



STATUS GIZI REMAJA PUTERI PENDERITA ANEMIA DI KOTA LUWUK (Nutritional Status of Adolescent With Anemia In Luwuk)

**Erni Yusnita Lalusu^{1*}, Marselina Sattu¹, Mirawati Tongko¹, Dwi Wahyu Balebu¹,
Muhammad Syahrir¹**

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk.

*Koresponden Penulis: erniyusnitalalusu@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan permasalahan gizi utama pada wanita. Remaja merupakan cikal bakal wanita prakonsepsi dan ibu hamil yang sangat menentukan kualitas generasi selanjutnya. Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan prevalensi anemia pada remaja dan status gizi remaja penderita anemia di Kota Luwuk. Jenis penelitian yang dilakukan adalah observasional deskriptif, yang dilakukan pada 187 remaja di kota luwuk. Penelitian ini menggambarkan status anemia berdasarkan pengukuran kadar hemoglobin. Status gizi ditentukan berdasarkan pengukuran antropometri. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan dari 187 remaja yang diteliti, terdapat 55 remaja (29%) diantaranya mengalami anemia. Status gizi remaja yang mengalami anemia sebagian besar dengan status gizi kurang yaitu 89%, sedangkan 11 % dengan status gizi baik. Hasil penelitian ini menunjukkan permasalahan pada status gizi remaja sehingga membutuhkan perhatian yang lebih masyarakat dan pemerintah. Sebagai saran: kebiasaan mengkonsumsi makanan bergizi dapat lebih dibudayakan dalam lingkungan sekolah. Selain itu, juga perlu diberikan edukasi gizi baik pada siswa sebagai remaja maupun kepada orang tua siswa

Kata kunci: Anemia, Status Gizi, Remaja

ABSTRACT

Anemia is a major nutritional problem in women. Adolescents are the forerunners of preconception women and pregnant women who determine the quality of the next generation. The purpose of this study was to describe the prevalence of anemia in adolescents and the nutritional status of adolescents with anemia in Luwuk City. This type of research is observational descriptive, conducted on 187 adolescents in the city luwuk. This study describes the status of anemia based on measuring hemoglobin levels. Nutritional status is determined based on anthropometric measurements. We conduct descriptive method to analyzed the data. The results showed that of 187 adolescents studied, there were 55 adolescents (29%) of whom had anemia. Most of the nutritional status of adolescents with anemia is 89% underweight, while 11% with good nutritional status. The results of this study indicate problems in the nutritional status of adolescents so that they require more attention from the community and government. As a suggestion: the habit of consuming nutritious food can be further cultivated in the school environment. In addition, it is also necessary to provide nutrition education both to students as teenagers and to parents of students

Keywords: Anemia, Nutritional Status, Adolescents

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan usia dimana terdapat perubahan-perubahan hormonal dimana perubahan struktur fisik dan psikologis mengalami perubahan drastis. Masalah gizi yang utama yang dialami oleh para remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/obesitas dan kekurangan zat gizi. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai faktor pemicu obesitas pada usia remaja. Konsumsi jenis-jenis *junk food* merupakan penyebab para remaja rentan sekali kekurangan zat gizi (Istiany & Rusilanti, 2013).

Anemia disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh sehingga kebutuhan besi untuk eritropoesis tidak cukup. World Health Organization (WHO) tahun 2015 melaporkan bahwa lebih dari 30% atau 2 milyar orang di dunia berstatus anemia. Sebagai salah satu negara berkembang, di Indonesia kejadian anemia masih cukup tinggi. Hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi anemia defisiensi besi banyak ditemukan pada remaja perempuan sebesar 22.7%, sedangkan anemia defisiensi besi pada remaja laki-laki sebesar 12.4% (Batlitbangkes, 2013). Penyebab prevalensi anemia yang tinggi pada wanita disebabkan banyak faktor antara lain konsumsi zat besi yang tidak cukup dan absorpsi zat besi yang rendah, pendarahan, penyakit malaria, infeksi cacing maupun infeksi lainnya dan remaja putri mengalami siklus menstruasi setiap bulan (Heather A Eicher-Miller, 2009), namun lebih dari 50% kasus anemia yang tersebar di seluruh dunia secara langsung disebabkan oleh kurangnya asupan intake zat besi (Sumarmi dan Adi, 2000).

