



GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TERKAIT ANEMIA

Ramla Ali, Salman, Anna Y. Pomalingo*

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia
*e-mail: annapomalingo@poltekkesgorontalo.ac.id

ABSTRACT

Anemia is a condition with hemoglobin (Hb) levels in the blood lower than normal. This study aims to determine the picture of knowledge of young women who are not aware of anemia. The research method used was descriptive research, the population of all students of SMP Negeri 10 Gorontalo City by drawing samples using a random sampling system, so that a sample of 61 people was obtained. Variable knowledge of adolescent anemia includes the definition, causes, signs, impact and prevention of anemia. Analysis of data using univariate descriptive analysis. The results showed that the most age group was 14 years old (41.0%) and at least in the 11-year-old age group (1.6%), the level of parental education was the largest in the junior high school education category (45.9%), the parental occupational category was the most as self-employed (42.7%), the description of adolescent knowledge about good category anemia was 6 respondents (9, 8%), sufficient knowledge of 40 respondents (65.6%) and less knowledge of 15 respondents (24.6%). The conclusion in this study is that the young women's knowledge of anemia is mostly sufficient.

Keywords: knowledge; anemia; adolescent

ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang anemia. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif, populasi yaitu seluruh siswi SMP Negeri 10 Kota Gorontalo dengan penarikan sampel menggunakan *system random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 61 orang. Variable pengetahuan anemia remaja mencakup pengertian, penyebab, tanda – tanda, dampak dan pencegahan anemia. Analisis data menggunakan analisis deskriptif univariate. Hasil penelitian menunjukkan kelompok umur paling banyak yakni umur 14 tahun (41,0%) dan paling sedikit pada kelompok umur 11 tahun (1,6%), tingkat pendidikan orang tua paling besar pada kategori pendidikan SMP (45,9%), kategori pekerjaan orang tua paling banyak sebagai wiraswasta (42,7%), gambaran pengetahuan remaja tentang anemia kategori baik sebanyak 6 responden (9,8%), pengetahuan cukup sebanyak 40 responden (65,6%) dan pengetahuan kurang sebanyak 15 responden (24,6%). Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu pengetahuan remaja putri tentang anemia sebagian besar kategori cukup.

Kata Kunci: pengetahuan; anemia; remaja putri

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya keseluruh jaringan tubuh (Latief dkk, 2018). Remaja sebagai generasi penerus merupakan kelompok yang perlu mendapat perhatian. Salah satu masalah dalam pertumbuhan di masa remaja yang dapat mengganggu kualitas penduduk adalah anemia. Pengetahuan remaja yang kurang tentang anemia merupakan salah satu alasan kelompok remaja menjadi kelompok yang rawan menderita anemia. Anemia dapat didefinisikan sebagai kondisi dengan kadar Hb berada dibawah normal yaitu ≤ 12 gr/dl untuk anak perempuan. Gejala yang sering dialami antara lain lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang, dan wajah pucat (Khoirunnisa dkk, 2017).





Remaja putri memiliki resiko 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 (Kirana, 2011). Anemia memberikan dampak yang kurang baik bagi remaja yaitu dapat menyebabkan dampak keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan dampak daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktifitas kerja yang rendah (Khoirunnisa dkk, 2017).

Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia 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 makan (Kaimudin dkk, 2017).

