

## Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

*Nutritional Status and the Incidence of Anemia in Adolescent Girls*

Riska Tri Rohmayat<sup>1</sup>, Evi Wahyuntari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Email: [riska.tri.rohmayati@gmail.com](mailto:riska.tri.rohmayati@gmail.com)

### ABSTRAK

Anemia gizi besi pada remaja merupakan masalah gizi yang paling utama di Indonesia, yang disebabkan karena kekurangan zat besi, protein, vitamin C, vitamin K. Anemia pada remaja putri disebabkan karena kehilangan zat besi sebesar 1,3 mg/hari setiap menstruasi. Pervalensi anemia gizi besi pada remaja putri di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) khususnya kabupaten sleman pada tahun 2018 adalah 22,86%, jumlah ini meningkat 12,5% dari tahun 2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Metode penelitian ini menggunakan penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 subjek dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Alat pengumpulan data diantaranya timbangan berat badan, pengukur tinggi badan, HB elektrik dan lembar observasi. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *chi square*. Hasil analisis status gizi normal sebanyak 24 subjek (48%), status gizi kurus sebanyak 14 subjek (28%), status gizi gemuk sebanyak 12 subjek (24%). Sedangkan remaja mengalami anemia sebanyak 29 subjek (58%), remaja tidak mengalami anemia sebanyak 21 subjek (42%). Hasil uji statistik *chi square* nilai *p value* = 0.049 dengan *p value* < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Artinya ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia di SMA Negeri 1 Godean. Diharapkan dapat berguna untuk menambah informasi kepada remaja anemia khususnya tentang terpenuhinya status gizi remaja agar terhindar dari anemia.

**Kata Kunci:** Anemia, Remaja Putri, Status Gizi

### ABSTRACT

*Iron nutritional anemia in teenagers is the main nutritional problem in Indonesia, which is caused by a lack of iron, protein, vitamin C, vitamin K. Anemia in young girls is caused by iron loss of 1.3 mg/day every menstruation. The prevalence of iron nutrition anemia in teenage girls in the Special Region of Yogyakarta (DIY) especially Sleman Regency in 2018 was 22.86%, this number increased by 12.5% from 2017. This research aims to find out the relationship between nutritional status and the incidence of anemia in teenage girls. This research method uses correlation analytical research with a cross-sectional approach, the sample in this study is 50 subjects using simple random sampling techniques. Scale data collection tool, stature meter and easy touch, HB electric and observation sheet. Data analysis in this study uses the chi square test. The results of univariate analysis of normal nutritional status of 24 subjects (48%), thin nutritional status of 14 subjects (28%), fat nutritional status of 12 subjects (24%). While teenagers experience anemia as many as 29 subjects (58%), teenagers do not experience anemia as many as 21 subjects (42%). The result of the chi square statistical test value *p value* = 0.049 with *p value* < 0,05, then it can be concluded that "Ha is accepted". It means that there is a relationship between nutritional status and the incidence of anemia at SMA Negeri 1 Godean. It is hoped that it can be useful to add information to anemic adolescents, especially about the fulfillment of adolescent nutritional status to avoid anemia.*

**Keywords:** Anemia, Adolescents, Nutritional Status

#### PUBLISHED BY :

Sarana Ilmu Indonesia (Salnesia)

#### Artikel History:

Submitted 25 November 2024

Accepted 07 Desember 2024

Published 31 Desember 2024

## PENDAHULUAN

Tingginya persentase anemia pada remaja putri disebabkan karena kehilangan zat besi sebesar 1,3 mg/hari setiap menstruasi, kekurangan vitamin B12, kekurangan asam folat, perdarahan hebat, leukemia, kecacingan, penyakit kronis, dan sebagainya. *Malnutrisi* maupun anemia dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan fungsi *kognitif*, *psikomotor* dan daya tahan tubuh anak, karena pada umumnya anak yang *malnutrisi* selain kekurangan energi dan protein juga mengalami kekurangan berbagai *mikronutrien* (Budiarti et al., 2021).

