

Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri

Nuniek Nizmah Fajriyah, M. Laelatul Huda Fitriyanto
STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Jl. Raya Pekajangan No.8 Kedungwuni Pekalongan
Email: nuniek_pkj@yahoo.co.id

Abstrak. Anemia merupakan keadaan dimana masa eritrosit dan masa hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Di Indonesia prevalensi anemia sebesar 57,1 % diderita oleh remaja putri, 27,9% diderita oleh Wanita Usia Subur (WUS) dan 40,1% diderita oleh ibu hamil. Penyebab utama anemia gizi di Indonesia adalah rendahnya asupan zat besi (Fe). Pada remaja wanita 26,50%, wanita usia subur (WUS) 26,9%, ibu hamil 40,1%, dan anak balita 47,0%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMA N 1 Wiradesa Kabupaten Pekalongan. Desain penelitian ini menggunakan metode *Deskriptif* dengan menggunakan pendekatan studi korelasi (*Correlation Study*). Sampel dalam penelitian ini adalah kelas X dengan jumlah 42 remaja putri. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan bentuk pertanyaan tertutup. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar yaitu 27 remaja putri (64,3%) tidak mengetahui tentang anemia. Perlu adanya upaya untuk melakukan kegiatan yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan tentang bahaya anemia dan bagaimana pencegahannya agar kejadian anemia pada remaja putri dapat ditanggulangi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Anemia, Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Pendahuluan

Anemia merupakan keadaan dimana masa eritrosit dan masa hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Anemia dapat diartikan sebagai penurunan kadar hemoglobin serta hitung eritrosit dan hematokrit dibawah normal (Handayani & Wibowo 2008, h. 37). Anemia terjadi akibat kadar hemoglobin atau eritrosit lebih rendah daripada nilai normal. Anemia umumnya disebabkan karena ada perdarahan kronik atau malnutrisi (kurang gizi) (Rusilanti 2007, h. 59).

Remaja adalah salah satu kelompok yang rawan terhadap masalah gizi salah satunya adalah defisiensi zat besi, dapat mengenai semua kelompok status sosial-ekonomi, terutama yang berstatus sosial-ekonomi rendah. Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius karena berdampak pada perkembangan

fisik, psikis, perilaku dan etos kerja seseorang. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, yaitu peningkatan status gizi masyarakat. Suatu status gizi yang baik akan mempengaruhi status kesehatan dan prestasi belajar seseorang. Masalah gizi perlu perhatian yang lebih khusus untuk dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Akhmadi 2008, h. 1).

Remaja putri berisiko menderita anemia lebih tinggi daripada remaja putra. Hal ini didasarkan pada kenyataan remaja putri sering melakukan diet agar tubuh tetap langsing, tetapi tidak memperhitungkan kebutuhan tubuh akan zat gizi, baik makro maupun mikro. Anemia terjadi karena kekurangan zat besi dan asam folat.

Anemia gizi merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia tahun 2006, dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat (*Public Health Problem*). Di Indonesia prevalensi

anemia sebesar 57,1 % diderita oleh remaja putri, 27,9% diderita oleh Wanita Usia Subur (WUS) dan 40,1% diderita oleh ibu hamil (Dyah, 2008) Penyebab utama anemia gizi di Indonesia adalah rendahnya asupan zat besi (Fe). Anemia masih cukup tinggi, yaitu pada remaja wanita 26,50%, wanita usia subur (WUS) 26,9%, ibu hamil 40,1%, dan anak balita 47,0% yang dilaporkan oleh Depkes RI (2005).

Kekurangan zat besi adalah Jenis anemia yang paling sering ditemui, yang terjadi bila kita kehilangan banyak darah dari tubuh, (baik karena pendarahan luka maupun karena menstruasi) ataupun karena makanan yang kita konsumsi kurang mengandung zat besi. Infeksi cacing tambang, malaria ataupun disentri juga bisa menyebabkan kekurangan darah yang parah. Ada beberapa tahap sampai tubuh kita kekurangan zat besi. Mula-mula, simpanan zat besi dalam tubuh menurun. Dengan menurunnya zat besi, produksi *hemoglobin* dan sel darah merah pun berkurang. Anemia gizi besi dapat menyebabkan penurunan kemampuan fisik, produktivitas kerja, dan kemampuan berpikir. Selain itu anemia gizi juga dapat menyebabkan penurunan antibodi sehingga mudah sakit karena terserang infeksi (Utamadi dan Muljono, 2007).

Remaja putri (10-19 tahun) merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia dari pada remaja laki-laki. Karena setiap bulan remaja putri mengalami menstruasi selain itu remaja putri seringkali menjaga penampilan ingin kurus sehingga melakukan diet dan mengurangi makan. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat penting seperti zat besi. Dampak anemia gizi besi pada remaja adalah

menurunkan produktivitas kerja dan juga menurunkan kemampuan akademis di sekolah. Oleh karena itu, sasaran program perbaikan gizi pada kelompok remaja wanita dianggap strategis dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi (Briawan, 2008).