Fase remaja yang ditandai dengan kematangan fisiologis seperti pembesaran jaringan sampai organ tubuh membuat remaja memerlukan kebutuhan nutrisi yang spesial (Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010 dalam Pramilya & Valentina, 2013). Asupan energi pada remaja sangat mempengaruhi pertumbuhan tubuh. Jika asupan tidak adekuat, dapat menyebabkan fisiologi remaja ikut terganggu. Antara lain, derajat metabolisme yang buruk, tingkat efektifitas, tampilan fisik, dan kematangan seksual.

Kebiasaan makan saat remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa kehidupan berikutnya (setelah dewasa dan berusia lanjut). Kekurangan zat gizi dapat menyebabkan mereka mengalami anemia yang menyebabkan keletihan, sulit konsentrasi sehingga remaja pada usia bekerja menjadi kurang produktif. Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi terutama para wanita, karena setiap bulanya mengalami haid yang berdampak kurangnya asupan zat besi dalam darah sebagai pemicu anemia (Istiany & Rusilanti, 2013).

Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan prevalensi anemia pada remaja dan status gizi remaja penderita anemia di Kota Luwuk.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survey deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan di SMA N 1 Luwuk pada bulan April - Mei 2019. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X, XI, di SMA N 1 Luwuk pada tahun 2018 dengan jumlah 350 remaja putri. Sampel penelitian berjumlah 187 remaja

($\alpha=0,05$) ditentukan menggunakan metode *Simple random sampling*. Data remaja putri diperoleh dari bagian Tata Usaha (TU) SMA N 1 Luwuk, selanjutnya responden diberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden (*inform consent*), dilanjutkan dengan pengukuran status gizi dan pemeriksaan kadar Hb. Pengukuran status gizi berdasarkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan responden (menggunakan ukuran indeks massa tubuh/IMT). Status anemia ditentukan berdasarkan hasil pemeriksaan kadar Hemoglobin menggunakan alat Hemucue. Analisis data dalam penelitian secara deskriptif. Dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi disertai narasi.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada 187 remaja yaitu siswi sekolah menengah atas di Kota Luwuk. Berdasarkan hasil pengukuran kadar haemoglobin, terdapat 29% kejadian anemia pada remaja di Kota Luwuk pada kurun waktu penelitian (Tabel 1.). Hal ini menunjukkan tiga dari sepuluh remaja puteri di Kota Luwuk mengalami anemia

Tabel 1. Kejadian Anemia pada Remaja di Kota Luwuk Tahun 2018

No.	Status Anemia	N	%
1	Anemia	55	29
2	Tidak Anemia	132	71
Total		187	100

Kejadian anemia dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko. Salah satu faktor risiko tersebut adalah status gizi. Tabel 2. berikut akan menyajikan status gizi remaja yang mengalami anemia. Sebagian besar remaja yang mengalami anemia, memiliki status gizi kurang (89%). Sedangkan remaja yang mengalami anemia dengan status gizi baik hanya sebesar 11%.

Tabel 2. Status gizi remaja dengan anemia di Kota Luwuk Tahun 2018

No.	Status Gizi	N	%
1	Baik	6	11
2	Kurang	49	89
Total		55	100

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini diperoleh masih terdapat sepertiga remaja mengalami anemia. Kejadian ini sebagian besar berhubungan dengan status remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Proverawati (2012) menyatakan bahwa berat badan kurus sudah menjadi tren yang melanda remaja dimasa sekarang ini. Sehingga pemahaman gizi yang keliru sering menjadi penyebab masalah karena untuk memelihara tubuh mereka melakukan berbagai cara atau usaha untuk mendapatkan bentuk badan kurus yang mereka inginkan. Keadaan tubuh kurus ini karena sebagian dari mereka mempunyai asupan nutrisi yang kurang optimal, makan tidak teratur, kesukaan terhadap makanan tertentu.