*World Health Organization* (WHO) 2021 menunjukkan bahwa insiden anemia di dunia pada wanita dengan usia 15-49 tahun berkisar 29,9%. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 diperkirakan anemia di Indonesia berkisar 23,7%. Pada usia 15-24 tahun sekitar 32% dan dilihat dari jenis kelamin bahwa perempuan (27,2%) lebih tinggi terkena anemia dengan selisih 6,9% dari laki-laki (20,3%). Data tersebut membuktikan bahwa salah satu masalah gizi yang sering dialami remaja adalah anemia (Handayani et al., 2023).

Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 menyatakan sebagian besar remaja putri tidak memahami anemia atau cara pengobatannya bahkan 73% menganggap anemia sebagai penyakit kekurangan darah, 59% remaja putri percaya bahwa anemia dapat diatasi dengan meningkatkan sirkulasi darah, 34% makan sayuran kaya zat besi, 22% daging, ikan dan hati, dan 17% tablet Fe (Dewi et al., 2021). Pervalensi anemia gizi besi yang terjadi pada remaja putri tahun 2016 di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) umur 12 – 19 tahun yaitu 37,9 % (U. Hasanah, 2020). Gambaran grafis memperlihatkan bahwa kejadian anemia pada remaja kabupaten sleman pada tahun 2018 adalah 22,86%, jumlah ini meningkat pada tahun 2017 yaitu 12,5% (Y. Wardani et al., 2023).

Di Indonesia terdapat empat masalah gizi remaja yang utama yaitu Kurang Energi Protein (KEP), Anemia Gizi Besi (AGB), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKI), dan Kurang Vitamin A (KVA). Anemia gizi besi merupakan masalah gizi yang paling utama di Indonesia, yang disebabkan karena kekurangan zat besi, protein, vitamin C, vitamin E (K. Wardani et al., 2022). Rendahnya status gizi berdampak pada kualitas sumber daya manusia yang dapat mempengaruhi kecerdasan, daya tahan tubuh terhadap penyakit, kematian bayi, kematian ibu dan produktivitas kerja (Putri, 2023).

Gizi seimbang atau diet seimbang adalah untuk mengatur asupan nutrisi yang baik untuk meningkatkan fungsi reproduksi sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan remaja. Selain itu, status gizi pada perempuan sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin yang akan dikandungnya (Y. Wardani et al., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan wawancara pada siswi di SMA Negeri 1 Godean didapatkan bahwa 3 dari 6 siswi (50%) mengalami anemia. Mereka mengeluh mudah lelah, letih dan sulit berkonsentrasi saat kegiatan belajar di kelas. Mereka juga belum pernah melakukan pemeriksaan hemoglobin (HB). Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode penelitian analitik dengan studi korelasi. Rancangan yang digunakan yaitu pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta yaitu sebanyak 50 subjek. Sampel yang digunakan yaitu *total sampling* yaitu 50 subjek pada tahun 2024. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebasnya adalah status gizi. Sedangkan variabel terikatnya adalah kejadian anemia. Instrument yang digunakan yaitu timbangan berat badan, pengukur tinggi badan, Hb Elektrik dan lembar observasi.

**HASIL**

Tabel 1. Tabulasi Silang Subjek

Variabel	Kejadian Anemia			
	Tidak Anemia		Anemia	
	F	%	F	%
Usia				
15 Tahun	10	20	10	20
16 Tahun	19	38	11	22
Konsumsi Tablet Fe				
Konsumsi	15	30	10	20
Tidak Konsumsi Fe	14	28	11	22

Sumber: Data Primer, 2024

Hasil tabulasi silang pada tabel 1 menunjukkan bahwa pada usia 15 tahun sebanyak 10 subjek (20%) mengalami anemia dan 10 subjek tidak mengalami anemia (20%). Sedangkan pada usia 16 tahun sebanyak 19 subjek (38%) mengalami anemia dan 11 subjek tidak mengalami anemia (22%) subjek yang mengonsumsi Fe sebanyak 10 subjek (20%) mengalami anemia dan sebanyak 15 subjek (30%) tidak mengalami anemia. Pada subjek yang tidak konsumsi Fe sebanyak 14 subjek (28%) tidak mengalami anemia dan 11 subjek mengalami anemia (22%).

