

## **GAMBARAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KABUPATEN CIREBON**

Vianty Mutya Sari<sup>1</sup>, Siti Difta Rahmatika<sup>2</sup>  
*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Cirebon*  
viantyumukayyisa@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Health in adolescence is one of the important aspects in the life cycle of individuals and the initial formation of healthy behavior. Some conditions that adversely affect adolescent health, including adolescent reproductive health, one of which is nutritional problems. Nutritional problems that occur in adolescents include anemia and Chronic Energy Deficiency (KEK). Anemia among adolescents can be caused by a lack of macronutrient and micronutrient intake. The body really needs micronutrients, especially teenagers. Micronutrients with insufficient amounts in the body can lead to anemia. Anemia has several types, one of which is nutritional anemia. One of the causes of nutritional anemia is iron deficiency. This study aims to describe the incidence of anemia in adolescent girls in Cirebon Regency. The type and design of the study used a quantitative descriptive research type, with a cross sectional approach. The results showed that most of the adolescents did not experience anemia by 67.73%, but there were still adolescents who had severe anemia of 2.11%. Efforts are needed to carry out activities related to health education for young women about the dangers of anemia and how to prevent it, in order to realize healthy and intelligent young women*

**Keywords:** Teenagers, Young Women, Anemia

### **ABSTRAK**

Kesehatan pada usia remaja merupakan salah satu aspek penting dalam siklus kehidupan individu dan pembentukan awal perilaku hidup sehat. Beberapa keadaan yang berpengaruh buruk terhadap kesehatan remaja termasuk kesehatan reproduksi remaja salah satunya adalah masalah gizi. Masalah gizi yang terjadi pada remaja antara lain anemia dan Kurang Energy Kronik (KEK). Anemia dikalangan remaja dapat disebabkan oleh kurangnya asupan makronutrien dan mikronutrien. Tubuh sangat memerlukan mikronutrien khususnya remaja. Mikronutrien dengan jumlah yang tidak mencukupi di dalam tubuh dapat memicu terjadinya anemia. Anemia memiliki beberapa jenis, salah satunya adalah anemia gizi. Anemia gizi disebabkan salah satunya oleh defisiensi zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejadian anemia pada remaja putri di Kabupaten Cirebon. Jenis dan rancangan penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar remaja tidak mengalami anemia sebesar 67,73%, tetapi masih terdapat remaja yang memiliki anemia berat sebesar 2,11%. Perlu adanya upaya untuk melakukan kegiatan yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan bagi remaja putri tentang bahaya anemia dan bagaimana cara pencegahannya, agar terwujud remaja putri yang sehat dan cerdas.

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

### **LATAR BELAKANG**

Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk). Remaja merupakan calon pemimpin dan penggerak pembangunan dimasa depan (Kemenkes, 2018). Kesehatan pada usia remaja merupakan salah satu aspek penting dalam siklus kehidupan individu dan pembentukan awal perilaku hidup sehat (Badan Litbang Kesehatan Departemen Kesehatan, 2016).

Beberapa keadaan yang berpengaruh buruk terhadap kesehatan remaja termasuk kesehatan reproduksi remaja antara lain salah satunya adalah masalah gizi. Masalah gizi yang terjadi pada remaja antara lain anemia dan Kurang Energy Kronik (KEK). Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin yang berada dibawah batas normal (Briawan 2014). Berdasarkan Riskesdas pada tahun 2013, prevalensi kejadian anemia di Indonesia sebesar 21,7% dengan penderita anemia yang berusia 5-14 tahun adalah sebesar 26,4% dan pada usia 15-24 tahun adalah sebesar 18,4% (Kemenkes RI, 2014).

Anemia dikalangan remaja dapat disebabkan oleh kurangnya asupan makronutrien dan mikronutrien. Tubuh sangat memerlukan mikronutrien yang diperlukan oleh tubuh manusia khususnya remaja. Mikronutrien

dengan jumlah yang tidak mencukupi didalam tubuh dapat memicu terjadinya anemia. Anemia memiliki beberapa jenis, salah satunya adalah anemia gizi. Anemia gizi disebabkan salah satunya oleh defisiensi zat besi (Widhyari, 2012 dalam M.rizki, 2017). Remaja ialah masa dimana mereka mencari jati diri serta psikososial yang tinggi pada remaja membuat mereka lebih memperhatikan penampilan mereka, mulai timbul rasa tertarik terhadap lawan jenis membuat mereka juga memperhatikan bentuk tubuh mereka. Sehingga tidak sedikit remaja yang melakukan diet dengan mengurangi porsi makan mereka yang berakibat terhadap berkurangnya asupan makronutrien dan mikronutrien bagi tubuh mereka, sehingga mereka lebih rentan mengalami anemia.

