

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Poowo Barat Kabupaten Bone Bolango

Darmayanti Waluyo¹, Ayudhita Cahyani Daud²

^{1,2}STIKES Bakti Nusantara Gorontalo, Jln. Bali III, Kel. Pulubala, Kec. Kota Tengah, Gorontalo
darmayantiwaluyo@gmail.com

Diterima 24 Januari 2022, disetujui 7 April 2022, diterbitkan 8 April 2022

Pengutipan: Waluyo, D & Daud, A.C.(2022). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Poowo Barat Kabupaten Bone Bolango. *Gema Wiralodra*, 13(1), 34-42, 2022

ABSTRAK

Remaja putri berisiko mengalami anemia disebabkan oleh asupan gizi yang rendah dipicu oleh kebiasaan makan remaja yang tidak sehat. Anemia suatu keadaan dimana terjadinya penurunan kuantitas sel-sel darah merah bersirkulasi atau jumlah hemoglobin (Hb) berada dibawah batas normal. Asupan zat gizi yang kurang menyebabkan remaja putri rawan mengalami anemia Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Poowo Barat Kab Bone Bolango. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Pengumpulan data menggunakan lembar antropometri, Food Recall dan Formulir Food Frequency. Hasil penelitian menunjukkan yang anemia sebanyak 7 orang (14%), yang tidak anemia sebanyak 43 (86%). Hasil analisis lebih lanjut menggunakan Chisquare menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Poowo Barat dengan P-value=0,00 ($\alpha=0,05$). Kesimpulan penelitian ini ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Poowo Barat. Saran diharapkan kepada remaja putri perlu memperhatikan pola konsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang.

Kata Kunci: Kebiasaan Makan, Anemia

ABSTRACT

Teenage girls are at risk of anemia due to low nutritional intake triggered by unhealthy eating habits. Anemia is a condition where there is a decrease in the quantity of circulating red blood cells or the amount of hemoglobin (Hb) below normal limits. Inadequate intake of nutrients causes teen girls to be prone to anemia. This quantitative study with a cross sectional design aimed to determine the correlation between eating habits with the incidence of anemia in teenage girls in Poowo Barat Village, Bone Bolango Regency. Further, research data were collected through anthropometric sheets, Food Recall and Food Frequency forms. The results showed that there were seven people who were anemic (14%), and not anemic 43 (86%). The results of further analysis using Chi-square revealed that there was a correlation between eating habits and nutritional status with the incidence of anemia in adolescent girls in the region with Pvalue = 0.00 ($\alpha = 0.05$). In short, there was a correlation between eating habits and nutritional status of teenage girls suffering from anemia in Poowo Barat Village. Suggestions, it is expected for teenagers to pay attention to food consumption patterns that are in accordance with balanced nutrition.

Keyword(s): Eating Habits, Anemia

PENDAHULUAN

Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal. Gejala yang sering dialami yaitu lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang, dan wajah pucat. Dampak dari anemia yang sering timbul pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit,

menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena kurangnya konsentrasi (Masan et al., 2021).

Masalah anemia masih menjadi masalah kesehatan terbesar di dunia yang menyerang wanita usia subur, ibu hamil, anak usia sekolah serta remaja. Badan kesehatan dunia (WHO) memperkirakan 42% anak dibawah usia 5 tahun dan 40% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia. Pada tahun 2013 2 remaja putri yang terkena anemia ada sebanyak 37,1%, sedangkan pada tahun 2018 terjadi peningkatan yaitu 48,9% yang terjadi pada kisaran umur 15-24 tahun, serta 23-34 tahun (WHO, 2019). Dan berdasarkan survei yang dilakukan di Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango bahwa jumlah remaja di Desa Poowo Barat berjumlah 138 remaja putri yang terdata di Puskesmas Kabila pada tahun 2021 (Puskesmas Kabila, n.d.).

Masalah kesehatan yang berkaitan dengan gizi termasuk anemia, kekurangan berat badan, dan kelebihan berat badan pada wanita usia reproduksi adalah masalah serius. Penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas determinan masalah kesehatan terkait gizi menemukan bahwa usia yang lebih tua cenderung memiliki masalah kesehatan seperti anemia dan obesitas (Masan et al., 2021). Secara umum pola makan memiliki 3 komponen utama yaitu jenis, frekuensi, dan jumlah makanan (Akbar, 2020). Karbohidrat, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin merupakan nutrisi yang dibutuhkan remaja untuk memperbaiki status gizi, karena masa remaja merupakan masa pertumbuhan. Berat badan yang naik maupun berat badan kurang disebabkan oleh asupan energi yang masuk kedalam tubuh karena remaja sekarang banyak yang tidak memikirkan serta mementingkan asupan energi yang masuk dan keluar (Hafiza et al., 2021). Zat besi dikonsumsi dengan jumlah yang kurang maka vitamin C tidak berfungsi maksimal. Faktor penyebab utama tidak terpenuhinya kebutuhan zat besi adalah tingkat penyerapan zat besi yang kurang. Bahan makanan hewani memiliki kandungan zat besi lebih tinggi dibandingkan nabati serta lebih fisiologis bagi tubuh (Akib & Sumarmi, 2017). Jika sejak remaja anemia tidak ditangani akan berpengaruh pada saat remaja itu dewasa yang dapat menyebabkan angka 3 kematian terhadap ibu, lahirnya prematur pada bayi, serta rendahnya berat badan lahir bayi. Selain itu juga rendahnya konsentrasi belajar serta turunya prestasi merupakan penyebab dari anemia (Sari, 2018).