Tabel 2. Uji Hipotesis Status Gizi dengan Kejadian Anemia

Status Gizi	Kejadian Anemia				Total		<i>p Value</i>
	Tidak Anemia		Anemia				
	F	%	F	%	F	%	
Normal	18	36	6	12	24	48	0.049
Kurus	5	10	9	18	14	28	
Gemuk	6	12	6	12	12	24	

Sumber: Data Primer, 2024

Hasil tabulasi silang pada tabel 2 menunjukkan bahwa pada IMT Normal sebanyak 18 subjek (36%) tidak mengalami anemia dan 6 subjek (12%) mengalami anemia. Pada subjek dengan IMT Kurus sebanyak 5 subjek (10%) tidak mengalami anemia dan 9 subjek (18%) mengalami anemia. Pada subjek dengan IMT Gemuk sebanyak 6 subjek (12%) tidak mengalami anemia dan 6 subjek (12%) mengalami anemia. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai *p Value* bernilai 0.049 karena nilai 0.049 lebih kecil dari <0,05,

maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Artinya ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia di SMA Negeri 1 Godean.

## PEMBAHASAN

Gambaran status gizi pada siswi SMA Negeri 1 Godean rata-rata subjek memiliki nilai Normal (16,4 hingga 24,8) dengan jumlah 24 subjek (48%), pada nilai Kurus (<16,4) sebanyak 14 subjek (28%) dan pada nilai Gemuk (>24,9) sebanyak 12 subjek (24%). Status gizi kurang pada remaja putri akan meningkatkan risiko terhadap penyakit terutama penyakit infeksi, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang akan menentukan kondisi kesehatan di masa mendatang (Larega, 2015).

Status gizi adalah keadaan kesehatan yang berhubungan dengan penggunaan makanan oleh tubuh. Nilai IMT merupakan salah satu alat ukur yang dapat digunakan untuk memantau status gizi. Status gizi dapat diartikan sebagai kondisi tubuh dalam hal-hal yang dipengaruhi oleh pola makan dan kemampuan tingkat zat gizi tersebut dalam menjaga integritas metabolisme normal (Begum, 2017).

Status gizi lebih dan obesitas pada remaja dapat menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan saat usia dewasa seperti gangguan fungsi pernapasan, risiko penyakit degeneratif, dan penyakit kardiovaskular (Irdiana, 2017).

Gambaran anemia pada SMA Negeri 1 Godean dapat diketahui bahwa dari 50 remaja putri sebanyak 29 subjek (58%) tidak mengalami anemia dan 21 subjek (42%) mengalami anemia. Unsur Fe merupakan unsur penting untuk pembentukan sel darah merah. Zat besi secara alami didapatkan dari makanan. Kebutuhan zat besi rata-rata pada saat anak prapubertas adalah 10 mg/hari. Jika kekurangan zat besi pada menu makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dapat menyebabkan gangguan anemia.

Selain kekurangan gizi anemia juga dapat disebabkan oleh pola menstruasi. Oleh karena itu, pada remaja putri dengan lama menstruasi yang lebih panjang pengeluaran darah yang dialami cenderung lebih banyak dan ketersediaan zat besi pun berkurang yang akhirnya menyebabkan kadar hemoglobin menurun.

