

Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Reteh Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2019

Sherly Vermita Warlenda, M. Dedi Widodo, Leon Candra, Fenti Rialita
Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Hang Tuah, Pekanbaru
Email : sherlyvermita130988@gmail.com

ABSTRAK

Anemia adalah keadaan di mana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit (*red cell mass*) yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin <11 g/dl, *hematokrit*, dan hitung eritrosit (*red cell count*). Dinas Kesehatan Kabupaten Indragiri Hilir terhadap remaja putri tahun 2016 sebesar 22,8% dari 880, 201 remaja putri yang mengalami kejadian anemia. Tujuan umum Menggambarkan dan mengetahui Determinan yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Reteh tahun 2018. Jenis penelitian ini adalah *analitik observasional* dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri dari yang ada di SMA Negeri 1 Reteh dengan jumlah siswi sebanyak 405 siswi dan jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 198 siswi yang diambil dengan menggunakan teknik *simple random*. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan nilai untuk pengetahuan (P value = 0,000), kebiasaan mengkonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi (P value = 0,000), pola menstruasi (P value = 0,001) dan status gizi (P value = 0,001) artinya ada hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia. sebaiknya bagi SMA Negeri 1 Reteh diharapkan kepada guru untuk memberikan pengetahuan anemia kepada para siswi dan meletakkan informasi mengenai anemia. Dan diharapkan kepada siswi untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi agar terhindari anemia.

Kata Kunci : Kejadian anemia, Remaja Putri, pola menstruasi, status gizi.

ABSTRACT

Anemia is a condition where there is a decrease in the number of red cell mass which is indicated by a decrease in hemoglobin level <11 g / dl, *hematocrit*, and *erythrocyte count (red cell count)*. The Indragiri Hilir District Health Office for girls in 2016 amounted to 22.8% of 880, 201 young women who experienced anemia. General Objectives Describe and determine Determinants that affect the incidence of anemia in young women in SMA 1 Reteh in 2018. This type of research is *observational analytic* with *Cross Sectional* research design. The population in this study were all young female in SMA 1 Reteh with a total of 405 female students and the number of samples in this study was 198 students taken using *simple random* techniques. The analysis used was *univariate* and *bivariate* analysis with *chi-square* test. The results showed values for knowledge (P value = 0.001), eating habits for inhibiting iron absorption (P value = 0.001), menstrual patterns (P value = 0.001) and nutritional status (P value = 0.001) meaning that there was a significant relationship with the incidence of anemia. It is better for the SMA 1 Reteh to be expected by the teacher to provide anemia knowledge to the students and put information on anemia. And it is expected that students consume nutritious foods to avoid anemia.

Keywords : Anemia, Teenage girl, menstrual patterns, nutritional status.

PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan di mana terjadi penurunan jumlah masa *eritrosit*(*red cell mass*) yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin <11 g/dl, hematokrit, dan hitung *eritrosit*(*red cell count*). Sintesis *hemoglobin* memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul *hemoglobin* yang baru (Gallagher,2008). Anemia yang terjadi pada remaja putri merupakan risiko terjadinya gangguan fungsi fisik dan mental, serta dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada saat kehamilan nantinya (Sediaoetama, 1992).Menurut Yip (1998) status zat besi harus diperbaiki pada saat sebelum hamil yaitu sejak remaja sehingga keadaan anemia pada saat kehamilan dapat dikurangi.

Remaja merupakan tahap di mana seseorang mengalami sebuah masa transisi menuju dewasa.Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat.Remaja dalam masyarakat dikenal dengan berbagai istilah yang menunjukkan kelompok umur yang tidak termasuk kanak-kanak tetapi bukan pula dewasa (Yusuf, 2011). Remaja wanita usia 10-19 tahun merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia, hal ini disebabkan oleh berbagai faktor antara lain karena masa remaja adalah masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi lebih tinggi termasuk zat besi. Disamping itu remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga membutuhkan zat besi lebih tinggi, sementara makanan yang dikonsumsi lebih rendah dari pria, karena faktor takut gemuk (Depkes RI,2003).

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra.Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak.Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja.Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan (*National Anemia Action Council, 2011*).Bila asupan makanan kurang maka cadangan zat besi banyak yang dibongkar.Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia (Agus, 2004).

Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%. Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makanan. Lebih dari setengah penduduk dunia usia pra sekolah dan wanita hamil berada di Negara- negara yang mengalami anemia sebagai masalah kesehatan masyarakat tingkat berat dengan presentase sebesar 56,3% dan 57,5%. Sedang presentase wanita tidak hamil yang mengalami anemia sebesar 29,6% (McLean, 2007). Anemia pada umumnya terjadi di seluruh dunia, terutama Negara berkembang (*developing countries*) dan pada kelompok sosial ekonomi rendah. Secara keseluruhan, anemia terjadi pada 45% wanita di Negara berkembang dan 13% di Negara maju (FKM UI, 2009). Jumlah

penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan. Selain itu, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri. Angka prevalensi anemia di Indonesia, yaitu pada remaja wanita sebesar 26,50%, pada wanita usia subur sebesar 26,9%, pada ibu hamil sebesar 40,1% dan pada balita sebesar 47,0% (Riskesdas, 2013).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2014 diketahui bahwa kejadian Anemia pada remaja putri masih banyak yaitu (57,8%). Hasil pemeriksaan kadar *hemoglobin* yang dilakukan bidang Kesehatan Keluarga dan Masyarakat oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Indragiri Hilir terhadap remaja putri (SLTP&SLTA) tahun 2015 sebesar 25,18% dari 550 sampel (139 remaja putri) dan pada tahun 2016 sebesar 22,8% dari 880 sampel (201 remaja putri) (Dinas Kesehatan Kabupaten Indragiri Hilir tahun 2017). Secara umum faktor utama yang menyebabkan tingginya prevalensi anemia adalah pendarahan yang mengakibatkan tubuh kehilangan banyak sel darah merah seperti wasir, investasi cacing dan menstruasi. Anemia juga dapat disebabkan oleh kurangnya produksi sel darah merah, dimana produksi sel darah merah akan terganggu apabila makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat gizi terutama zat-zat gizi penting. Menurut hasil penelitian Basith (2017), faktor-faktor yang menyebabkan anemia pada remaja putri diantaranya yaitu status gizi, siklus menstruasi, tingkat pendidikan, dan pendapatan orang tua. Kejadian anemia tidak terlepas dari masalah kesehatan lainnya, bahkan dampaknya dinilai sebagai masalah yang sangat serius terhadap kesehatan masyarakat. Masalah kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan kejadian anemia pada anak-anak dapat berdampak pada menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak, meningkatkan risiko menderita penyakit infeksi karena daya tahan tubuh menurun. Dampak anemia pada wanita dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah sakit dan menurunkan produktivitas kerja. Kadar hemoglobin dengan produktivitas kerja menunjukkan adanya korelasi yang positif, hal ini berarti semakin rendah kadar Hb, maka produktivitas kerja subjek semakin menurun (Widyastuti, 2008). Dampak yang ditimbulkan akibat anemia gizi besi sangat kompleks. Menurut Ros & Horton (1998), Anemia Gizi Besi berdampak pada menurunnya kemampuan motorik anak, menurunnya skor IQ, menurunnya kemampuan kognitif, menurunnya kemampuan mental anak, menurunnya produktivitas kerja pada orang dewasa, yang akhirnya berdampak pada keadaan ekonomi, dan pada wanita hamil akan menyebabkan buruknya persalinan, berat bayi lahir rendah, bayi lahir premature, serta dampak negatif lainnya seperti komplikasi kehamilan dan kelahiran. Akibat lainnya dari anemia gizi besi adalah gangguan pertumbuhan, gangguan imunitas serta rentan terhadap pengaruh racun dari logam-logam berat. Anemia juga sampai saat ini masih merupakan salah satu faktor yang melatarbelakangi tingginya angka kematian ibu di Indonesia, maka upaya pencegahannya adalah

mengetahui sejak dini apakah seseorang menderita anemia dan segera mengupayakan langkah-langkah penanggulangan anemia. Berdasarkan survey awal terhadap 10 siswi di SMA Negeri 01 Reteh terdapat 7 orang siswi yang mengalami anemia. Berdasarkan wawancara didapatkan informasi bahwa faktor terjadinya anemia pada remaja di sebabkan kurangnya pengetahuan siswi tentang anemia, seringnya makan-makanan yang mengandung zat-zat yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti: teh, kopi, susu, coklat dan snack dan pendapatan orang tua yang rendah. Tingginya prevalensi dan beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja putri melatarbelakangi penulis untuk mengetahui determinan yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Reteh Tahun 2019.

