



Persepsi Remaja Putri tentang Anemia di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 5 Luwuk Timur

(Students Perception of Anemia in Vocational School 5 East Luwuk)

Nadya Yulita Alfiani^{1*}, Fitrianty Sutadi Lanyumba¹, Dwi Wahyu Balebu¹, Ramli¹

¹fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk

*Koresponden Penulis : nadyaicp@gmail.com

ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin berada di bawah normal. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk memperoleh gambaran Persepsi Remaja Putri tentang Anemia di SMK Negeri 5 Luwuk Timur. Jenis penelitian ini yaitu kualitatif dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria bahwa, pernah mendapatkan tablet tambah darah (Fe) dan penyuluhan dari petugas kesehatan tentang anemia. Informan dalam penelitian ini adalah remaja putri SMK 5 Luwuk Timur dengan kriteria bahwa, pernah mendapatkan tablet tambah darah (Fe) dan penyuluhan dari petugas kesehatan tentang anemia dan informan kunci yaitu petugas kesehatan di Puskesmas Hunduhon. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data menurut Milles dan Huberman (1984) yaitu *Reduction, Display, Conclusion*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mempersepsikan anemia sebagai keadaan kurang darah dan mengatakan bahwa gejala anemia adalah pusing, sakit kepala, lemah, letih, lesu, lemas, dan loyo. Sebagian besar remaja putri belum memahami penyebab anemia. Remaja putri mengatakan bahwa begadang dan kurang tidur sebagai penyebab dari anemia. Remaja putri yang belum memahami akibat atau dampak menganggap bahwa sakit badan dan kepala adalah akibat atau dampak dari anemia. Perlu adanya perhatian untuk memberikan penyuluhan dalam kegiatan posyandu remaja dan disarankan kepada remaja putri lebih meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang anemia.

Kata Kunci : Anemia, remaja putri, persepsi

ABSTRACT

Anemia is a condition in which the number of red blood cells or hemoglobin is below normal. The purpose of this study was to obtain a description of the perception of young women about anemia at SMK Negeri 5 Luwuk Timur. This type of research is qualitative by using purposive sampling technique with the criteria that, have ever received a blood supplement (Fe) tablet and counseling from health workers about anemia. The informants in this study were young women of SMK 5 Luwuk Timur with the criteria that they had received blood added tablets (Fe) and counseling from health workers about anemia and key informants were health workers at the Hunduhon Health Center. This study uses data analysis techniques according to Milles and Huberman (1987), namely Reduction, Display, Conclusion. The results showed that most of the young women perceived anemia as a lack of blood and said that the symptoms of anemia were dizziness, headache, weakness, fatigue, lethargy, weakness, and weakness. Most of the young women do not understand the causes of anemia. Young women say that staying up late and lack of sleep are the causes of anemia. Young women who do not understand the consequences or effects think that body and headaches are the result or impact of anemia. Attention is needed to provide counseling in youth posyandu activities and it is recommended that young women increase their knowledge and understanding of anemia.

Keywords: Anemia, dolescent, perception

Pendahuluan

Rancangan RPJMN Teknokratik 2020 - 2024 yang di susun oleh Kementerian PPN/Bappenas menyebutkan bahwa Indikator Pembangunan Kesehatan yang ditargetkan hingga 2024 meliputi 5 hal yaitu : meningkatnya status kesehatan ibu dan anak, meningkatnya status gizi masyarakat dan meningkatnya pengendalian penyakit menular dan faktor resiko penyakit tidak menular, meningkatnya kinerja sistem kesehatan & meningkatnya pemerataan akses pelayanan kesehatan berkualitas, serta meningkatnya perlindungan sosial bagi seluruh penduduk (Kemenkes RI, 2016). Kementerian kesehatan telah menyusun rencana strategis tahun 2020-2024, tercantum di dalamnya sasaran progam gizi dan kesehatan ibu dan anak antara lain meningkatnya ketersediaan dan keterjangkauan pelayanan kesehatan yang bermutu bagi masyarakat. Indikator pembinaan perbaikan gizi masyarakat salah satunya adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri dengan target 30% pada tahun 2019.