Pemberian tablet tambah darah adalah suatu upaya untuk mencegah anemia, selain itu pendidikan serta upaya yang berkaitan dengan peningkatan asupan zat besi melalui makanan juga merupakan hal yang dapat mencegah kejadian anemia pada remaja putri (Manuaba, 2010; Nurjannah & Putri, 2021).

Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai *p Value* bernilai 0.049 karena nilai 0.049 lebih kecil dari <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Artinya ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia di SMA Negeri 1 Godean.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Dewi, Nurjannah dan Murti, (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara IMT dan kejadian anemia pada siswi SMK Teladan Kertasemaya. Sejalan juga dengan penelitian Kusmaryati (2022) menyatakan bahwa remaja yang memiliki IMT kurang maka akan beresiko menderita anemia.

Subjek yang memiliki IMT normal dan tidak mengalami anemia disebabkan oleh karena makanan yang dikonsumsi sudah mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga terjadi keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi dengan yang diperlukan tubuh. Hal ini sejalan dengan pendapat ahli yang menyatakan bahwa

keseimbangan zat gizi yang diperoleh tubuh berkontribusi 85% dalam mencegah terjadinya anemia.

Kejadian anemia pada remaja putri dengan IMT kurus diakibatkan oleh kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan kurangnya asupan zat besi dan kehilangan zat besi. Asupan nutrisi pada remaja sangat berpengaruh karena nutrisi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kejadian anemia dan pada remaja yang sudah menderita anemia akan mempengaruhi pola aktivitas dan konsentrasi belajar mereka sehingga menyebabkan prestasi menurun (Nurjannah & Putri, 2021).

Pada remaja wanita perlu mempertahankan status gizi yang baik, dengan cara mengkonsumsi makanan seimbang karena sangat dibutuhkan pada saat haid, terbukti pada saat haid tersebut terutama pada fase luteal akan terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Fadila & Kurniawati, 2018).

### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean Tahun 2024 maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia di SMA Negeri 1 Godean.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Begum, A., Sharmin, K. N., Hossain, M. A., Yeasmin, N., & Ahmed, T. (2017). Nutritional status of adolescent girls in a rural area of Bangladesh: A cross sectional study. *Bangladesh Journal of Scientific and Industrial Research*, 52(3), 221-228.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Dewi, B. K., Nurjanah, S., & Murti, N. W. H. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of Nursing and Health*, 8(4 Desember), 426-431.
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018, October). Upaya pencegahan anemia pada remaja puteri sebagai pilar menuju peningkatan kesehatan ibu. In *Prosiding Seminar Nasional FMIPA-UT* (pp. 78-89).

- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Riezqy Ariendha, D. S. (2023). Hubungan Status Gizi Remaja Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), 69–78. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i1.2797>
- Hasanah, N., Alfritri, R., & Ilmiah, W. S. (2024) Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Dipondok Pesantren Al-Azizi Kandang Tepus Kecamatan Senduro Kabupaten Lumajang. *Status Gizi, Anemia, Remaja C*. 346–354.
- Hasanah, U. (2020). Literature Review Hubungan Siklus Menstruasi Yang Tidak Normal Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Naskah Publikasi. *Naskah Publikasi*.
- Irdiana, W., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya Correlation between the Habit of Eating Breakfast, Nutrient Intake and Nutritional Status of Female Students in SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 227-35.
- Larega, T. S. P. (2015). Effect of breakfast on the level of concentration in adolescents. *J Majority*, 4(2), 115-121.
- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 125–131. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.266>
- Wardani, K., Renyoet, B. S., Gizi, P., & Kedokteran, F. (2022). Studi Literatur: Estimasi Potensi Kerugian Ekonomi Akibat Undernutrition di Indonesia. *JGK-Vol.14, No.1 Januari 2022*. 14(1), 114–127.
- Wardani, Y., Utami, T., & Apriliyani, I. (2023). *Hubungan Status Gizi Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Wangon ( The Relationship Between Nutritional Status And Menstrual Duration With The Incidence )*.