



ANALISIS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Yenny Aulya*, Jenny Anna Siauta, Yasmin Nizmadilla

Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Universitas Nasional, Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Indonesia

*yennyaulya@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

World Health Organization (WHO) dalam world health statistics tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9 %. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27.2 % pada kelompok usia 15-24 tahun. Penyebab anemia umumnya karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan Vitamin A. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui anemia pada remaja putri di Wilayah Ciputat Tangerang Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Sampel pada penelitian ini adalah 7 remaja putri. Pengumpulan data dilakukan menggunakan uji tri angulasi, diolah dengan metode reduksi data dan disajikan dalam bentuk teks naratif. Sebagian besar remaja putri belum memahami tentang anemia dengan baik, sehingga tidak melakukan pencegahan anemia seperti mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), akibatnya remaja putri merasakan dampak seperti pusing dan mata berkunang-kunang. Pola makan dan tidur yang tidak baik serta menstruasi yang cukup banyak menjadi penyebab anemia pada remaja putri. Remaja putri masih kurang memahami tentang anemia secara jelas, sehingga anemia yang diderita remaja putri disebabkan oleh pola makan dan tidur yang kurang baik dan pengeluaran menstruasi yang banyak. Remaja putri sering mengalami pusing dan mata berkunang-kunang akibat anemia yang dideritanya. Remaja putri belum pernah melakukan pencegahan anemia dan jarang mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Kata kunci: anemia; pengetahuan; remaja putri

ANALYSIS OF ANEMIA IN ADOLESCENT WOMEN

ABSTRACT

World Health Organization (WHO) in world health statistics in 2021 shows that the prevalence of anemia in women of reproductive age (15-49) in the world in 2019 is around 29.9%. The results of the 2018 Basic Health Research report by Balitbangkes, in Indonesia the prevalence of anemia in adolescent girls is around 27.2% in the 15-24 year age group. The cause of anemia is generally due to lack of knowledge about anemia, iron deficiency, folic acid, vitamin B12 and Vitamin A. The purpose of this study was to determine anemia in adolescent girls in the Ciputat Region, South Tangerang. This research is a qualitative research. The sample in this study were 7 young womens. Data was collected using triangulation test, processed by data reduction method and presented in the form of narrative text. Most of the young women do not understand anemia so well, so they do not do prevention of anemia such as taking Blood Supplement Tablets (TTD), as a result, young women feel the effects such as dizziness and light-headedness. Poor eating and sleeping patterns and heavy menstruation are the causes of anemia in adolescent girls. Young women still do not understand clearly about anemia, so that anemia suffered by young women is caused by poor eating and sleeping patterns and heavy menstrual expenditure. Teenage girls often experience dizziness and light-headedness due to the anemia they suffer. Adolescent girls have never done prevention of anemia and rarely consume Blood Add Tablets (TTD). It is expected that young women can increase knowledge about anemia.

Keyword: anemia; knowledge; young women

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) dalam world health statistics tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9 % dan prevalensi anemia pada Wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 29.6% yang mana kategori usia remaja termasuk didalamnya. Berdasarkan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27.2 % pada kelompok usia 15-24 tahun sedangkan pada remaja putra angka anemia lebih rendah yaitu sebesar 20.3 % sehingga hal ini menyebabkan anemia merupakan masalah kesehatan utama pada remaja khususnya remaja putri. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Banten (2017) ditemukan sebanyak 37,1 % remaja putri di Tangerang mengalami kejadian anemia. Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) tahun 2019 oleh Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan, didapatkan sebanyak 411 pasien yang dirujuk dari seluruh puskesmas di wilayah Tangerang Selatan selama tahun 2019. Dari 411 pasien rujukan, anemia merupakan kasus rujukan terbanyak peringkat 2 dari 10 jenis kasus rujukan dan pada LKIP Dinkes Kota Tangerang Selatan tahun 2021 jumlah kasus rujukan anemia masih terdapat dalam tabel 10 besar kasus terbanyak yang dirujuk.