Anemia merupakan masalah kesehatan utama masyarakat dunia, khususnya di negara berkembang (WHO, 2008). Remaja putri merupakan kelompok risiko tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja putra dimana kebutuhan absorpsi zat besi memuncak pada umur 14-15 tahun pada remaja putri (WHO, 2011). Anemia pada remaja didefinisikan sebagai keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah kurang dan angka normal sesuai kelompok jenis kelamin dan umur. Nilai batas ambang anemia berdasarkan ketetapan WHO untuk remaja wanita adalah 12 g/dL sedangkan untuk laki-laki 13 g/dL (Hasyim et al., 2018). Dampak anemia pada remaja putri memberikan kontribusi negatif bila hamil pada usia remaja ataupun pada saat dewasa yang dapat menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kesakitan bahkan kematian pada ibu dan bayi. Selain itu, anemia juga mempunyai dampak negatif terhadap perkembangan fisik dan kognitif remaja (WHO, 2008).

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yakni 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 statusgizi remaja sehingga membutuhkan perhatian yang lebih masyarakat dan pemerintah (Lalusu et al., 2019).

Berdasarkan laporan gizi global tahun 2014 bahwa tahun 2011 ditemukan 29% perempuan yang tidak hamil dan 38% ibu hamil (umur 15-49 tahun) menderita anemia (IFPRI, 2014) . Menurut data Riskesdas pada tahun 2018, terjadi peningkatan anemia yaitu sebesar 84,6% pada umur 15-24 tahun. Prevalensi anemia pada ibu hamil menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2018 yaitu sebesar 48,6%. Sedangkan data survei Gizi Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai tahun 2019, pada 10 Puskesmas lokus stunting, prevalensi anemia pada wanita prakonsepsi sebesar 24% atau sebanyak 75 orang dari wanita prakonsepsi. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 5 Luwuk Timur pada bulan Oktober tahun 2020.

Metode penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memperoleh informasi lebih mendalam tentang persepsi anemia. Lokasi penelitian di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 5 Luwuk Timur. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober Tahun 2020. Informan dalam penelitian ini yaitu remaja putri berjumlah

25 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan melihat kriteria tertentu yaitu: informan bersedia diwawancara, terdaftar sebagai siswi di SMKN 5 Luwuk Timur, berdomisili tetap di daerah penelitian, informan pernah mendapatkan tablet tambah darah (Fe) dari petugas kesehatan dan informan juga pernah mengikuti penyuluhan tentang anemia yang diberikan oleh petugas kesehatan

Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dan panduan wawancara serta matriks wawancara dalam menentukan kunci jawaban. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data menurut Huberman & Miles, (1987) yaitu *Reduction, Display, Conclusion*.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian dalam karakteristik golongan umur tertinggi yaitu remaja pertengahan berumur 15-17 tahun yaitu sebanyak 23 orang dan remaja akhir berumur 18-21 tahun berjumlah 2 orang dari total jumlah informan 25 orang di SMKN 5 Luwuk Timur. Hasil wawancara yang diperoleh dari informan tentang persepsi remaja putri tentang anemia di SMK Negeri 5 Luwuk Timur, disajikan dalam bentuk narasi sebagai berikut :

Persepsi Remaja Putri tentang Pengertian Anemia

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa sebagian besar informan mempersepsikan anemia sebagai keadaan kurang darah pada tubuh yaitu sekitar 19 orang (76%) dari 25 informan, sebagaimana yang tercantum dalam kutipan wawancara berikut :

"...kurang darah"

Informan : AS, 17 Th :DNP, 15 Th :DS, 16 Th :FI, 16 Th :HG, 16 Th :HT, 17 Th :RNG, 16 Th :NSP, 15 Th :SA, 17 Th :SFS, 17 Th :SI, 17 Th :SDT, 17 Th :STA, 16 Th :SK, 16 Th :SIP, 15 Th :TAS, 16 Th :EYG, 16 Th :AJ, 17 Th :PM, 16 Th.

"...anemia itu sebenarnya bukan termasuk penyakit, anemia yaitu suatu kondisi klinis dimana jumlah darah dalam tubuh kita terjadi kekurangan zat besi (Fe)"

Informan Kunci: FU, 24 Th.

