ringan. Berdasarkan hasil uji statistik p value= 0,004, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

Kata Kunci: Anemia, Status Gizi, Remaja

1. LATAR BELAKANG

Anemia merupakan masalah kesehatan di seluruh dunia, yang dimana 30% penduduk dunia mengalami anemia terutama di negara berkembang. Anemia sering terjadi di masyarakat, terutama pada remaja dan ibu hamil. 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 % dan prevalensi anemia pada Wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 29.6% yang mana kategori usi remaja termasuk didalamnya. Berdasarkan hasil laporan Riset

Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27.2 % pada kelompok usia 15-24 tahun sedangkan pada remaja putra angka anemia lebih rendah yaitu sebesar 20.3 % sehingga hal ini menyebabkan anemia merupakan masalah kesehatan utama pada remaja khususnya remaja putri. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Anemia adalah suatu keadaan dimana sirkulasi darah atau kadar hemoglobin dalam sel darah merah (eritrosit) berkurang sehingga tidak dapat berfungsi sebagai pembawa oksigen bagi semua jaringan (Siauta et al., 2020).

Menurut WHO Angka kejadian anemia pada remaja putri di India Selatan secara keseluruhan 67,9% dimana anemia sedang 37,05%, anemia ringan 21,42% dan anemia berat 9,4%. Penelitian di Sri Lanka 31,65%, Nepal 68,8%, Myanmar 26%, Maldives 57%, Banglades 98%. Angka kejadian anemia paling tinggi terjadi di Banglades 98%, Nepal 68,8% dan India selatan 67,9%. Riskesdas 2018, angka kejadian anemia di Indonesia sebesar 32%, artinya 3 sampai 4 dari 10 remaja menderita anemia (Yusni, 2022).

Berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2018 terlihat adanya tren peningkatan prevalensi anemia pada remaja. Pada tahun 2018, terdapat 32% remaja di Indonesia yang mengalami anemia. Hal ini berarti bahwa terdapat kurang lebih 7.5 juta remaja Indonesia yang berisiko untuk mengalami hambatan dalam tumbuh kembang, kemampuan kognitif dan rentan terhadap penyakit infeksi. Salah satu intervensi yang dilakukan dalam upaya menurunkan prevalensi anemia pada remaja adalah suplementasi zat besi dan asam folat melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD).

Masa remaja merupakan perubahan dari masa anak-anak ke dewasa. Remaja putri membutuhkan gizi yang cukup dari segi kuantitas dan kualitas untuk mengatasi pertumbuhan yang cepat dan risiko kesehatan lainnya yang meningkatkan kebutuhan gizi. Kebutuhan asupan energi remaja perlu tercukupi, zat gizi mikro seperti protein dan zat gizi mikro seperti zat besi agar mendapat status gizi yang optimal (Putri, Dary and Mangalik, 2022). Menurut Budiarti (2021), penyebab kejadian anemia seperti pengetahuan, asupan zat gizi, pola makan dan minum, menstruasi, tablet Fe, status gizi, dan sosial ekonomi.

Status gizi yang optimal di masa remaja merupakan inti untuk kehidupan remaja yang sehat dan merancang remaja putri menjadi calon ibu yang baik. (Janah et al., 2021). Remaja putri mempunyai risiko 10 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra. Status gizi yang tidak seimbang dapat menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja putri pada umumnya sangat memperhatikan bentuk tubuh,

sehingga banyak membatasi konsumsi makanan dan sangat memilih terhadap makanan (Hermawati, N. Ayu Gustia, 2018).

Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan, mudah terinfeksi mengakibatkan kebugaran/kesegaran tubuh berkurang, dan juga berdampak pada prestasi belajar siswi karena anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi dalam belajar. Remaja putri yang mengalami anemia beresiko 1,875 kali lipat memperoleh prestasi belajar lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia (Saputri, 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba merupakan remaja yang rentan mengalami anemia. Dari hasil data awal di temukan 27 mahasiswa yang tidak melakukan donor darah pada bulan September 2023 karena anemia dan berat badan tidak cukup. Selain itu, mereka mengatakan memiliki frekuensi makan kurang dari 3 kali sehari, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan kebutuhan gizi dan menimbulkan masalah status gizi yang tidak optimal. Berdasarkan data, masalah, teori dan fakta empiris diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan status gizi dengan anemia pada remaja di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba..

2. KAJIAN TEORITIS

Anemia yang disebabkan oleh berkurangnya simpanan zat besi dalam tubuh, yang mengganggu sintesis hemoglobin, dikenal sebagai anemia defisiensi besi. Keadaan anemia dinilai dengan menggunakan komponen hemoglobin sel darah merah. Nilai normal kadar hemoglobin pada wanita adalah 12-16 g/dl. Zat besi merupakan unsur utama yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Menurunnya asupan zat besi dapat menurunkan kadar hemoglobin di dalam tubuh (Nasaruddin, 2021).