Penelitian yang dilakukan erni dkk, 2018 di kota luwuk menunjukkan sebagian besar perilaku remaja terkait gizi mengalami penyimbangan. Perilaku tersebut antara

lain yaitu konsumsi buah-buahan dan sayuran secara keseluruhan pada remaja masih rendah. Peningkatan konsumsi buah dan sayuran dikaitkan dengan penurunan berat badan (Yuan et al., 2018). Buah mengandung serat, berbagai vitamin dan antioksidan yang berperan dalam pencegahan dan pengurangan risiko berbagai penyakit seperti kardiovaskular, diabetes, obesitas, dll. Konsumsi buah-buahan dan sayuran menciptakan rasa kenyang sehingga menurunkan asupan kalori. Ini terkait dengan kandungan serat dalam buah (Heyman et al., 2017). Namun, kombinasi buah dan gula misalnya dalam menyajikan minuman jus masih akan memiliki efek negatif, yaitu meningkatkan kandungan gula dalam tubuh. Ada banyak upaya untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, terutama di daerah perkotaan, salah satunya ditentukan oleh ketersediaan makanan ini (López-Sobaler, A.M et al., 2018). Pola konsumsi buah dan sayuran melibatkan partisipasi keluarga dalam bentuk kebiasaan makan dalam keluarga dan mengasuh anak sejak kecil (Chan et al., 2018).

Konsumsi minuman soda berkarbonasi berkontribusi terhadap berbagai masalah kesehatan. Ambil minuman manis (SSB), terutama minuman ringan berkarbonasi lebih tinggi terkait dengan peningkatan berat badan dan obesitas (Malik, V. S. et al., 2006; Bucher et al., 2016)). Konsumsi minuman manis meningkatkan kadar glukosa postprandial dan menurunkan sensitivitas insulin. Selain itu, hal ini menyebabkan penurunan rasa kenyang dan makan berlebihan. Minuman berenergi rendah ini merangsang proses kelaparan yang tertunda, sehingga dapat mendorong peningkatan frekuensi dan porsi makanan (Harrington et al., 2008). Insiden obesitas lebih sering terjadi pada orang dengan tingkat konsumsi makanan yang tinggi, terutama di komunitas perkotaan.

Kebiasaan makan dan minum yang tidak sehat di atas menyebabkan masalah dalam metabolisme tubuh, secara psikologis juga dapat mempengaruhi individu untuk mengubah konsumsi makanan dan minuman yang sehat dan bergizi seperti susu, sayuran dan buah-buahan, dll.

Sarapan berhubungan dengan asupan gizi yang lebih besar yang dibutuhkan sepanjang hari. Ini juga terkait dengan pengendalian berat badan dan risiko metabolisme kardio, baik pada anak-anak maupun orang dewasa. Sarapan juga dikaitkan dengan peningkatan fungsi kognitif pada semua kelompok umur. Sarapan yang sehat dan kaya serat (komposisi: buah-buahan, sayuran, sereal, biji-bijian, dll) dapat mencegah obesitas perut. Berdasarkan jenis kelamin, wanita lebih memperhatikan kebiasaan sarapan, baik menu maupun frekuensinya (Chatelan, Ana et al., 2018; Lee, J et al., 2018).

Dalam penelitian ini, proporsi kekurusan juga lebih tinggi pada remaja laki-laki dibandingkan dengan remaja perempuan. Anak laki-laki remaja memiliki kebiasaan sarapan yang lebih rendah dan membawa makanan ke sekolah. Sehingga asupan kalori, protein, dll, yang dibutuhkan oleh tubuh setiap hari kurang dari pada remaja perempuan. Namun, remaja putri cenderung lebih memperhatikan postur dan penampilan tubuh sehingga mereka lebih memperhatikan peningkatan berat badan. Hasil penelitian ini menunjukkan proporsi remaja perempuan yang diukur tinggi dan berat badan dalam 12 bulan terakhir lebih tinggi daripada anak laki-laki.

Masalah perilaku remaja yang berisiko terjadinya berbagai masalah gizi perlu mendapat perhatian. Khusus untuk remaja yang bersekolah, upaya pencegahan dan penyelesaian dapat dilakukan dengan: kebutuhan akan mata pelajaran yang

mengandung kesehatan, khususnya kesehatan remaja dalam hal ini, pengetahuan tentang pola makan sehat dan bagaimana memenuhi gizi seimbang pada remaja dapat dimasukkan; Penerapan peraturan tentang pembatasan penyedia makanan di lingkungan sekolah. Kantin yang menyediakan berbagai pilihan makanan harus dikontrol dan disapu agar tidak menjual makanan yang tidak bergizi; dan memantau masalah gizi dengan mengawasi dan mengevaluasi kesehatan warga sekolah, terutama siswa melalui pengawasan gizi di sekolah.