Persepsi Remaja Putri tentang Gejala Umum Anemia

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, sebagian besar informan mempersepsikan gejala anemia yaitu pusing, sakit kepala, sekitar 16 orang (64%) adapula informan yang menyatakan gejala umum anemia ialah lemah, letih, lesu, lemas, loyo, malas yaitu sekitar 14 orang (56%) dari 25 informan, sebagaimana yang tercantum dalam kutipan berikut :

"...pusing, sakit kepala"

Informan: AS, 17 Th:DNP, 15 Th:DS, 16 Th:HG, 16 Th:NB, 17 Th: RN, 19 Th:RNG, 16 Th:NSP, 15 Th:SA, 17 Th:SI, 17Th:SS, 16Th:TAS, 16 Th:EYG, 16 Th:AJ, 17 Th:PM, 16 Th: FV, 18 Th.

"...lemah, letih, lesu, lemas, loyo, malas"

Informan: DS, 16 Th:FI, 16 Th:FTI, 17 Th:FD, 17 Th:HG, 16 Th:HT, 17 Th:RNG, 16 Th:NSP, 15 Th:SA, 17 Th:SFS, 17 Th:SDT, 17 Th:STA, 16 Th:SK, 16 Th:FV, 18 Th.

"...gejala secara umum dari anemia adalah 5 L (lemah, letih, lesu, lemas dan lunglai) pusing atau kalo pas mau berdiri itu barasa mau oleng".

Informan Kunci: FU, 24 Th.

Persepsi Remaja Putri tentang Penyebab Anemia

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan bahwa sebagian besar informan mempersepsikan penyebab anemia adalah begadang, yaitu sekitar 16 orang (64%) dari 25 informan, sebagaimana yang tercantum dalam kutipan berikut :

"...begadang, lambat tidur, tidur-tidur malam, tidur lat dan kurang tidur karena main game"

Informan: AS, 17 Th:DNP, 15 Th:DS, 16 Th:FD, 17 Th:NB, 17 Th:RND, 16 Th:SA, 17 Th:SFS, 17 Th:SI, 17 Th:SDT, 17 Th:STA, 16 Th:SK, 16 Th:SIP, 15 Th:TAS, 16 Th:AJ, 16 Th:FV, 18 Th.

"...penyebab dari anemia adalah menstruasi, konsumsi makanan yang kurang bergizi, apalagi kalau dilihat dari remaja jaman sekarang cenderung konsumsi makanan fast food, junk food dan minuman instant, kurangnya mengkonsumsi makanan olahan sendiri. Apalagi kan junk food dia itu Cuma tinggi protein dan hanya banyak karbohidrat saja yang tinggi karena makanan sekarang jarang ada yang memenuhi kebutuhan zat besi pada tubuh".

Informan Kunci: FU, 24 Th.

Persepsi Remaja Putri tentang Akibat atau Dampak Anemia

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan bahwa sebagian besar informan mempersepsikan jika seseorang menderita anemia maka akan berdampak pada tubuh yang membuat sakit badan, yaitu sekitar 7 orang (28%) dari 25 informan, sebagaimana yang tercantum dalam kutipan berikut :

"...sakit, sakit badan, sakit kepala"

Informan: AS, 17 Th:DS, 16 Th:FI, 16 Th:FD, 17 Th:HT, 17 Th:SFS, 17 Th:EYG, 16 Th.

"...hal-hal yang dapat ditimbulkan akibat anemia atau kekurangan zat besi (Fe) itu sendiri yaitu cacingan, masalah kekurangan gizi dan malaria".

Informan Kunci: FU, 24 Th.

Persepsi Remaja Putri tentang Pengobatan Anemia

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan maka didapatkan bahwa sebagian besar informan mempersepsikan pengobatan anemia adalah minum obat tablet tambah darah (TTD), yaitu sekitar 8 orang (32%) dari 25 informan, sebagaimana yang tercantum dalam kutipan berikut :

"...periksa ke puskesmas, minta obat tablet tambah darah dan jangan begadang"

Informan: AS, 17 Th:FI, 16 Th:HG, 16 Th:RNG, 16 Th:FV, 18 Th.