METODE

Penelitian ini yaitu rancangan *analitik observasional* dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Yakni merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan variabel independen (pengetahuan anemia, pendapatan keluarga dan kebiasaan makan) dan variabel dependen (pengetahuan anemia, pendapatan keluarga, pola menstruasi, kebiasaan makan dan status gizi) pada saat bersamaan. Waktu penelitian dilaksanakan Di SMA Negeri 1 Reteh pada Bulan September 2018 s/d Januari tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri dari 23 kelas yang ada di SMA Negeri 1 Reteh dengan jumlah siswi sebanyak 405 siswi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 198 sampel. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara pembagian kuesioner/angket yang berisi variabel pengetahuan tentang anemia, kebiasaan mengkonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi, pengukuran Hb, pola menstruasi dan status gizi pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan pengukuran dan penyebaran kuesioner. Kemudian analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL PENELITIAN

1. Hubungan pengetahuan anemia pada remaja putri

Berdasarkan hasil analisis bivariat, dari 112 responden dengan pengetahuan anemia rendah terdapat 90 (80,4%) responden dengan kejadian anemia, sedangkan dari 86 responden dengan pengetahuan anemia tinggi terdapat 36 (41,9%) responden dengan kejadian anemia. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai *P value* = 0,001 yang berarti nilai $P \leq \alpha = 0,05$, artinya ada hubungan antara pengetahuan anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Reteh Tahun 2019. Dengan nilai *Prevalen Odds Ratio* (POR) 5,682 (CI 95% : 3,017 – 10,701) yang artinya remaja putri yang memiliki pengetahuan anemia rendah mempunyai peluang 5 kali untuk mengalami anemia di bandingkan dengan remaja putri yang memiliki pengetahuan anemia tinggi.

2. Hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi pada remaja putri

Berdasarkan hasil analisis bivariat, dari 109 responden dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi Ya terdapat 85 (78,0%) responden dengan kejadian

anemia, sedangkan dari 89 responden dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi Tidak 41 (46,1%) responden dengan kejadian anemia. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai *P value* = 0,001 yang berarti nilai $P \leq \alpha = 0,05$, artinya ada hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Reteh Tahun 2019. Dengan nilai *Prevalen Odds Ratio* (POR) 4,146 (CI 95%: 2,240 – 7,674) yang artinya remaja putri yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi mempunyai peluang 4 kali untuk mengalami anemia di bandingkan dengan remaja putri yang tidak mengkonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi.

3. Hubungan pola menstruasi pada remaja putri

Berdasarkan hasil analisis bivariat, dari 114 responden dengan pola menstruasi Tidak teratur 84 (73,7%) responden dengan kejadian anemia, sedangkan dari 84 responden dengan pola menstruasi Teratur 42 (50,0%) responden dengan kejadian anemia. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai *P value* = 0,001 yang berarti nilai $P \leq \alpha = 0,05$, artinya ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Reteh Tahun 2019. Dengan nilai *Prevalen Odds Ratio* (POR) 2,800 (CI 95%: 1,541 – 5,088) yang artinya remaja putri yang memiliki pola menstruasi tidak teratur mempunyai peluang 3.

4. Hubungan status gizi pada ramaja putri

Berdasarkan hasil analisis bivariat, dari 106 responden dengan status gizi Kurang 79 (74,5%) responden dengan kejadian anemia, sedangkan 92 responden dengan status gizi Baik 47 (51,1%) responden dengan kejadian anemia. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai *P value* = 0,001.

PEMBAHASAN

A. Variabel yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia

1. Hubungan pengetahuan anemia pada remaja putri

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada hubungan antara pengetahuan anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Reteh (*P value* = 0,001). Hal ini sejalan dengan penelitian (Martini, 2015) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri, Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia ($p = 0,048 < \alpha = 0,05$).