Berdasarkan data dari *Survey Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJM)* tahun 2007, tentang pengetahuan remaja mengenai Anemia, didapatkan 87,3% remaja pernah mendengar tentang anemia, sedangkan yang tidak pernah mendengar penyakit anemia sebesar 12,7%. Diantara tanda penyakit anemia jawaban tertinggi menjawab muka pucat sebesar 52,8% selanjutnya mata berkunang-kunang sebesar 46,5%. Sesuai hasil *survey* masih perlu dilakukan sosialisasi mengenai pengetahuan remaja tentang anemia karena masih banyak yang belum diketahui remaja tentang bagaimana cara pencegahan dan penanganan anemia (Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional, 2007).

Pada tahun 2008 Dinas kesehatan kabupaten Pekalongan melakukan pemeriksaan *hemoglobin* pada pelajar putri di dua sekolah SMA di kabupaten Pekalongan. Diperoleh data 53 pelajar putri (23.45%) yang mengalami anemia dari 226 pelajar putri yang dilakukan pemeriksaan *hemoglobin*, dari ke dua sekolah yang dilakukan pemeriksaan yaitu SMAN 1 Wiradesa dari 156 pelajar putri terdapat 29 pelajar putri (18,58%) yang mengalami anemia, dan SMK Gondang Wonopringgo dari 110 pelajar putri terdapat 24 pelajar putri (21,81%) yang mengalami anemia (Data Dinkes kab Pekalongan, 2008).

Dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Gambaran pengetahuan tentang anemia pada

remaja putri di SMA N 1 Wiradesa Kabupaten Pekalongan”.

Permasalahan yang dapat diuraikan berdasarkan latar belakang di atas adalah “Gambaran Pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMA N 1 Kabupaten Pekalongan”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMA N 1 Wiradesa Kabupaten Pekalongan.

Metodologi Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode *Deskriptif* dengan menggunakan pendekatan studi korelasi (*Correlation Study*) dimana pada hakikatnya merupakan penelitian atau penelaahan hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau sekelompok subjek (Notoatmodjo, 2005). Hal ini dilakukan untuk melihat antara gejala satu dengan gejala yang lain, atau variabel satu dengan variabel yang lain. Pada penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pengetahuan anemia dengan angka kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Wiradesa. dengan metode pendekatan *cross sectional* yaitu pendekatan dengan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada saat yang sama. Rancangan penelitian *cross sectional* merupakan rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan atau sekali waktu (Notoatmodjo, 2005).

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang memiliki sifat atau ciri yang bisa diteliti (Machfoedz 2010, h. 47). Populasi target bersifat umum, dan biasanya pada penelitian klinis dibatasi oleh karakteristik demografis, meliputi jenis kelamin dan usia (Nursalam, 2005).

Populasi pada penelitian ini adalah siswi SMAN 1 Wiradesa.

Sampel dalam penelitian ini adalah kelas X dengan jumlah 190 dihitung dengan menggunakan rumus Notoatmodjo didapatkan sampel sebanyak 128 remaja putri. Setelah dilakukan penelitian peneliti hanya mendapatkan 42 remaja putri yang bisa dijadikan sampel yang sesuai dengan kriteia inklusi karena peneliti tidak dapat bertemu langsung dengan remaja putri kelas X yang dijadikan sampel dalam penelitian ini dalam memberikan pengarahan maksud dan tujuan dilakukan penelitian.

Instrumen penelitian ini adalah alat untuk memperoleh data dari suatu penelitian dengan menggunakan kuesioner dan Lembar persetujuan. Lembar yang berisi tentang ketersediaan menjadi responden dalam penelitian. Peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis. Pertanyaan yang diajukan adalah pertanyaan secara terstruktur, yaitu subjek hanya menjawab sesuai pedoman yang sudah ditetapkan (Nursalam 2008, h. 114). Kuesioner dalam penelitian ini adalah bentuk pertanyaan tertutup (*closed-ended*) yaitu, kuesioner yang menanyakan tentang pengetahuan remaja putri tentang anemia.

Hasil Penelitian

1. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa umur terbanyak remaja putri yang menjadi responden adalah 15 tahun yaitu 21 remaja putri (50%), umur 16 tahun sebanyak 11 remaja putri, umur 14 sebanyak 7 dan umur 17 sebanyak 3 remaja putri.
2. Remaja putri kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wiradesa sebagian besar responden yaitu 27 remaja putri (64,3%) tidak

mengetahui tentang anemia dan 15 remaja putri (35,7%) mengetahui tentang anemia.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian terhadap pengetahuan remaja putri tentang anemia diketahui bahwa sebanyak 27 remaja putri (64,3%) berpengetahuan kurang tentang anemia, dan sebanyak 15 remaja putri (35,7%) berpengetahuan baik tentang anemia. Dapat disimpulkan bahwa remaja putri yang merupakan siswi kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wiradesa berpengetahuan kurang mengenai anemia.