"...mengobati atau mencegah anemia yaitu dengan cara minum tablet tambah darah dengan mengikuti peraturan minum yaitu untuk remaja yang tidak menstruasi yaitu 1 tablet 1 kali dalam seminggu sedangkan untuk yang menstruasi yaitu setiap hari"

Informan Kunci: FU, 24 Th.

Persepsi Remaja Putri tentang Makanan yang Mengandung Zat Besi (Fe)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, diketahui bahwa makanan yang mereka konsumsi sudah cukup untuk menunjang kebutuhan zat besi harian mereka dikarenakan sebagian besar informan mendapatkan asupan zat besi dari 3 sumber makanan yaitu sayur-sayuran, buah-buahan dan sumber makanan dari hewani seperti ikan dan daging yaitu sekitar 24 orang (96%) dari 25 informan, sebagaimana hasil wawancara sebagai berikut:

"...sayur-sayuran, buah-buahan"

Informan: AS, 17 Th:FI, 16 Th:NB, 17 Th:SFS, 17 Th:NSP, 15 Th:SDT, 17 Th:STA, 16 Th:SIP, 15 Th:TAS, 16 Th:EYG, 16 Th:AJ, 17 Th:NSP, 15 Th.

"...makan-makanan yang mengandung zat besi yaitu sayur-sayuran seperti bayam dan lauk seperti daging".

Informan Kunci: FU, 24 Th.

Pembahasan

Persepsi Remaja Putri tentang Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar Hb (hemoglobin) dan/atau eritrosit lebih rendah dari kadar normal. Dikatakan sebagai anemia bila Hb kurang dari 15 g/dl dan Ht kurang dari 41% pada pria dan kurang dari 12 g/dl dan Ht kurang dari 37% pada wanita (Mansjoer, 2000). Anemia merupakan kondisi kurang darah yang terjadi bila kadar hemoglobin darah kurang dari normal (Depkes, 2008).

Menurut informan kunci dari petugas kesehatan menyatakan bahwa anemia bukanlah termasuk penyakit, anemia yaitu suatu kondisi klinis dimana jumlah darah dalam tubuh kita terjadi kekurangan zat besi (FU, 24Th).

Dari hasil penelitian wawancara dengan informan dalam hal ini adalah remaja putri yang berikan tablet tambah darah oleh petugas kesehatan dan penyuluhan. Didapatkan bahwa sebagian besar informan mempersepsikan anemia sebagai keadaan kurang darah pada tubuh, yaitu sekitar 19 orang (76%) dari 25 informan. Pernyataan dari informan sejalan dengan teori dan informan kunci mengenai pengertian anemia secara umum, tetapi responden belum memahami bahwa kurang darah terjadi karena hemoglobin dalam darah berkurang.

Persepsi Remaja Putri tentang Gejala Umum Anemia

Ada beberapa tanda atau gejala yang dialami oleh seseorang akibat terjadinya anemia di dalam tubuh, tanda-tanda tersebut diantaranya ialah 5 L (lesu, lemah, letih, lelah, lunglai), sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan menjadi pucat. Penderita anemia dapat mengalami salah satu tanda atau beberapa tanda anemia tersebut secara sekaligus (Depkes, 1998). Secara klinis dapat penderita anemia mengalami kondisi seperti lemah, pucat, mudah pingsan, mata berkunang-kunang, sementara pada penekanan darah masih dalam batas normal, perlu dicurigai anemia defisiensi. Untuk menegakkan diagnosis dilakukan pemeriksaan dengan cara melakukan pemeriksaan kadar Hb. (Saifuddin et al., 2009).

Menurut informan kunci dari petugas kesehatan menyatakan bahwa gejala anemia secara umum adalah 5 L (lemah, letih, lesu, lemas dan lunglai) dan pusing, adapun gejala lainnya yaitu pada saat berdiri badan atau kondisi tubuh terasa oleng (FU, 24Th).