Penelitian ini juga sejalan dengan teori (Notoatmodjo, 2012) bahwa kali untuk mengalami anemia di bandingkan dengan remaja putri yang memiliki pola menstruasi teratur yang berarti nilai $P \leq \alpha = 0,05$, artinya ada hubungan antara dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Reteh Tahun 2018. Dengan nilai *Prevalen Odds Ratio* (POR) 2,801 (CI 95%: 1,540 – 5,096) yang artinya remaja putri yang memiliki status kurang gizi mempunyai peluang 3 kali untuk mengalami anemia di bandingkan dengan remaja putri yang memiliki status gizi baik. pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang. Perilaku yang didasari oleh ilmu pengetahuan akan lebih lama dari pada perilaku yang tidak

disadari ilmu pengetahuan. Supaya remaja putri tahu akan pengetahuan anemia sebaiknya diberikan penyuluhan tentang penyakit anemia. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada peneliti bahwa remaja putri yang memiliki pengetahuan anemia rendah cenderung mengalami anemia. Hal ini terjadi dikarenakan kurangnya rasa ingin tahu dan remaja putri perlu informasi, materi, maupun penyuluhan yang berhubungan tentang anemia agar lebih berwawasan yang cukup, sehingga dapat mencegah penyakit anemia. Menurut peneliti responden banyak yang tidak mengetahui penyebab penyakit anemia, dikarenakan pengetahuan responden mengenai penyakit anemia masih rendah dan belum memahami penyebab penyakit anemia. Pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi terjadinya anemia, karena pengetahuan dapat mempengaruhi perilakunya termasuk pola hidup dan kebiasaan makan. Kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda-tanda, dampak, dan pencegahannya mengakibatkan remaja mengonsumsi makanan yang kandungan zat besinya sedikit sehingga asupan zat besi yang dibutuhkan remaja tidak terpenuhi. Peneliti menyarankan agar tenaga kesehatan memberikan penyuluhan kepada remaja-remaja putri tentang pengetahuan anemia.

2. Hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi pada remaja putri

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Reteh (P value = 0,000). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Wijayanti (2011) berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh ($p= 0,028$) menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri siswi SMK Anmuroniyah kemadu. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara kebiasaan makanan penghambat penyerapan zat besi seperti: kuning telur, kacang-kacangan, biji-bijian, teh dan kopi. Hasil penelitian diperkuat dengan teori Istiana (2007) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum teh dan kebiasaan minum kopi terhadap kejadian anemia pada santri putri di PPDW Banaran Sekaran Kabupaten Semarang tahun 2007. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada peneliti bahwa remaja putri yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi cenderung mengalami anemia. Menurut peneliti penyebab zat besi yang tidak cukup dan absorpsi zat besi yang rendah dari kebiasaan makanan yang sebagian besar terdiri dari nasi, menu yang kurang beraneka ragam dan snack yang dikonsumsi setiap hari. Responden hanya mengonsumsi nasi dan lauk, jenis lauk hewani yang dikonsumsi responden jumlahnya belum memenuhi kebutuhan gizi. Responden juga jarang mengonsumsi buah dan minum suplemen penambah darah. Peneliti menyarankan agar tenaga kesehatan memberikan penyuluhan kepada remaja-remaja putri tentang kebiasaan mengonsumsi makanan yang bergizi.

3. Hubungan pola menstruasi pada remaja putri

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Reteh (P value = 0,001). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Wijayanti, 2011) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia

pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri siswi berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh $p < \alpha$ (0,05), p value = 0,009. Penelitian ini juga sejalan dengan teori Prawirohardjo, (2008) Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang meliputi siklus menstruasi, lama pendarahan menstruasi, jumlah perdarahan dan ada tidaknya dismenore, serta gangguan menstruasi lainnya. Haid atau menstruasi adalah salah satu proses alami seorang perempuan yaitu proses dekuamasi atau meluruhnya dinding rahim bagian dalam (*endometrium*) yang keluar melalui vagina. Kejadian anemia pada remaja putri yang disebabkan mempunyai pola menstruasi tidak teratur karena jumlah darah dan frekuensi menstruasi yang berlebihan. Remaja putri beresiko lebih tinggi mengalami anemia karena mengalami menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur menyebabkan remaja putri kehilangan banyak darah dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola menstruasi teratur. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada peneliti bahwa remaja putri yang memiliki pola menstruasi tidak teratur cenderung mengalami anemia. Hal ini dikarenakan proses peluruhan lapisan dalam dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. Menstruasi pertama disebut menarche dimulai saat pubertas kira-kira umur 9 tahun dan paling lambat 16 tahun, berhenti waktu hamil atau menyusui dan berakhir saat menopause. Rata-rata menstruasi berlangsung 4-5 hari. Namun ada juga yang mengalami hanya 3 hari, ada juga yang sampai satu minggu. Jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak maka akan terjadi anemia defisiensi besi (BKKBN, 2008).

4. Hubungan status gizi pada ramaja putri

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada hubungan antara dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Reteh (P value = 0,001). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Martini, 2015) Hasil penelitian menyimpulkan adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia di Kelas XI MAN 1 Metro Lampung Timur ($p = 0,009 < \alpha = 0,05$). Pada dasarnya anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi, selain factor infeksi sebagai pemicunya. Secara umum, konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai gizi yang baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia (Hapzah & Yulita, 2012). Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada peneliti bahwa remaja putri yang memiliki status kurang gizi cenderung mengalami anemia. Menurut peneliti Kekurangan gizi pada remaja terjadi akibat pembatasan konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan sehingga asupan gizi secara kuantitas dan kualitas tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan. Pembatasan konsumsi makanan yang demikian justru berdampak negative terhadap status gizi remaja. Hal ini juga Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sunita (2010), bahwa status gizi kurang berarti bahwa zat-zat gizi penting salah satunya adalah zat besi tidak dapat dipenuhi dengan baik. Namun bukan tidak mungkin ada orang dengan status gizi kurang berdasarkan IMT, memiliki kadar HB yang normal atau tidak anemia. Hal ini dikarenakan penentuan status gizi menggunakan IMT bergantung pada BB

dan TB, sementara asupan nutrisi yang sesungguhnya tidak dapat dipastikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang determinan kejadian anemia pada remaja di SMA Negeri 1 Reteh tahun 2018, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proporsi variabel pada pengetahuan anemia kategori rendah sebanyak 56,6%, Proporsi variabel pada kebiasaan mengkonsumsi makanan penghambat zat besi kategori Ya sebanyak 55,1%, Proporsi variabel pada pola menstruasi kategori tidak teratur sebanyak 57,6%, Proporsi variabel pada status gizi kategori kurang baik sebanyak 53,5%.
2. Adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan anemia, kebiasaan Mengkonsumsi makanan penghambat zat besi, pola menstruasi, status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Reteh.
3. Adapun variabel yang paling dominan pada kejadian anemia pada remaja putri yaitu pada variabel pengetahuan anemia dengan $P\ value = 0,001$ dengan nilai POR 5,682.

SARAN

1. Bagi SMA Negeri 1 Reteh

Pihak sekolah diharapkan memberikan promosi kesehatan mengenai anemia seperti memberikan pengetahuan mengenai anemia pada siswa. melalui guru yang mengajar agar membantu menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Reteh Tahun 2019.

2. Bagi Remaja Putri

Remaja dianjurkan untuk meningkatkan konsumsi makanan bergizi terutama zat besi yang bersumber dari produk hewani ataupun nabati seperti daging, ikan atau kacang-kacangan dengan mengkonsumsinya 2-4 porsi perhari sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Remaja dianjurkan untuk sarapan sebelum berangkat sekolah dan membawa bekal kesekolah agar dapat membiasakan makan dengan pola makan teratur yaitu 3 kali makana pokok dan 2 kali selingan, serta membiasakan diri untuk sarapan setiap hari. Remaja diharapkan tidak makan bersamaan dengan makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi seperti asam oksalat yang terdapat pada sayur kangkung dan tanin yang terkandung dalam teh.