Anemia ialah suatu keadaan dimana kadar *Hemoglobin* (Hb) dalam darah lebih rendah dari kadar normal untuk kelompok orang berdasarkan usia dan jenis kelamin, pada Wanita remaja kadar Hb normal ialah 12-15 gr/dl dan pada remaja pria sebesar 13-17 gr/dl (Adriani, 2017). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 anemia merupakan kondisi tubuh dimana jumlah sel darah merah dan kapasitas pengangkutan oksigennya tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh, ini adalah kondisi ketika jumlah sel darah merah normal (<4,2 juta/ μ l) atau kadar Hb <12g/l pada Wanita dan <13 pada pria. Kebutuhan fisiologis tubuh seseorang bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok dan tahap kehamilan. Penyebab anemia umumnya karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan Vitamin A. Beberapa penyebab lain yang tidak umum terjadi ialah peradangan akut dan kronis, infeksi parasite, kelainan bawaan yang mempengaruhi sintesis hemoglobin, kekurangan produksi sel darah merah (Siska, 2017).

Kejadian anemia pada remaja putri ini dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menjadi menurun sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar dan dapat menurunkan produktivitas kerja, selain itu juga anemia dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit atau infeksi (Nurman *et al.*, 2015 dalam Desak, *et al.*, 2019). Prevalensi anemia yang tinggi di kalangan remaja apabila tidak tertangani dengan baik, maka berlanjut hingga dewasa dan akan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir premature dan bayi dengan berat lahir rendah (Desak *et al.*, 2019). Salah satu intervensi yang dilakukan oleh pemerintah untuk menurunkan angka prevalensi anemia pada remaja putri ialah suplementasi zat besi dan asam folat melalui pemberian tablet tambah darah (TTD). Sumber perolehan TTD antara lain, fasilitas kesehatan, sekolah dan inisiatif sendiri. Sasaran program TTD di tingkat sekolah telah dikembangkan yaitu mencapai remaja putri SMP, SMA dan sederajat, serta Wanita di luar sekolah sebagai upaya strategis dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi. Pemberian tablet tambah darah pada remaja putri terdapat dalam program pemerintah yaitu Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS), yang mana salah satu tujuan khususnya adalah meningkatkan kepatuhan mengonsumsi TTD pada remaja putri, sehingga dapat menurunkan prevalensi anemia remaja putri (Kemenkes RI, 2018).

Menurut hasil penelitian Anggoro Tahun 2020 didapatkan hasil bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kejadian anemia pada siswa SMA kelas X di SMA Negeri 1 Kalibawang yaitu Pengetahuan remaja terhadap kejadian anemia, sikap remaja terhadap kejadian anemia, Pola makan remaja sehari-hari dan pendapatan keluarga. Selain itu Penelitian yang dilakukan oleh Musrah & Widyawati tahun 2019 menyatakan bahwa anemia dapat disebabkan oleh pola menstruasi dan pola tidur yang kurang baik.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti ialah melakukan wawancara singkat kepada 5 informan utama yaitu Remaja Putri mengenai anemia dan beberapa gejala anemia yang dialaminya. 4 dari 5 remaja putri mengalami gejala 5L (lemah, lesu, letih, lelah dan lunglai) sedangkan 1 remaja putri hanya sering merasa mudah mengantuk meskipun pola tidur sudah cukup (6-8 jam/hari). Peneliti juga melakukan pemeriksaan konjungtiva kepada 5 informan utama dan didapatkan 4 dari 5 remaja memiliki warna konjungtiva yang pucat. Tujuan penelitian untuk melakukan penelitian mengenai Analisis Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Ciputat Tangerang selatan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Sampel dalam penelitian ini ialah 7 remaja putri sebagai informan utama di wilayah Ciputat Tangerang Selatan yang didapatkan menggunakan teknik *snowball*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan uji triangulasi, diolah menggunakan reduksi data dan disajikan dalam bentuk teks naratif.