Dari hasil penelitian wawancara dengan informan menunjukkan bahwa sebagian besar informan mempersepsikan gejala umum tentang anemia adalah pusing dan sakit kepala yaitu sebesar 16 orang (64%) dan adapula informan yang menyatakan gejala umum anemia ialah lemah, letih, lesu, lemas, loyo, malas yaitu sekitar 14 orang (56%) dari 25 informan. Pernyataan dari informan sejalan dengan teori dan informan kunci tentang tanda dan gejala umum anemia, ini membuktikan bahwa informan sudah memahami tanda dan gejala dari anemia tersebut meskipun hanya secara umum.

Persepsi Remaja Putri tentang Penyebab Anemia

Penyebab utama anemia pada wanita adalah kurang memadainya asupan makanan sumber Fe dimana pola makan yang kurang baik menjadikan tubuh kekurangan beberapa zat-zat yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh, meningkatnya kebutuhan Fe saat hamil, menyusui, dan proses pertumbuhan (perubahan fisiologi), kehilangan banyak darah ketika menstruasi dan aktivitas fisik yang sangat berlebihan tanpa diimbangi dengan makan-makanan yang bergizi. Selain kondisi diatas tingkat pengetahuan juga berkaitan dengan penyebab anemia karena berpengaruh dalam pemilihan makanan untuk kebutuhan sehari-hari. Pemilihan asupan zat besi yang kurang akan mempengaruhi zat besi di dalam tubuh sehingga di dalam tubuh zat besi rendah, dapat menyebabkan anemia (Arisman, 2009). Wanita usia subur (WUS) adalah salah satu kelompok risiko tinggi terpapar anemia karena mereka tidak memiliki asupan atau cadangan Fe yang cukup terhadap kebutuhan dan kehilangan Fe. Dari kelompok WUS tersebut yang paling tinggi beresiko menderita anemia adalah wanita hamil, wanita nifas dan wanita yang kehilangan banyak darah saat menstruasi (Fatmah, 2010).

Menurut informan kunci dari petugas kesehatan menyatakan bahwa penyebab anemia secara umum adalah menstruasi, konsumsi makanan yang kurang bergizi karena di jaman sekarang remaja cenderung banyak mengkonsumsi makanan cepat saji seperti fast food, junk food, dan minuman instant dimana makanan tersebut hanya mengandung protein dan karbohidrat (FU, 24Th).

Dari hasil penelitian wawancara dengan informan bahwa begadang, kurang tidur dan terlambat makan adalah penyebab anemia yaitu sekitar 16 orang (64%) dari 25 informan. Pernyataan dari informan tidak sejalan dengan teori dan informan kunci tentang penyebab anemia, ini menunjukkan bahwa informan belum paham tentang penyebab anemia secara spesifik.

Persepsi Remaja Putri tentang Akibat atau Dampak Anemia

Dampak anemia pada remaja putri memberikan kontribusi negatif bila hamil pada usia remaja ataupun pada saat dewasa yang dapat menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kesakitan bahkan kematian pada ibu dan bayi. Selain itu, anemia juga mempunyai dampak negatif terhadap perkembangan fisik dan kognitif remaja (WHO, 2008). Banyak dampak yang dapat ditimbulkan akibat anemia. Anemia pada remaja dapat mengakibatkan menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga dan tidak mencapai optimal, menurunkan

kemampuan fisik olahraga, mengakibatkan muka pucat, serta dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah sakit (Granatham, 2001).

Menurut informan kunci dari petugas kesehatan menyatakan bahwa hal-hal yang dapat menimbulkan penyakit akibat anemia atau kekurangan zat besi (Fe) yaitu cacangan, masalah kekurangan gizi dan malaria (FU, 24Th).

Dari hasil penelitian wawancara dengan informan menunjukkan bahwa sebagian besar informan mempersepsikan jika seseorang menderita anemia maka kondisi tubuh mengalami sakit badan dan sakit kepala yaitu sekitar 7 orang (28%) dari 25 informan. Pernyataan dari informan tidak sejalan dengan teori dan informan kunci tentang akibat atau dampak yang ditimbulkan anemia baik secara langsung maupun tidak langsung yang dimana nantinya akan berdampak bagi keturunan mereka.