Penelitian Zubir (2018) dimana diperoleh nilai $P=0,004$, artinya hipotesis diterima atau

ada hubungan antara pola makan dengan anemia pada remaja putri di SMK Kesehatan Assyifa School Banda Aceh. Menurut asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa pada saat penelitian dilakukan, terdapat sebagian remaja putri di SMK Kesehatan Assyifa School Banda Aceh masih mengalami anemia ringan, hal ini disebabkan karena pola makan remaja biasanya berbeda dengan kelompok umur lainnya, pengalaman baru, kegembiraan di sekolah, rasa takut kalau terlambat di sekolah, menyebabkan para remaja sering menyimpang dari kebiasaan makan yang sudah menyimpang dari kebiasaan waktu makan yang sudah diberikan pada mereka. Selain itu kebiasaan remaja yang sering mengonsumsi makanan siap saji juga merupakan faktor terjadinya anemia, sehingga perlu dirubah pola tingkah laku remaja dalam membeli jajanan. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan, misalnya penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan bayi dengan BBLR, serta penurunan kesegaran jasmani (Zubir, 2018).

Urgensi dalam penelitian ini yaitu anemia pada remaja akan berdampak hingga remaja menjadi wanita dewasa, kurangnya konsentrasi saat belajar hingga resiko keguguran disaat hamil dan melahirkan anak dengan berat lahir rendah. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putrid di Desa Poowo Barat Kecamatan Kabila, Kabupaten Bone Bolango.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Lokasi penelitian di lakukan di Desa Poowo Barat, Kecamatan Kabila, Kabupaten Bone Bolango Gorontalo. Populasi kasus dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang berada di Desa Poowo Barat berjumlah 138 orang. Teknik penarikan sampel dengan menggunakan *Purposive Sampling* dimana pemilihan sampel berdasarkan karakteristik tertentu dalam suatu populasi yang memiliki hubungan sehingga dapat digunakan sebagai sampel yang memenuhi kriteria inklusi, berdasarkan hal tersebut dari 138 remaja yang memenuhi syarat inklusi penelitian ini hanya berjumlah 50 orang. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner sebagai pedoman, dan pemeriksaan kadar Hemoglobin dengan menggunakan alat yang bermerek Hellodoc. Sekunder di peroleh dari catatan rekam medik di Puskesmas Kabila. Pengolahan data dilakukan dengan komputer menggunakan SPSS. Tahap pengolahan data berupa penyuntingan data (*editing*), pengkodean data (*coding*) dan memasukkan data (*entri data*).

Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Variabel penelitian yaitu variabel dependen anemia dan variabel independen kebiasaan makan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Adapun hasil analisis univariat dari distribusi frekuensi karakteristik responden kebiasaan makan, dan anemia dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Kebiasaan Makan, dan Status Anemia

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
12	9	18
13	5	10
14	2	4
15	7	14
16	7	14
17	10	20
18	5	10
19	5	10
Kebiasaan Makan		
Vitamin C		
Kurang	44	88
Baik	6	12
Protein		
Kurang	44	88
Baik	6	12
Fe		
Kurang	44	88
Baik	6	12
Anemia		
Tidak Anemia	43	86
Anemia	7	14
Total	50	100

Tabel 1 di atas menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden menurut umur lebih banyak adalah umur 17 tahun yaitu sebanyak 10 responden (20%) sedangkan persentase sedikit adalah umur 14 tahun yaitu sebanyak 2 responden (4%). Distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan makan adalah yang kurang dalam konsumsi zat gizi protein, Fe dan vitamin C yaitu sebanyak 44 responden (88%) sedangkan persentase baik konsumsi zat gizi protein, Fe, dan vitamin C yaitu sebanyak 6 responden (12%). Distribusi frekuensi

berdasarkan status anemia yaitu sebanyak 43 responden (86%) yang tidak anemia sedangkan yang anemia yaitu sebanyak 7 responden (14%).