Anemia pada masa pertumbuhan memiliki dampak yang cukup serius bagi tumbuh kembang mereka. Pada masa pertumbuhan akan berpengaruh terhadap bentuk tubuh mereka, terdapat beberapa remaja yang mengalami stunting yang salah satu pengaruhnya adalah anemia. Pada masa perkembangan juga akan mempengaruhi daya tangkap mereka, sehingga pada remaja yang mengalami anemia akan mudah merasa lelah, lesu, mengantuk dan akan mempengaruhi prestasi belajar mereka di sekolah.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti merasa perlu melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui gambaran kejadian anemia pada remaja putri di Kabupaten Cirebon.

## **METODE**

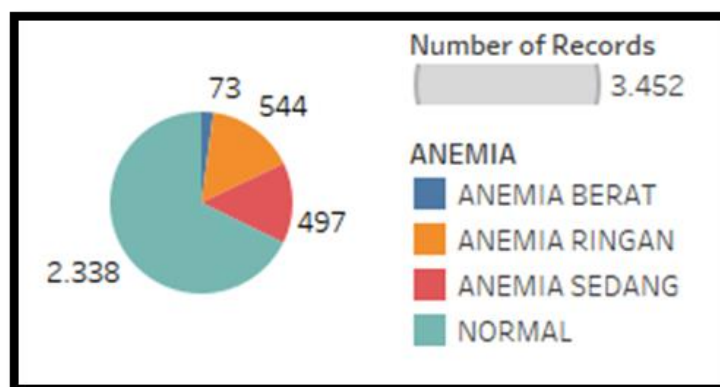
Penelitian ini difokuskan untuk mengetahui kadar HB pada remaja putri di Kabupaten Cirebon. Jenis dan rancangan penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu waktu penelitian dilakukan secara bersamaan. Data yang diambil merupakan data sekunder berdasarkan data siswa pada sekolah yang dijadikan sampel yang ada di labkesda kabupaten Cirebon.

Sampel dalam penelitian ini diambil secara *purposive sampling*, yaitu seluruh remaja putri SMP di Kabupaten Cirebon yang hadir pada saat penelitian, dan tidak sedang menstruasi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebesar 3.452 remaja putri.

Alat dan bahan yang digunakan pada penelitian ini antara lain, biodata siswa yang diperoleh dari bagian kesiswaan di sekolah SMP di Kabupaten Cirebon, kuesioner wawancara yang berisi tentang biodata siswa, keluhan yang dirasakan, riwayat menstruasi serta hasil pemeriksaan HB, Easy Touch GCHb yaitu alat yang digunakan untuk memeriksa kadar Hb dalam darah.