Persepsi Remaja Putri tentang Pengobatan Anemia

Anemia defisiensi Fe dicegah dengan memelihara keseimbangan antara asupan zat besi (Fe) dengan makanan dapat membentuk Heme dan Nonheme. Heme yaitu zat besi dalam makanan hewani di antaranya daging sapi, berbagai jenis ikan, hati, kuning telur, tiram, udang. Nonheme yaitu zat besi dari tanaman di antaranya kacang kedelai, kacang merah, bayam, tahu, kentang, daun kelor, dan berbagai jenis sayur dan buah-buahan. Jika kebutuhan zat besi (Fe) tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan pada saat menderita anemia, dapat ditambah dengan konsumsi tablet tambah darah dan suplemen Fe.

Menurut informan kunci dari petugas kesehatan menyatakan bahwa mengobati atau mencegah anemia yaitu dengan cara minum tablet tambah darah dengan mengikuti petunjuk aturan minum, yakni untuk remaja yang tidak menstruasi hanya boleh minum 1 tablet 1 kali dalam seminggu sedangkan untuk remaja yang menstruasi dianjurkan meminum tablet tambah darah setiap hari (FU, 24Th).

Dari hasil penelitian wawancara dengan informan menunjukkan bahwa sebagian besar informan mempersepsikan pengobatan anemia dengan meminum tablet tambah darah yaitu sekitar 8 orang (32%) dari 25 informan. Pernyataan dari informan sudah sejalan dengan teori dan informan kunci tentang pengobatan anemia, selain mengkonsumsi obat tablet tambah darah ada baiknya ditunjang dengan makan makanan yang bergizi.

Persepsi Remaja Putri tentang Makanan yang Mengandung Zat Besi (Fe)

Makanan yang banyak mengandung zat besi (Fe) dari bahan hewani (daging, ikan, ayam, hati dan telur) dan bahan makanan nabati (sayuran hijau, kacang-kacangan, tempe dan lainnya) dan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin c, seperti: daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk dan nanas untuk meningkatkan penyerapan zat besi (Fe).

Menurut informan kunci dari petugas kesehatan menyatakan bahwa makanan yang mengandung zat besi (fe) yaitu sayur-sayuran seperti bayam dan lauk pauk seperti daging dan ikan (FU, 24Th).

Dari hasil penelitian wawancara dengan informan menunjukkan bahwa informan sudah mengetahui bahwa makanan yang banyak mengandung zat besi (Fe) yaitu sayur-sayuran, buah-buahan dan bervitamin, dimana sebagian besar dari mereka menganggap bayam dan kangkung sebagai sumber zat besi (Fe) yaitu sebesar 24 orang (96%) dari 25 informan. Pernyataan dari informan sejalan dengan teori dan informan kunci tentang makanan yang mengandung zat besi (fe).

Makanan yang dikonsumsi untuk menunjang kebutuhan zat besi (Fe)

Setiap orang memiliki aktivitas yang berbeda-beda dari segi umur maupun pekerjaan yang dimiliki oleh seseorang, maka kebutuhan tubuh dan asupan makanan yang dibutuhkan juga berbeda, oleh karena itu keseimbangan asupan makanan dengan kebutuhan tubuh dan aktivitas perlu dilakukan agar kebutuhan zat besi (Fe) bisa terpenuhi dengan baik.

Dari hasil penelitian wawancara dengan informan diketahui bahwa makanan yang mereka konsumsi sudah cukup untuk menunjang kebutuhan zat besi harian mereka, dikarenakan sebagian besar informan mendapatkan zat besi dari 2 sumber makanan nabati bayam dan kangkung, sementara sumber makanan hewani yaitu, ikan, ayam dan daging.