3. Bagi Penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam lagi penelitian ini seperti memberikan intervensi berupa pemberian fortifikasi makanan yang mengandung fe (besi), serta dapat melakukan pemeriksaan Hb pada seluruh populasi yang ada sehingga sampel yang didapatkan lebih bervariasi. Serta melakukan penelitian ini dengan desain case control, dengan penelitian yang bersifat kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ana Tardiana, 2012. *Haid Tidak Berhenti Dan Banyak Mengeluarkan Darah*. ([http://ana-tardiana.blogspot.com/diberdayakan oleh blogger](http://ana-tardiana.blogspot.com/diberdayakan_oleh_blogger)). diakses tanggal 11 juli 2018
- Anonymaous, 2013. *Perdarahan Berlebih Saat Menstruasi*. (<http://Wanita Dunia Wanita. Perdarahan berlebih saat menstruasi>). Diakses tanggal 11 juli 2018.
- Agus. 2004. Pengaruh Vitamin C Terhadap Absorpsi Zat Besi pada Ibu Hamil Penderita Anemia. In : *Medika Jurnal Kedokteran dan Farmasi*.
- Amiruddin, 2006. Anemia Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil di Indonesia (evidence based) Fakultas Kesehatan Masyarakat UNHAS. <http://ridwanamiruddin.wordpress.com>.
- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. Hal : 23-30.
- Arisman, 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran. Hal : 62- 73.
- Aris, Santjaka. 2011. *Statistik untuk Penelitian Kesehatan (Multivariat dan non Parametik)*. Nuha Medika : Yogyakarta. Hal : 1-20.
- Basith A, Agustina R, Diani N. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Anemi Pada Remaja Putri. *DuniaKeperawatan*. 2017;5:1-10.
- Bobak, dkk. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Depkes RI, 2003. *Petunjuk Teknis Standar Pelayanan Minimal (SPM) Penyelenggaraan Perbaikan Gizi Masyarakat*. Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat. Jakarta. Hal 3-4.
- Departemen Kesehatan RI. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2009.
- Engel, J.F. et.al., 1994, *Consumer Behavior*, Jilid 1, Alih Bahasa Budiyanto, Penerbit : Binarupa Aksara, Jakarta.Penerbit : Erlangga, Jakarta.
- Faisal Yatim, 2003. *Pikun (Demensia), Penyakit Alzheimer, dan Sejenisnya, Bagaimana Cara Menghindarinya*. Jakarta, Pustaka Populer Obor.
- Gallagher ML. 2008. *The Nutrients and Their Metabolism*.In : Mahan LK, Escott- Stump S.mKrause's *Food, Nutrition, and Diet Therapy*.12th edition. Philadelphia: Saunders.Gibson, R.S., 1990. *Prinsiple of Nutrition of Assesment*, New York : Oxpore University Press.
- Gunatmaningsih. 2007. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri Kecamatan Jati Barang Kabupaten Brebes Tahun 2007. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. Hal : 1-46. <http://lib.unnes.ac.id/1102/1/2676.pdf>. diakses tanggal 2 juli 2018.
- Handayani, W dan Haribowo, A.S 2008. "Buku Ajar Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Hematologi". Salemba medika: Jakarta. Hal : 30-36.
- Harper, et.al, 1986. *Pangan, Gizi, dan Pertanian (Suhardjo, Penerjemah)*. UI Pres, Jakarta.
- Hasmi, D. (2005). *Remaja Mengenal Dirinya*. Jakarta: UNFPA. Hal : 27-29.
- Hastono. (2007) *Analisa Data Kesehatan*. Jakarta : FKM. UI. Hal : 2-10.
- Holida, R. 2017. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Tunagrahita Dringan di SLB N 1 Bantul. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas

- 'Aisyah. <https://media.neliti.com/media/publications/217394-kejadian-anemia-pada-ibu-hamil-ditinjau.pdf>. diakses tanggal 28 juni 2018.
- Irawati, A. 1992. Pengetahuan Gizi Murid SD dan SMP di Kodya Bogor. Bogor :Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi dan Makanan Departemen Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2013. Riset kesehatan dasar. Badan penelitian dan pengembangan kesehatan. Jakarta. Hal : 33.
- Kurniawan, dkk.2006. Anaemia and Iron Deficiency Anaemia Among Young Adolescent Girls from Peri Urban Coastal Area of Indonesia. *Asia Pac J Clin Nutr* 2006;15 (3): 350-356
- Khomsan, Ali. 2004. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT Raja grafindo Persada. Hal : 24-26.
- Lemeshow, Stanley., 1997, Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan, Gadjah Mada University, Yogyakarta. Hal : 42-45.
- McLean, et. Al. 2007. Worldwide Prevalence of Anemia in Pre- School Aged Children, Pregnant Women and Non- Pregnant Women of Reproductive Age. Switzerland: SIGHT ANG LIFE Press.
- Sjahmien Moehji, 2003, *Ilmu Gizi Penanggulangan Gizi Buruk*, Jakarta: PT. Bhratara Niaga Media. Hal : 27.
- Soekirman. 1999. Ilmu Gizi dan Aplikasinya. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional. Hal 20.
- Wijayanti, Y. 2011. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Siswa An Nuroniyah Kemadu Kec. Sulang Kab. Rembang Tahun 2011. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- Wirakusumah, Emma S.1999. Perencanaan Menu Anemia Gizi Besi. Jakarta: PT.Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara. Hal 40- 43.
- WHO. (2003). Indonesia Reproductive Health Profile diakses pada tanggal 11 juli 2018 di Situs http://www.searo.who.int/LinkFiles/Reproductive_Health_Profile_maternalino.pdf
- Megabohari, 2011. *Anemia Saat Menstruasi*. (<http://megabohari@yahoo.com>). Diakses tanggal 28 juni 2018.
- Murti, Bhisma. 2010. Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan edisi ke-2. Yogyakarta: UGM press. Hal : 36-38.
- Niken, 2013. *Menstruasi Tidak Normal, Waspada Anemia*. (<http://okehealth/detailhealthupdate/29/03/2013>). Diakses tanggal 28 juni 2018.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2011. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Rinerka Cipta: Jakarta. Hal : 229.
- Pahlevi W. Analisis Pelayanan. FKM UI. 2009.
- Permaesih D, S Herman. 2005. Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja. Buletin Penelitian Kesehatan. Hal : 30.
- Pratiwi. Eka, 2016. Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada siswi MTS Ciwandan Cilegon Banten Tahun 2015. Skripsi. Fakultas ilmu kesehatan dan kedokteran UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta.

- <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/29680/1/EKA%20PRATIWI-FKIK.pdf>. Diakses tanggal 2 juli 2018.
- Proverawati, Atikah. 2011. Anemia dan Anemia kehamilan. Yogyakarta : Nuha Medika. Hal : 1-44.
- Ross J, Horton S. 1998. Economic Consequences of Iron Deficiency. Ottawa : Micronutrien Initiative.
- Riyanto, A. 2010. Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Nuha Medika: Yogyakarta. Hal : 17-26.
- Sabarina. 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswawi Tingkat I di STIKes Medika Nurul Islam Sigli Kabupaten Pidie. *Skripsi*. Banda Aceh.
- Saryono. (2011). Metodologi penelitian keperawatan. Purwokerto: UPT. Percetakan dan Penerbitan UNSOED. Hal : 43-69.
- Sediaoetama, AD. 1992. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi. Jilid I. M. Sc. Dian Rakyat. Jakarta. Hal : 13.
- Suhardjo, 1989. Sosio Budaya Gizi. Dirjen Dikti, Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi. Bogor. Hal 28-29.
- Supariasa, dkk, 2002. Penilaian Status Gizi, Jakarta, Buku Kedokteran EGC. Hal ; 17-25
- <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20318026-S-Tenri%20Yamin.pdf>. Diakses tanggal 28 juni 2018.
- Yayuk Farida, Balawatid.k.k., 2004, PengantarPangandanGizi, Jakarta: PenebarSwadaya. Hal : 17-24.
- Yip, R. 1998. The Challenge of Improving Iron Nutrition. *Europen Journal of Clinical Nutrition*. <http://europepmc.org/abstract/MED/9598788>. diakses tanggal 28 juni 2018.
- Yusuf, Syamsu. 2011. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Yasmin, Tentri, 2012 Hubungan Pengetahuan, Asupan Gizi dan Faktor Lain yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Kabupaten Kepulauan Selayar Tahun 2012, *Skripsi*, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia: Depok.