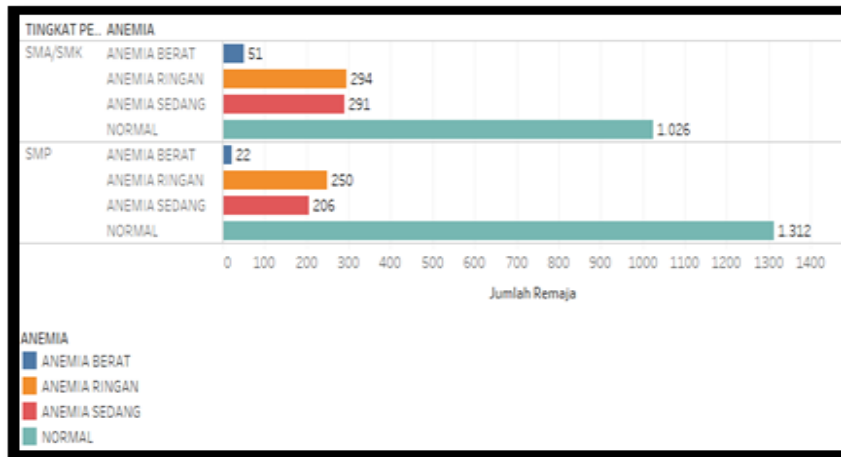
## **HASIL**

### **Analisis Univariat**



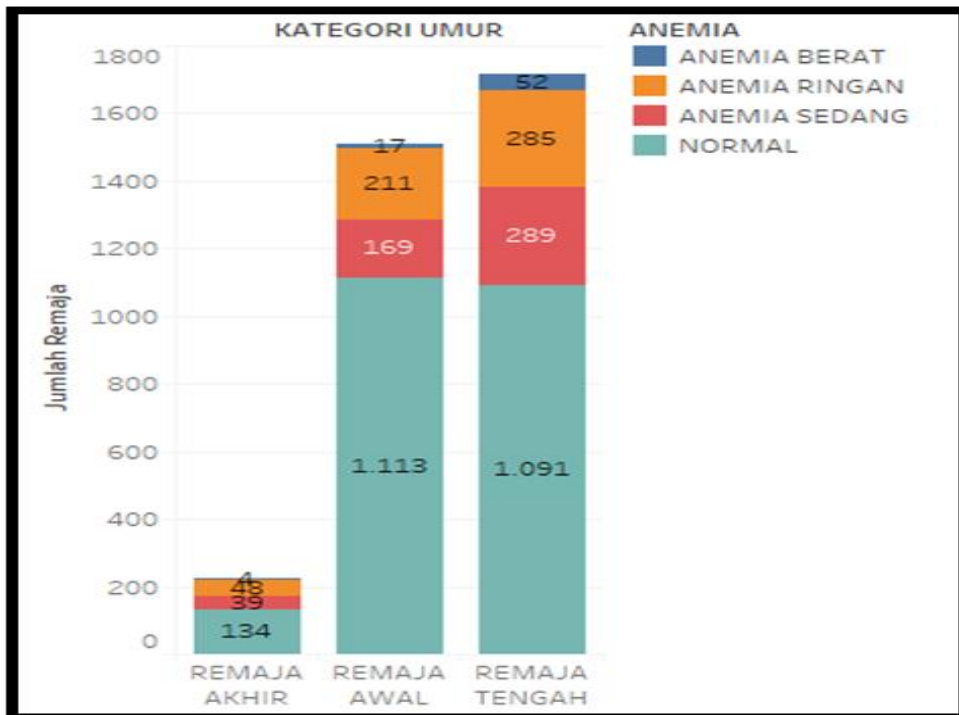
Gambar 1. Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kabupaten Cirebon,  
Sumber: Labkesda Kab Cirebon

Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa dari 3.452 remaja, mayoritas remaja memiliki kadar HB normal atau tidak mengalami anemia sebesar 2.338 remaja (67,73%), sebanyak 544 remaja (15,76%) mengalami anemia ringan, 497 remaja (14,40%) mengalami anemia sedang, dan sebanyak 73 remaja (2,11%) mengalami anemia berat.



Gambar 2. Gambaran Tingkat Pendidikan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kabupaten Cirebon, Sumber: Labkesda Kab Cirebon

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat bahwa dari 1.662 responden remaja putri dengan pendidikan SMA, 1.026 remaja diantaranya tidak mengalami anemia, 294 remaja mengalami anemia ringan, 291 remaja mengalami anemia sedang, dan 51 remaja mengalami anemia berat. Dapat dilihat pula dari 1790 responden remaja putri dengan pendidikan SMP, diperoleh 1.312 remaja tidak mengalami anemia, 250 remaja mengalami anemia ringan, 206 remaja mengalami anemia sedang, dan 22 remaja mengalami anemia berat.



Gambar 3. Gambaran Umur dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kabupaten Cirebon, Sumber: Labkesda Kab Cirebon

Berdasarkan diagram tersebut dapat dilihat bahwa terdapat 1.717 remaja putri dengan kategori remaja tengah di Kabupaten Cirebon. 1.091 diantaranya tidak mengalami anemia, 289 remaja mengalami anemia sedang, 285 remaja mengalami anemia ringan, dan 52 remaja mengalami anemia berat. Terdapat 1.510 remaja awal di

Kabupaten Cirebon, 1.113 diantaranya tidak mengalami anemia, 169 remaja mengalami anemia sedang, 211 remaja mengalami anemia ringan, dan 17 remaja mengalami anemia berat. Sedangkan jumlah remaja akhir di Kabupaten Cirebon adalah 225 remaja, 134 diantaranya tidak mengalami anemia, 39 remaja mengalami anemia sedang, 48 remaja mengalami anemia ringan, dan 4 remaja mengalami anemia berat.

## **PEMBAHASAN**

Anemia pada remaja putri disebabkan masa remaja adalah masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi lebih tinggi termasuk zat besi. Selain itu pada masa remaja, seseorang akan mengalami menstruasi. Status menstruasi dinilai dari subjek yang sudah mengalami atau belum menstruasi sehingga akan memengaruhi perubahan kadar hemoglobin. Anemia berhubungan signifikan dengan wanita yang mengalami menstruasi secara teratur dibandingkan yang tidak teratur (Rati, 2014).