Prevalensi anemia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Tahun 2013), masih dijumpai pada anak usia 5-14 tahun sebesar 26,4%, berbagai survei anemia pada remaja (anak sekolah) di Indonesia, prevalensi anemia berkisar antara 36%-43%. Angka ini tergolong masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya $\geq 40\%$. Laporan berbagai studi di Indonesia memperlihatkan masih tingginya prevalensi anemia gizi pada remaja putri yang berkisar antara 20-50% (Roro dkk, 2018). Berdasarkan hasil penelitian Fajriyah N dkk (2016) disekolah SMA N 1 Wiradesa Kabupaten Pekalongan didapatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia diketahui bahwa sebanyak 27 remaja putri (64,3%) berpengetahuan kurang, dan sebanyak 15 remaja putri (35,7%) berpengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih berpengetahuan kurang tentang anemia. Penelitian yang telah dilakukan oleh Debora Octaviani Katili (2016) di salah satu sekolah yang berada di Kabupaten Bone Bolango, data yang didapatkan menunjukkan bahwa siswi yang berpengetahuan baik tentang anemia hanya 9 remaja putri (13.8%), yang berpengetahuan cukup 41 remaja putri (63.1%) sedangkan yang berpengetahuan kurang 15 remaja putri (23.1%) data tersebut menunjukkan bahwa remaja putri yang berpengetahuan cukup tentang anemia lebih banyak dibandingkan dengan remaja yang berpengetahuan baik. Hasil survei awal yang dilakukan pada tanggal 3 Agustus 2019 penulis mewawancarai 6 orang siswi dari 150 siswi di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo dengan hasil 4 siswi belum tahu tentang anemia, 1 orang siswi kurang paham tentang anemia, 1 orang siswi sudah mengetahui tentang anemia karena sebelumnya siswi tersebut sudah pernah menderita anemia dan telah berkonsultasi dengan dokter yang merawatnya. Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang anemia pada remaja putri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah survey deskriptif yaitu untuk menggambarkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo pada bulan Desember tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMP Negeri 10 Kota Gorontalo tahun 2019 yang berjumlah 155 Orang. Pengambilan sampel berdasarkan rumus perhitungan sampel berjumlah 61 orang. Cara pengambilan sampel yaitu dengan cara random sampling. Pengetahuan remaja putri tentang anemia merupakan pemahaman tentang anemia yang meliputi pengertian anemia,





penyebab anemia, tanda-tanda anemia, dampak anemia dan pencegahan anemia, dikategorikan pengetahuan baik jika jawaban yang benar 76-100%, pengetahuan cukup jika jawaban yang benar 61-75% dan pengetahuan kurang jika jawaban yang benar \leq 60%. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa alat tulis menulis, dan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik siswi berdasarkan umur jumlah paling banyak terdapat pada umur 14 tahun yaitu berjumlah 25 responden (41,0%), dan responden paling sedikit adalah umur 11 tahun yaitu berjumlah 1 responden (1,6%). Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Hal ini berlangsung diantara usia 10-19 tahun (Abrori dkk, 2017). Menurut Mardjan (2016), semua remaja akan melewati beberapa tahapan, yakni: masa remaja awal (*early adolescence*) usia 11-13 tahun, masa remaja pertengahan (*mid adolescence*) usia 14-16 tahun dan masa remaja akhir (*late adolescence*) usia 17-20 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Remaja Subjek Penelitian

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur (tahun)		
11 tahun	1	1,6
12 tahun	9	14,7
13 tahun	16	26,2
14 tahun	25	41,0
15 tahun	7	11,5
16 tahun	3	5,0
Pendidikan orang tua		
SD	8	13,1
SMP	28	45,9
SMA	24	39,3
Sarjana	1	1,7
Pekerjaan orang tua		
PNS	5	8,2
Buruh tani	19	31,1
Swasta	11	18,0
Wiraswasta	26	42,7
Pengetahuan anemia		
Baik	6	9,8
Cukup	40	65,6
Kurang	15	24,6

Berdasarkan Tabel 1 dapat dikelompokkan bahwa masa remaja awal antara usia 11-13 tahun berjumlah 26 responden dan masa remaja pertengahan usia 14 – 16 tahun berjumlah 35 responden, maka dapat disimpulkan bahwa responden penelitian ini didominasi oleh responden yang masuk dalam kategori remaja menengah yang berusia antara 14-16 tahun. Usia bisa menentukan tingkat kedewasaan seseorang sehingga hal ini dapat mempengaruhi dalam perilakunya dan cara pemikirannya (Dieniyah dkk, 2019).

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan orang tua sebagian besar adalah SMP sebanyak 28 responden (45,9%) dan