Pengetahuan remaja yang kurang tentang anemia mengakibatkan kurangnya pemahaman mereka tentang anemia menurut Notoadmodjo (2003, h. 121) pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi. Pengetahuan remaja putri tentang anemia hanya sampai pada tahap tahu. Dan tidak diikuti dengan pengaplikasian dalam kehidupan sehari-hari seperti makan-makanan yang banyak mengandung zat besi, tidak minum es teh setelah makan dan olah raga yang teratur (Soetjiningsih, 2004).

Simpulan

1. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa umur terbanyak remaja putri yang menjadi responden adalah 15 tahun yaitu 21 remaja putri (50%), umur 16 tahun sebanyak 11 remaja putri, umur 14 sebanyak 7 dan umur 17 sebanyak 3 remaja putri.
2. Remaja putri kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wiradesa sebagian besar responden yaitu 27 remaja putri (64,3%) tidak mengetahui tentang anemia dan 15

remaja putri (35,7%) mengetahui tentang anemia.

Saran

1. Untuk Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wiradesa.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyarankan kepada Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wiradesa Kabupaten Pekalongan, guna mensosialisasikan tentang anemia agar remaja putri dapat mengetahui tentang anemia dan bagaimana cara pencegahannya.

2. Untuk siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wiradesa

Saran bagi remaja putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wiradesa Kabupaten Pekalongan agar para remaja putri termotivasi untuk menambah informasi mengenai anemia yang bisa didapat dari buku, majalah, atau media cetak maupun internet karena anemia merupakan penyakit paling sering diderita para remaja khususnya remaja putri dan diharapkan remaja putri bisa melakukan pencegahan agar tidak menderita anemia, dengan cara mengkonsumsi makanan bervariasi terutama makanan yang mengandung zat besi seperti hati, daging, ikan, telur ayam, sayuran hijau dan mengkonsumsi tablet besi pada saat menstruasi.

3. Bagi tenaga kesehatan.

Perlu meningkatkan kegiatan yang berkaitan dengan pemberian informasi tentang anemia dan program pengobatan anemia melalui penyuluhan. Kegiatan tersebut dapat dilakukan dengan mengikutsertakan kader-kader kesehatan atau kegiatan UKS, PMR yang ada di sekolah dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang anemia

dan mengurangi angka kejadian anemia pada remaja putri.

4. Bagi peneliti selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan eksperimen atau *quasi eksperimen* misalnya mengetahui angka kejadian anemia pada daerah dataran tinggi dan dataran rendah.

Daftar Pustaka

- Akhmadi, 2008, *Masalah kekurangan zat besi*, Diakses 8 Maret 2009, <http://multiplay.com/jurnal/item>.
- Anwar, Faisal, & Khomsan, Ali, 2009, *Makan Tepat Badan Sehat*, Jakarta, Hikmah.
- Arikunto, Suharsimi 2010, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional, 2007, *Pengetahuan remaja tantang KKR*, diakses 21 Maret 2009, <http://pengetahuan ramaja tantang anemia.com>.
- Baradero, Mary et al, 2008, *Klien Gangguan Kardiovaskular: Seri Asuhan Keperawatan*, Jakarta, EGC.
- Briawan, D, 2008, *Penanggulangan anemia pada remaja*, diakses 21 Maret 2009, <http://widyakarya kusuma pangan dan gizi.com>.
- Efendi, Ferry & Makhfudli, 2009, *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika.
- Handayani, Wiwik & Haribowo, Andi, 2008, *Buku Ajar Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Hematologi*, Jakarta, Salemba Medika.
- Machfoedz, Ircham 2010, *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Bidang Kesehatan Keperawatan Kebidanan Kedokteran*, Penerbit Fitramaya, Yogyakarta.
- Medicinesia, 2009, diakses 21 Maret 2009, <http://www.medicinesia.com/kedokteran-klinis/tumbuh-kembang/anemia-defisiensi-besi/>.
- _____, 2005, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, ed. Ref, Rineka Cipta, Jakarta
- _____, 2010, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, ed. Ref, Rineka Cipta, Jakarta
- Nursalam, 2008, *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta. Salemba Medika.
- Permono, B, et al, 2005, *Buku Ajar Hematologi – Onkologi Anak*, Jakarta, IDAI.
- Rusilanti, 2007, *Sehat dengan Jus Buah*, Jakarta, Agromedia Pustaka.
- Rumini,S & Sundari,S, 2004, *Perkembangan Anak Dan Remaja*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Soetjningsih, 2004, *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*, Jakarta, CV Agung Seto.
- Sudoyo, A.W, et al, 2006, *Ilmu Penyakit Dalam Jilid II*, Jakarta, Departemen Penyakit Dalam FK Universitas Indonesia.
- Surbakti, 2009, *Kenalilah Anak Remaja*, Jakarta, Gramedia
- Swarjana, I, 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yogyakarta, ANDI
- Utamadi, G & Mulyono P, 2007, *remaja dan anemia*, diakses 5 Maret 2009, <http:// anemia dan remaja.com>.

**Wasis, 2008, *Pedoman Riset Praktis
Untuk Profesi Perawat,***

EGC, Jakarta.