Anemia timbul jika kadar hemoglobin kurang dari yang diharapkan sesuai dengan usia dan jenis kelamin, dimana kadar hemoglobin saat kita lahir tinggi (20 gram/dl), tetapi menurun pada kehidupan tiga bulan pertama sampai angka terendah (10 gram/dl) sebelum meningkat kembali menjadi nilai dewasa normal (>12 gram/dl pada wanita dan >13 gram/dl pada pria).(23) Hemoglobin adalah jenis protein yang merupakan bagian dari sel darah merah yang kaya akan zat besi dan memberikan warna merah pada darah, serta memiliki afinitas (daya gabung) terhadap oksigen untuk membentuk oksihemoglobin di dalam sel darah merah yang akan dibawa dari paru-paru ke jaringan-jaringan. (4,8). Kategori kejadian anemia pada remaja dibagi menjadi 4, yaitu normal apabila nilai HB 12gr/dl-14gr/dl, anemia ringan apabila nilai HB 11gr/dl-11,9gr/dl, anemia sedang apabila nilai HB 8gr/dl-10,9gr/dl, dan anemia berat apabila nilai HB <8gr/dl.

Mayoritas remaja tidak mengalami anemia, tetapi masih terdapat beberapa remaja yang mengalami anemia sedang dan anemia berat. Pola hidup menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian anemia remaja, remaja banyak mengonsumsi makanan siap saji ataupun junk food serta mengonsumsi makanan tidak sehat, jarang remaja mengonsumsi sayuran juga mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah mereka.

Gambaran kejadian anemia pada remaja putri SMP dan SMA tidak memiliki perbedaan, mayoritas remaja tidak mengalami anemia, tetapi masih terdapat beberapa remaja yang mengalami anemia ringan, sedang ataupun berat. Umur juga tidak mempengaruhi kejadian anemia pada remaja.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri tidak mengalami anemia sebesar 2.338 remaja (67,73%), sebanyak 544 remaja (15,76%) mengalami anemia ringan, 497 remaja (14,40%) mengalami anemia sedang, dan sebanyak 73 remaja (2,11%) mengalami anemia berat.

### **2. Saran**

Bagi Dinas Kesehatan diharapkan tetap mengadakan program pemberian tablet Fe untuk remaja guna mengatasi masalah anemia dan sebagai bentuk persiapan remaja untuk menghadapi pranikah.

Bagi Remaja putri diharapkan mengonsumsi tablet Fe secara teratur di kehidupan sehari-hari sehingga dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh khususnya peningkatan zat besi dan sebagai bentuk untuk persiapan pra nikah, kehamilan dan persalinan.

## **REFERENSI**

Briawan., D. 2014. *Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Sibagariang, Pusmaika, dan Rismalinda. (2010). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta. TIM

Aridiyah, Farah Okky. (2015). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan*. Universitas Jember

Islami, Delvi Oktita timur. 2017. *Hubungan Asupan Zat besi dengan Kejadian Stunting pada Anak Sekolah Dasar di MI Muhammadiyah Kartasura*. Universitas Muhammadiyah Surakarta

MD Rizki, MS Dasuki. 2017. *Hubungan Antara Asupan Zink dengan Anemia pada Remaja di Sukoharjo, Jawa Tengah*. eprints. ums.ac.id

Rati SA, Jawadagi S. *Prevalence of Anemia Among Adolescent Girls Studying in Selected Schools. International Journal of Science and Research*. 2014;3(8):1237-124

Badan Litbang Kesehatan Departemen Kesehatan. 2016. *Perilaku Berisiko Kesehatan pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia tahun 2015*. Diambil dari [https://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/GSHS\\_2015\\_Indonesia\\_Report\\_Bahasa](https://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/GSHS_2015_Indonesia_Report_Bahasa)

Depkes. 2018. *Anemia Pada Remaja*. Diambil dari Depkes.go.id

Dinkes Kabupaten Cirebon. 2017. *Profil Kesehatan tahun 2017*. Diambil dari: [www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KAB\\_KOTA\\_2017/3207\\_Jabar\\_Kab\\_Cirebon\\_2017.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2017/3207_Jabar_Kab_Cirebon_2017.pdf)

Kemenkes RI., 2014. *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Diambil dari: <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2014.pdf>

Kemenkes. 2018. *Remaja Indonesia Harus Sehat. Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI*. Diambil dari [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Situasi stunting di Indonesia Buletin Jendela data dan informasi kesehatan*

Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan. (2017). *100 Kabupaten/Kota Prioritas untuk Intervensi Anak Kerdil (Stunting)*