masih tergolong dalam pendidikan dasar. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Parmaesih (2005) yang mengatakan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan mempengaruhi pengetahuan dan informasi tentang gizi yang lebih baik dibandingkan seseorang yang berpendidikan lebih rendah, didalam Dilla, (2010). Atmarita (2004) mengatakan Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat. Pendidikan yang lebih tinggi memudahkan seseorang dalam menyerap informasi dan mengimplementasikan dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, khususnya dalam hal kesehatan dan gizi. Tingkat pendidikan, khususnya tingkat pendidikan wanita mempengaruhi derajat kesehatan, didalam Dilla, (2010). Suhardjo, (1996) berpendapat bahwa tingkat pendidikan ibu terutama dapat menentukan pengetahuan, sikap, dan keterampilannya dalam menentukan makanan keluarga. Peranan ibu biasanya paling banyak berpengaruh terhadap pembentukan kebiasaan makan anak, karena ibulah yang mempersiapkan makanan mulai mengatur menu, berbelanja, memasak, menyiapkan makanan, dan mendistribusikan makanan. Pendidikan dan pengetahuan ibu sangat berpengaruh terhadap kualitas hidangan yang disajikan, pengetahuan gizi berkembang secara bermakna dengan sikap positif terhadap perencanaan dan persiapan makanan. Semakin tinggi pengetahuan gizi ibu, maka makin positif sikap ibu terhadap kualitas gizi makanan, sehingga makin baik asupan gizi keluarga, dalam Dilla, (2010).

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan orang tua sebagian besar adalah Wiraswasta sebanyak 25 responden (41,0%). Khumaidi, (1989) mengatakan bahwa pekerjaan seseorang dapat mempengaruhi besarnya pendapatan, Kunanto (1992) juga mengemukakan bahwa orangtua dengan mata pencaharian tetap, sekalipun rendah jumlahnya tetapi setidaknya memberikan jaminan sosial keluarga yang lebih aman jika dibandingkan dengan pekerjaan tidak tetap, dalam Dilla, (2010).

Berdasarkan Tabel 1 diketahui pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo pada kategori pengetahuan baik sebanyak 6 responden (9,8%), pengetahuan cukup sebanyak 40 responden (65,6%) dan pengetahuan kurang sebanyak 15 responden (24,6%). Jadi dari data tersebut bisa dilihat bahwa remaja putri di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo pengetahuannya tentang anemia masih cukup. Responden yang baik pengetahuannya tentang anemia berjumlah 6 responden (9,8 %) yakni sebagian besar responden sudah mengetahui tentang anemia tapi masih belum mengetahui penyebab dari anemia. Ada 3 penyebab anemia yaitu pertama defisiensi zat gizi yakni rendahnya asupan zat gizi baik hewani dan nabati yang merupakan pangan sumber zat besi yang berperan penting untuk pembuatan hemoglobin sebagai komponen dari sel darah merah/eritrosit. Zat gizi lain yang berperan penting dalam pembuatan hemoglobin antara lain asam folat dan vitamin B₁₂, pada penderita penyakit infeksi kronis seperti TBC, HIV/AIDS, karena kekurangan asupan zat gizi atau akibat dari infeksi itu sendiri. Kedua pendarahan yakni pendarahan karena luka yang mengakibatkan kadar Hb menurun dan pendarahan karena menstruasi yang lama dan berlebihan yang terakhir yaitu Hemolitik yakni pendarahan pada penderita malaria kronis perlu di waspadai karena terjadi hemolitik yang mengakibatkan penumpukan zat besi diorgan tubuh, seperti hati dan limpa dan juga pada penderita thalasemia kelainan darah terjadi secara genetik yang menyebabkan anemia karena sel darah merah cepat pecah. Responden yang pengetahuannya cukup tentang anemia berjumlah 40 responden (65,6 %) yakni hampir semua reponden tidak mengetahui tentang pengobatan anemia. Pengobatan anemia tergantung pada penyebabnya antara lain dengan perubahan pola makan, suplemen vitamin dan mineral. Jadi pengobatan anemia tidak hanya bisa diobati dengan tablet tambah darah. Hampir semua responden juga tidak





mengetahui sumber-sumber zat besi yang cukup yang dapat mencegah terjadinya anemia gizi besi. Sumber zat besi yang cukup yang dapat mencegah terjadinya anemia yaitu daging sapi, hati, ikan yang bersumber dari pangan hewani. Responden yang kurang mengetahui tentang anemia berjumlah 15 responden (24,6 %) yakni 15 responden tersebut tidak mengetahui sumber pangan nabati yang kaya akan zat besi. Sumber pangan nabati yang kaya zat besi adalah sayuran berwarna hijau dan kacang-kacangan.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Ferry dkk, 2009). Salah satu pengetahuan yang harus dimiliki oleh remaja putri adalah pengetahuan tentang anemia. Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh (Latief dkk, 2018). Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk laki-laki anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13 g/dl pada perempuan hemoglobin kurang dari 12 g/dl.