2. Analisis Bivariat

Adapun hasil analisis bivariat hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putrid di Poowo Barat, Kecamatan Kabila, Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat di table 2.

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadia Anemia Pada Remaja Putri di Desa Poowo Barat, Kecamatan Kabila, Kabupaten Bone Bolango

Asupan Zat Gizi	Kategori	Hemoglobin				Total		P Value
		Tidak Anemia		Anemia		n	%	
		n	%	n	%			
Vitamin C	Cukup	38	88,4	6	85,7	44	88	0.00
	Baik	5	11,6	1	14,3	6	12	
Protein	Cukup	33	76,7	6	85,7	39	78	
	Baik	10	23,3	1	14,3	11	22	
Fe	Cukup	38	88,4	6	85,7	44	88	
	Baik	5	11,6	1	14,3	6	12	
Total		43	100	7	100	40	100	

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan Remaja yang mengkonsumsi vitamin C cukup sebanyak 38 orang (88,4%) tidak anemia, sedangkan yang anemia yaitu sebanyak 6 orang (85,7%). Remaja yang mengkonsumsi protein cukup sebanyak 33 orang (76,7%) tidak anemia, sedangkan yang anemia yaitu sebanyak 6 orang (85,7%). Remaja yang mengkonsumsi Fe (zat besi) cukup sebanyak 38 orang (88,4%) tidak anemia, yang anemia yaitu sebanyak 6 orang (85,7%). Berdasarkan hasil uji chi-square menunjukkan bahwa ASI kebiasaan makan berhubungan dengan kejadian anemia ($p\ value=0,000$).

Pembahasan

Pola makan adalah perilaku dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat (Akbar et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan bahwa dari 44 remaja putri kebutuhan asupan zat gizi vitamin C dan Fe memiliki nilai yang sama yaitu Tidak anemia kategori cukup 38 orang (88,3%) 63 dan 6 orang (85,7%) anemia, dan untuk 6 remaja putri tidak anemia kategori baik sebanyak 5 orang (11,6%) dan 1 orang (14,2%) anemia, dari 32 remaja putri untuk kebutuhan protein kategori cukup tidak anemia 33 orang

(76,7%) dan 6 orang (85,7%) anemia, dari 18 remaja putri kategori baik tidak anemia 10 orang (23,2%) dan 1 orang (14,2%) anemia.

Hasil uji statistik menunjukkan hubungan kebiasaan makan jika dilihat dari kebutuhan vitamin C, protein, Fe (zat besi) dengan kejadian anemia pada remaja putri didapatkan uji Chi-square, vitamin C, Fe, Protein dengan nilai P-value= 0,00 ($\alpha=0,05$), menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Hasil uji statistik diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Scholica dan Lailatul, 2019). Hasil Uji Rank Spearman diperoleh nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan tingkat konsumsi protein dengan kadar hemoglobin, diperoleh nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan tingkat konsumsi vitamin C dengan kadar hemoglobin, diperoleh nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan tingkat konsumsi protein dan Vitamin C dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 1 Manyar Gresik (Sholicha & Muniroh, 2019).

Penelitian Suchi dkk (2021) menyatakan terdapat hubungan kebiasaan makan terhadap kejadian anemia. Kebiasaan makan difokuskan pada kebutuhan zat gizi yang bersumber dalam menghasilkan zat besi. Zat besi yang diperlukan/dibutuhkan dalam sehari apakah kurang, sedang atau cukup. Dan menggunakan uji Spearman untuk melihat korelasi antar variabel. Mahasiswa kebidanan FKM UMI yang mengalami anemia sebanyak 21 orang, yaitu anemia berat sebanyak 1 orang, anemia sedang 15 orang dan anemia ringan yaitu 5 orang begitu pula dengan yang normal (tidak mengalami anemia) yaitu sebanyak 21 orang. Asupan Zat besi yang memiliki status zat besi yang cukup (adekuat) sebanyak 19 orang sedangkan yang status gizi zat besinya tidak cukup (adekuat) sebanyak 23 orang. Ada pengaruh Asupan zat besi terhadap kejadian anemia (Sharief, 2021).