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kurangnya jumlah sel darah merah atau hemoglobin (Hb) dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah ≥ 12 g/dl. Penyebab anemia diantaranya adalah kurangnya kadar zat besi dalam tubuh, kekurangan vitamin B12, kekurangan asam folat, perdarahan hebat, leukemia, kecacingan, penyakit kronis, dan sebagainya. Masalah gizi seperti anemia defisiensi besi, kelebihan berat badan/obesitas dan kekurangan zat gizi juga dialami para remaja. (Adiyani, Heriyani and Rosida, 2020)

Menurut Rahayu (2019) penyebab anemia pada remaja putri yaitu konsumsi makanan nabati pada remaja putri tinggi dibandingkan dengan makanan hewani sehingga

kebutuhan Fe tidak terpenuhi, sering melakukan diet (pengurangan makan) karena ingin langsing untuk mempertahankan berat badannya dan remaja putri mengalami menstruasi tiap bulan yang membutuhkan zat besi tiga kali lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki.

Tanda-tanda awal anemia dapat berupa kelemahan, kelelahan, kurang energi, kurang lapar, nafsu makan berkurang, penurunan fokus, sakit kepala, mudah infeksi, penurunan stamina, dan penglihatan kabur, bibir, kuku, dan tangan juga terlihat pucat (Anwar, 2021). Menurut Rahayu (2019) anemia gizi besi juga dapat mengganggu perkembangan, mengakibatkan tinggi dan berat badan yang tidak normal, serta menurunkan daya tahan tubuh sehingga lebih rentan terhadap penyakit. Berdasarkan siklus hidupnya, anemia gizi besi pada masa remaja akan berdampak besar pada kehamilan dan persalinan yaitu abortus, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, mengalami komplikasi saat bayi lahir dan rahim tidak dapat berkontraksi dengan baik sehingga risiko perdarahan postpartum dapat menyebabkan kematian ibu.

Salah satu faktor penyebab anemia adalah status gizi remaja. Pola makan seimbang yaitu, jika berbagai jenis makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh status gizi dianggap prima. Jika asupan makanan melebihi kebutuhan tubuh maka tubuh akan mengalami kelebihan gizi, sebaliknya jika asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan tubuh maka tubuh akan kurus dan sakit-sakitan serta asupan nutrisi dalam tubuh kurang, hal ini menyebabkan gizi kebutuhan dalam tubuh tidak terpenuhi terutama kebutuhan gizi seperti zat besi (Harleli, 2020).

Masalah umum yang terjadi pada remaja dalam kasus gizi ini adalah anemia defisiensi besi, kelebihan dan kekurangan berat badan. Pokok masalah adalah kegemaran yang tidak lazim, lupa makan dan hamil (di usia muda). Kegemaran tidak lazim tersebut misalnya ditunjukkan dengan sengaja tidak makan karena menginginkan bentuk tubuh yang diidamkan padahal bisa menyebabkan anoreksia nervosa, dan memilih menjadi vegetarian. Belum lagi karena kesibukan beraktivitas, seseorang menjadi lupa makan dan hanya mengonsumsi makan ringan atau makan cepat saji (Mardalena, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Karina dkk 2016 menunjukkan ada hubungan antara indeks massa tubuh dan kadar hemoglobin pada remaja dimana ditemukan hubungan yang bermakna antara IMT dan anemia, yang mana remaja putri dengan IMT di bawah 18,5 tergolong kurus memiliki resiko 1,4 kali menderita anemia dibandingkan 48 remaja putri dengan IMT normal.

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Penyebab utama anemia gizi pada remaja putri adalah karena kekurangan asupan zat gizi melalui makanan, sementara kebutuhan zat besi relatif tinggi untuk kebutuhan dan menstruasi. Kehilangan zat besi diatas rata –rata dapat terjadi pada remaja putri dengan pola haid yang lebih banyak dan waktunya lebih Panjang (Afiah & Syafriani, 2022)

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi), dan penggunaan zat gizi makanan didalam tubuh. Status gizi merupakan faktor penting untuk menilai seseorang dalam keadaan sehat atau tidak menderita penyakit akibat gangguan gizi baik secara mental maupun fisik. Ketidakseimbangan dalam penyediaan pangan menyebabkan masalah dalam pemenuhan gizi, yakni masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih (Permata Sari et al., 2018)

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara status gizi terhadap anemia pada di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba. Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang mengalami anemia di Akademi Kebidanan Tahirah Albaeti Bulukumba sebanyak 10 orang, dengan tehnik pengambilan sampel yaitu total sampling adalah tekhnik pengambilan sampelk bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yaitu sebanyak 10 responden.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Univariat

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 10 responden yang mengalami Anemia dari 39 mahasiswa pada saat menstruasi di kampus Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba. Adapun gambaran umum distribusi, pengetahuan, volume darah saat menstruasi berdasarkan ganti pembalut, dan stutus gizi remaja di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia

Anemia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Anemia Ringan	6	60.0
Anemia Berat	4	40.0
Total	10	100,0

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4.1 dari 10 responden yang mengalami anemia ringan sebanyak 6 responden (60%) sedangkan terdapat 4 responden (40%) yang mengalami anemia berat.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja Di
Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

Status Gizi	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Sesuai IMT	5	50.0
Tidak Sesuai IMT	5	50.0
Total	10	100,0

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4.3 dari 10 responden yang mengalami anemia berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) yang berbeda. Responden yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) Normal (18,5 – 22,9) sebanyak 5 orang (50%) dan yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) Tidak normal (>18,5->22,9) sebanyak 5 orang (50%).