Remaja putri lebih rentan terhadap anemia, karena remaja putri pada setiap bulannya mengalami masa haid (*menstruasi*). Menstruasi menyebabkan kehilangan darah dalam jumlah banyak, dalam fase itu zat gizi seperti zat besi sangat diperlukan. Upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan anemia antara lain 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 (hati, ikan, daging). Selain itu juga perlu meningkatkan sumber pangan nabati yang kaya zat besi (sayuran berwarna hijau dan kacang-kacangan). Pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo masih termasuk dalam kategori cukup, karena hampir semua responden tidak mengetahui tentang pengobatan anemia serta hampir semua responden juga tidak mengetahui sumber-sumber zat besi yang cukup yang dapat mencegah terjadinya anemia gizi besi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya di SMP Negeri 2 Tawangmangu tahun 2015 yang mendapatkan hasil sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 28 responden (56%) dari 50 responden. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Astuti (2013) pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun 2013 yang mendapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah 1 Sragen terbanyak pada kategori cukup yaitu 22 siswi (66,67% dari 33 siswi).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagian besar responden berusia 14 tahun sebanyak 25 orang (41,0%), dan responden yang paling sedikit adalah umur 11 tahun hanya 1 orang (1,6%). Untuk karakteristik responden berdasarkan pendidikan orang tua sebagian besar adalah SMP sebanyak 28 responden (45,9%) dan masih tergolong dalam pendidikan dasar. Selanjutnya untuk Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan orang sebagian besar adalah Wiraswasta sebanyak 25 responden (41,0%), pengetahuannya baik 6 orang atau 9,8%, dan remaja putri yang pengetahuannya cukup berjumlah 40 orang atau 65,6%, sedangkan remaja yang kurang mengetahui tentang anemia berjumlah 15 orang atau 24,6%.





DAFTAR REFERENSI

- Abrori, & Qurbaniah, M. Infeksi Menular Seksual, UM Pontianak Pers, Universitas Muhammadiyah Pontianak, Pontianak. 2017.
- Asriwati, & Irawati. Buku Ajar Antropologi Kesehatan dalam Keperawatan, CV Budi Utama, Yogyakarta. 2019.
- Astuti, M. P. Tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun 2013, Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada, Surakarta. 2013.
- Betty, Y., Darwis, Eliana, C, M. T., Yuniarti, Anang, W., Mely, G. Buku Pengganggu Petugas Kua Sebagai Konselor 1000 HPK Dalam Mengedukasi Calon Pengantin Menuju Bengkulu Bebas Stunting, CV Budi Utama, Yogyakarta. 2019.
- Dieniyah, P., Sari, M. M., & Avianti, I. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Analisis Kimia Nusa Bangsa Kota Bogor Tahun 2018. Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat. 2019. 2(2), 153.
- Ferry, E., & Makhfudli. Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan, Selemba Medika, Jakarta. 2009.
- Imron, M. Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Sagung Seto, Jakarta. 2014.
- Kaimudin, N. I., Lestari, H., & Afa, J. Skrining Dan Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sma Negeri 3 Kendari Tahun 2017. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah, 2017. 2(6), 1–10.
- Khoirunnisa Trivia, S.A Nugraheni, T. U. S. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Tingkat Kecukupan Gizi terkait Pencegahan Anemia. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2017. 5(1), 272–283.
- Kirana, dian purwitaningtyas. Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA N 2 Semarang [skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro. 2011.
- Nursari, Dilla. Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMP Negeri 18 Kota Bogor Tahun 2009 [skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. 2010.
- Latief, D., Achadi, E. L., & Anie, Y. dkk. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja dan Wanita Usia Subur (WUS), Jakarta. 2018.
- Mardjan, Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja, Pontianak. 2016.
- Merryana, A., & Bambang, W. Pengantar Gizi Masyarakat, Kencana, Jakarta. 2016.
- Pratiwi, A. I. Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri di Dusun Dimoro Desa Bedoro Kecamatan Sambungmacan Kabupaten Sragen, Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada, Surakarta. 2013.
- Roro, R., Hatati, S., & Saragih, H. S. Pengaruh Pendidikan Teman Sebaya (Peer Education) Terhadap Perilaku Remaja Putri Yang Menderita Anemia Di Madrasah Stanawiyah Islamiyah Jl . Suluh 71 Kota Medan Tahun 2018. Jurnal Ilmiah Pannmed. 2018. 13(2): 1–2.