Asupan gizi remaja dipengaruhi oleh kebiasaan makan serta pola konsumsi. Kebiasaan makan remaja hendak mempengaruhi kesehatannya dalam siklus kehidupan selanjutnya². Makanan yang dikonsumsi ialah cerminan dari bermacam faktor, antara lain kebiasaan makan keluarga, teman sebaya, iklan di media sosial, serta ketersediaan pangan (Akib dan Sumarmi, 2017). Asupan zat besi berfungsi berarti dalam terjadinya anemia. Bila konsumsi zat besi bagus serta kadar hemoglobin baik, hingga tidak terjadi anemia. Ikatan antara zat besi serta kadar hemoglobin bahwa zat besi ialah komponen utama serta berfungsi penting

dalam pembentukan darah, yakni sintesis hemoglobin. Anemia besi ditunjukkan kadar hemoglobin yang lebih rendah dari normal. Taraf gizi besi untuk seorang amat dipengaruhi oleh jumlah konsumsinya lewat makanan, bagian yang diserap melalui saluran pencernaan, persediaan zat besi dalam jaringan, kebutuhan tubuh. Kekurangan zat besi tidak hanya bisa memunculkan turunnya kandungan hemoglobin juga bisa memunculkan kendala ataupun halangan pada pertumbuhan, baik sel tubuh ataupun sel otak, apalagi pengidap kekurangan zat besi hendak hadapi penurunan daya tahan tubuh (Sholicha & Muniroh, 2019).

Asupan protein yang tidak cukup bisa menghambat transformasi zat besi, yang menimbulkan defisiensi zat besi serta kandungan hemoglobin yang tidak mencukupi. Transporter, ialah 65 transferin serta feritin, menolong absorpsi zat besi di usus kecil. Transferin mengandung besi dalam bentuk besi serta fungsinya buat mengangkat besi ke sumsum tulang untuk membentuk hemoglobin. Vit C pula berperan buat mentransfer zat besi dari transferin dalam plasma ke feritin, serta menghambat pembentukan hemosiderin, yang susah dimobilisasi buat melepaskan zat besi apabila diperlukan. Ion ferri menjadi ion ferro, membuatnya lebih mudah diserap dalam pH lebih tinggi dalam duodenum dan usus halus (Sholicha & Muniroh, 2019). Menjaga pola makan tetap baik tetaplah penting, sebab pola makan yang baik yaitu dengan frekuensi makan 2-3 kali sehari, dan 1 kali selingan makan serta mengkonsumsi jenis makanan yang beragam (makan makanan pokok, lauk nabati, lauk hewani, sayur dan buah) dalam satu hari dapat menunjang pertumbuhan, perkembangan dan meningkatkan taraf kesehatan pada masa remaja. sehingga menciptakan remaja atau calon ibu yang sehat, serta dapat menurunkan resiko Angka Kematian Ibu (AKI) maupun Angka Kematian Bayi (AKB) yang disebabkan karena anemia remaja yang berlanjut hingga kehamilan (Antono et al., 2020).

KESIMPULAN

Terdapat hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Poowo Barat Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango dengan nilai P-value 0,00 dengan ($\alpha=0,05$). Diharapkan kepada pemerintah agar lebih memperhatikan kesehatan pada remaja khususnya remaja putrid. karena pemeriksaan kadar hemoglobin yang belum dilakukan secara rutin, belum adanya upaya penyuluhan kesehatan terutama tentang konsumsi zat gizi pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada yang memberikan bantuan dalam penelitian ini yaitu: 1) Puskesmas Kabila, Kabupaten Bone Bolango, 2) Pemerintah Kabupaten Bone Bolango, 3) Ketua Yayasan Bakti Nusantara Gorontalo, 4) Ketua STIKES Bakti Nusantara Gorontalo, 5) Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, 6) Seluruh remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. (2020). Pola Makan Mempengaruhi Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa STIKES Graha Medika Kotamobagu. *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 14–21. <https://doi.org/10.24903/kujkm.v6i1.857>
- Akbar, H., Royke, A., Langingi, C., Kesehatan, F. I., Kesehatan, F. I., & Kesehatan, F. I. (2021). Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Journal Health and Science; Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5(1). <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/10039>
- Akib, A., & Sumarmi, S. (2017). Kebiasaan Makan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia : Kajian Positive Deviance Food Consumption Habits of Female Adolescents Related to Anemia: A Positive Deviance Approach. *Amerta Nutrition*, 1(2), 105–116. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i2.2017.105-116>
- Antono, S. D., Setyarini, A. I., & Mar'ah, M. (2020). Pola Makan Pada Remaja Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas VII. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(2).
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Masan, L., Rudi, A., Haryanti, Y., Akbar, H., & Abbani, A. Y. (2021). The determinants of anemia severity and BMI level among anemic women of reproductive age in Indonesia. *Journal of Health Epidemiology and Communicable Diseases*, 7(1), 26–39.
- Puskesmas Kabila. (n.d.). *Profil Kesehatan Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango*.
- Sharief, S. A. (2021). Kebiasaan Makan dan Kejadian Anemia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(2013), 168–172.
- Sholicha, C. A., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C dan Pola Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMAN 1 Manyar Gresik. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 147. <https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.147-153>

WHO. (2019). *Anemia*. WHO.

Zubir. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMK Kesehatan AsSyifa School Banda Aceh. *Serambi Saintia*, 6(2), 12–17.