Kesimpulan dan saran

Hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 06 Oktober sampai dengan tanggal 20 Oktober di SMK Negeri 5 Luwuk Timur dapat ditarik kesimpulan bahwa: Sebagian besar remaja putri mempersepsikan anemia sebagai keadaan kurang darah pada tubuh dan ada pula beberapa informan yang mempersepsikan bahwa anemia adalah jumlah sel darah merah mulai menurun. Sebagian besar remaja putri mempersepsikan gejala umum anemia adalah pusing, sakit kepala, lemah, letih, lesu, lemas, loyo, malas. Sebagian besar remaja putri belum memahami penyebab anemia, informan mempersepsikan bahwa begadang adalah penyebab anemia. Selain itu ada pula informan yang mengatakan bahwa lambat makan, kurang konsumsi vitamin, makanan bergizi dan kurang minum air adalah penyebab anemia. Sebagian besar remaja putri belum memahami akibat atau dampak dari anemia. Informan mempersepsikan jika seseorang menderita anemia yang akan dirasakan yaitu sakit pada badan dan sakit kepala. Adapula yang mengatakan jika seseorang menderita anemia akan mengalami susah beraktivitas fisik yang menjadikan tubuh tidak stabil. Sebagian besar remaja putri mempersepsikan pengobatan anemia dengan meminum obat tablet tambah darah, istirahat yang cukup, jangan begadang dan memeriksakan diri ke dokter. Sebagian besar remaja putri sudah mengetahui bahwa makanan yang banyak mengandung zat besi (Fe) yaitu sayur-sayuran, buah-buahan dan bervitamin, dimana sebagian besar dari mereka menganggap bayam dan kangkung sebagai sumber zat besi (Fe). Makanan yang dikonsumsi oleh remaja putri sudah cukup untuk menunjang kebutuhan zat besi harian mereka, dikarenakan sebagian besar informan mendapatkan asupan zat besi dari 2 sumber makanan nabati dan hewani. Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka saran dari peneliti yaitu sebagai berikut, perlu adanya perhatian dari tenaga kerja kesehatan yang dimana memfokuskan pada penyuluhan kesehatan tentang pengetahuan anemia dan pengukuran kesehatan yang di kemas dalam kegiatan posyandu remaja. Pihak sekolah perlu juga menambahkan kegiatan penyuluhan kesehatan yang rutin dan terencana guna mewujudkan generasi masa depan yang sehat. Remaja putri lebih meningkatkan pengetahuan, wawasan dan pemahaman kesehatan tentang anemia agar semakin baik memberikan pendapat atau persepsi serta mampu meningkatkan kesehatan diri sendiri dan orang lain dengan cara pencegahan yang tepat dan terhindar dari dampak yang lebih serius terlebih remaja putri adalah kelompok rentan menderita anemia.

Ucapan terima kasih

Terima kasih peneliti ucapkan kepada fakultas kesehatan masyarakat universitas tompotika luwuk banggai yang mendukung penelitian ini. terima kasih juga kepada semua pihak yang terlibat dan telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian maupun penyusunan artikel ini sampai artikel ini selesai.

Daftar pustaka

- Arisman, M. (2009). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC Medical Book.
- Fatmah. (2010). Pengalaman Negara Lain dalam Perbaikan Gizi Remaja Sekolah - Google Search. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 6(2), 55–59.
- Hasyim, N. A., Mutalazimah, & Muwakhidah. (2018). Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. In *PROFESI (Profesional Islam) Media Publikasi Penelitian* (Vol. 15, Issue 2).
- Huberman, A., & Miles, M. (1987). *Qualitative data analysis: a sourcebook of new methods*. Sage.
- IFPRI. (2014). *Global Nutrition Report*. <https://doi.org/10.2499/9780896295643>
- Kemendes RI. (2016). *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) Tahun 2020 - 2024*
- Lalusu, E., Sattu, M., Tongko, M., Balebu, D., & Syarir, M. (2019). Status gizi remaja puteri penderita anemia di kota Luwuk : (Nutritional Status of Adolescent With Anemia In Luwuk). *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 10(2), 51–56. <https://journal.fkm-untika.ac.id/index.php/phj/article/view/1>
- Saifuddin, A. B., Adriaansz, G., Wiknjastro, H. G., & Waspodo, D. (2009). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- WHO. (2008). *Worldwide Prevalence of Anemia 1993– 2005 - Google Search* (B. de Benoist, E. McLean, I. Egli, & M. Cogswell (eds.)). World Health Organization.
- WHO. (2011). *Prevention of Iron Deficiency Anemia in Adolescents: Role of Weekly Iron and Folic Acid Supplementation*. World Health Organization.