Selain upaya yang dilakukan di sekolah, upaya untuk memperkuat pendidikan di sektor kesehatan juga dapat dilakukan melalui penyediaan pesan kesehatan persuasif dengan memanfaatkan media elektronik yang saat ini banyak diakses terutama oleh remaja. Dengan demikian, diharapkan masalah gizi pada remaja dapat dikurangi.

Sebagai saran dalam penelitian lebih lanjut, perlu untuk melakukan penelitian serupa dengan memperhitungkan efek distorsi perilaku merokok, aktivitas fisik dan karakteristik individu lainnya

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan tiga diantara sepuluh (29%) remaja puteri di Kota Luwuk mengalami anemia. Status gizi remaja yang mengalami anemia sebagian besar dengan status gizi kurang yaitu 89%. Berdasarkan permasalahan ini, maka kepada pihak sekolah agar lebih membudayakan kebiasaan makan makanan bergizi di lingkungan sekolah. Selain itu, juga perlu diberikan edukasi gizi baik pada siswa maupun orang tua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterimakasih kepada Pihak Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Luwuk atas rekomendasi izin pelaksanaan penelitian. Serta seluruh enumerator dan petugas kesehatan yang ikut berpartisipasi dalam pengumpulan data penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Betrice. 2019. Gambaran Asupan Makanan Ibu Dan Frekuensi Pemberian Asi Terhadap Rendahnya Cakupan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Hunduhon Kabupaten Banggai Tahun 2019. *Skripsi*. Universitas Tompotika Luwuk.
- Della Torre, S. B., Keller, A., Depeyre, J. L., & Kruseman, M. (2016). Sugar-sweetened beverages and obesity risk in children and adolescents: a systematic analysis on how methodological quality may influence conclusions. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(4), 638-659.
- Chan, R., Yeung, S., Leung, C., Lo, S. K., & Tsang, S. (2018). Family factors and fruit and vegetable consumption in Chinese preschool children living in Hong Kong. *Journal of Children's Services*.
- Chatelan, A., Castetbon, K., Pasquier, J., Allemann, C., Zuber, A., Camenzind-Frey, E., ... & Bochud, M. (2018). Association between breakfast composition and abdominal

obesity in the Swiss adult population eating breakfast regularly. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 115.

- Hardinsyah dan Supriasa, I. D. N. 2016. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. ECG. Jakarta.
- Harrington, S. (2008). The role of sugar-sweetened beverage consumption in adolescent obesity: a review of the literature. *The Journal of School Nursing*, 24(1), 3-12.
- Harrington, S. (2008). The role of sugar-sweetened beverage consumption in adolescent obesity: a review of the literature. *The Journal of School Nursing*, 24(1), 3-12.
- Jiao, J., Moudon, A. V., Kim, S. Y., Hurvitz, P. M., & Drewnowski, A. (2015). Health implications of adults' eating at and living near fast food or quick service restaurants. *Nutrition & diabetes*, 5(7), e171-e171.
- Kementrian Kesehatan. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Jakarta.
- Lee, J. E. (2018). Breakfast eating habits and Health-Related behaviors in university students. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(9), 1072-1080.
- López-Sobaler, A., Cuadrado-Soto, E., Peral-Suárez, Á., Aparicio, A., & Ortega, R. (2018). Importance of breakfast in the nutritional and health improvement of the population. *Nutricion hospitalaria*, 35(Spec No6), 3-6.
- Malik, V. S., Schulze, M. B., & Hu, F. B. (2006). Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review-. *The American journal of clinical nutrition*, 84(2), 274-288.
- Newman, C. L., Howlett, E., & Burton, S. (2014). Implications of fast food restaurant concentration for preschool-aged childhood obesity. *Journal of Business Research*, 67(8), 1573-1580.
- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). *Yogyakarta: Nuha Medika*, 2-105.
- Schroder, K. E. (2010). Effects of fruit consumption on body mass index and weight loss in a sample of overweight and obese dieters enrolled in a weight-loss intervention trial. *Nutrition*, 26(7-8), 727-734.
- Yuan, S., Yu, H. J., Liu, M. W., Huang, Y., Yang, X. H., Tang, B. W., ... & Gasevic, D. (2018). The association of fruit and vegetable consumption with changes in weight and body mass index in Chinese adults: a cohort study. *Public health*, 157, 121-126.