Hasil Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis statistik yang dilakukan untuk menguji hipotesis variabel, untuk memperoleh jawaban apakah adakah ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia anemia pada remaja Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba. Penelitian ini melibatkan 10 responden yang didapat dari data primer Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba.

Tabel 3. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di Akademi
Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

Status Gizi	Anemia		Total	P-Value
	Ringan	Berat		
Sesuai IMT	5 (100%)	0 (0%)	5 (100%)	0,004
Tidak sesuai IMT	1 (20%)	4 (80%)	5 (100%)	
	6 (60%)	4 (40%)	10 (100%)	

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat diketahui bahwa responden dengan IMT tubuh tidak sesuai mengalami anemia berat yaitu 4 remaja (80%), 1 responden (20%) dengan IMT tidak sesuai mengalami anemia berat sedangkan sebanyak 5 responden (100%) dengan IMT sesuai dan mengalami anemia ringan. Berdasarkan hasil uji statistik p value= 0,004, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba.

Pembahasan

Status gizi adalah ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori yaitu status gizi kurang, gizi baik/normal dan gizi lebih (Siti Nunung, 2021). Pada variable status gizi yang diukur adalah Indeks massa tubuh dengan cara, $IMT = \frac{BB \text{ (Berat Badan) dalam kg}}{TB^2 \text{ (Tinggi Badan) dalam m}}$. Hasil perhitungan dengan formula ini akan mengindikasikan status gizi dengan klasifikasi sebagai Kurus : $<18,5$, Normal : $18,5-25,0$ dan Gemuk : $>25,0$.

Asupan nutrisi pada remaja sangat berpengaruh penting karena nutrisi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia. Gambaran status gizi remaja dengan menggunakan indeks massa tubuh indeks massa tubuh (IMT) Normal ($18,5 - 22,9$) sebanyak 5 orang (50%) dan yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) Tidak normal ($>18,5-22,9$) sebanyak 5 orang (50%).

Dalam penelitian ini, status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan anemia berdasarkan hasil uji Chi square di dapatkan P-Value = 0,004 ($P > 0,05$). Dimana nilai probabilitasnya jauh lebih kecil dibandingkan dengan 0,05 sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan anemia. Orang yang memiliki status gizi normal cenderung tidak mengalami anemia karena mereka mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang, yang mendukung produksi dan fungsi sel darah merah yang sehat. Begitupun sebaliknya jika status gizi tidak normal, asupan nutrisinya pun tidak mencukupi.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yeni (2021) bahwa terdapat pengaruh IMT dengan kejadian Anemia. Selain itu remaja putri cenderung melakukan diet ketat untuk mendapatkan tubuh yang ideal dan mengurangi konsumsi makanan sehingga dapat menyebabkan kekurangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh termasuk zat besi..

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, Terdapat 10 remaja putri yang mengalami anemia di Akbid Tahirah Al Baeti Bulukumba. Dari 10 remaja tersebut, untuk kategori status gizi, terdapat 5 remaja dengan status gizi normal dengan anemia ringan 3 orang, anemia berat 2 orang. Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kejadian anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba atas partisipasinya menjadi responden pada penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adiyani, K., Heriyani, F., & Rosida, L. (2020). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis*, 1, 1–7.
- Afiah, & Syafriani. (2022). Hubungan kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia di MTS Dinul Hasanah wilayah kerja Puskesmas Balai Jaya. *Ners*, Retrieved from <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Balitbangkes RI. (2018). *Laporan riset kesehatan dasar tahun 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi fenomenologi penyebab anemia pada remaja di Surabaya.
- Hermawati, N. A. G., & Gustia, Y. D. (2018). Pengaruh status gizi terhadap anemia pada remaja putri di SMP Lanud Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 1(August), 79–88.
- Janah, M. (2021). Hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *IJMS-Indonesian Journal on Medical Science*, 2(2), 248–256.
- Kemenkes RI. (2018). *Buku pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS)*. Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka kejadian anemia pada remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*.
- Permata Sari, H., Dardjito, E., Anandari, D., Ilmu Gizi, P., & Kesehatan Masyarakat, J. (2018). Anemia gizi besi pada remaja putri di wilayah Kabupaten Banyumas. *Iron deficiency anemia among adolescent in Banyumas*.
- Putri, R. (2022). Hubungan lama menstruasi, konsumsi zat besi, dan status gizi dengan kejadian anemia. *Jurnal Kesehatan*, 17, 33–37.

Saputri, N. (2022). Penyuluhan mengenai tanda bahaya anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i1.197>

World Health Organization. (2021). *World health statistic 2021: Monitoring health for SDGs*. Switzerland. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/342703/9789240027053-eng.pdf>