HASIL

Pemahaman Anemia pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan didapatkan bahwa sebagian besar informan sudah pernah mendengar istilah anemia sebelumnya dari berbagai sumber yang berbeda dan hampir seluruh informan hanya mengetahui anemia ialah kondisi kekurangan darah tanpa mengetahui lebih rinci mengenai anemia. Berikut kutipan wawancara informan:

“Anemia ya.. sebelumnya sih udah pernah denger kak dari orang tua, dari sekolahan juga udah sering dijelasin.. tapi aku gatau jelasnya gimana, Cuma tau kalau anemia itu orang kekurangan darah doang.. kalo gejala, penyebab gitu-gitunya aku gak paham banget kak” (IU₁) (IU₂) (IU₃) (IU₄) (IU₅) (IU₆) (IU₇)

Penyebab Anemia Pada Remaja Putri

Pola makan remaja putri

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar informan memiliki frekuensi makan yang kurang teratur dan masih banyak yang jarang mengkonsumsi makanan sehat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan. Berikut hasil wawancaranya:

“Gak nentu sih kak. Kadang 3 kali kadang 2 kali malah kadang cuma sekali makan ... kalo lauknya sih biasa aja kak kaya nasi, ikan, ayam, telur, sayur gitu.. Cuma emang kalo sayuran sama buah-buahan sih aku jarang... kalo lagi mau aja baru makan” (IU₁) (IU₂) (IU₃) (IU₄) (IU₅) (IU₆) (IU₇)

Pola tidur remaja putri

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan hampir seluruh informan utama menyatakan durasi tidur malam kurang dari 8 jam dan informan sering melakukan “begadang” atau tidur larut malam diatas jam 10 malam dengan alasan ingin bermain dengan *handphone*. Berikut kutipan informan:

“Kayaknya sih masih kurang dari 8 jam kak, masih kurang tidur gitu.. soalnya sering juga sih begadang diatas jam 10 malem baru tidur, karena main hp, kadang ngerjain tugas, atau nonton youtube gitu kak” (IU₁) (IU₂) (IU₃) (IU₄) (IU₅) (IU₆) (IU₇)

Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar informan utama sudah mengalami proses menstruasi dengan lama menstruasi 5-7 hari. Darah terbanyak keluar selama 2-4 hari dan mereka perlu mengganti sekitar 2-3 kali pembalut dalam sehari ketika darah terbanyaknya sedang keluar. Berikut kutipannya:

“Udah kak aku udah menstruasi.. ya normal sih alhamdulillah aku tiap bulan teratur.. kalo mens biasanya sih 5-7 hari lah.. paling lama seminggu gitu.. kalo darah terbanyak itu... biasanya sih 3-4h harian paling kak.. dari hari pertama tuh sampe hari ketiga atau keempat biasanya deres lagi banyak-banyaknya.. nah biasanya kalo lagi banyak gitu aku biasanya bisa ganti pembalut sampe 2-4 kali sih sehari” (IU₁) (IU₂) (IU₃) (IU₄) (IU₅) (IU₆) (IU₇)

Dampak Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar informan mengatakan tidak mengetahui bagaimana dampak dari anemia dan hanya sedikit informan yang mengetahui dampak anemia. Beberapa informan mengakui bahwa mereka merasakan dampak seperti pusing, mata berkunang-kunang dan lemas. Menurut observasi dari peneliti, hampir seluruh informan terlihat pucat pada bagian wajah terutama bibir. Selain itu, beberapa informan pendukung mengakui bahwa anak remaja mereka sering terlihat lesu, konsentrasi belajar menurun, aktivitas fisik menurun dan sering mengeluh pusing. Berikut kutipannya:

“hmm.. kalo dampak sih gaterlalu tau kak.. Cuma namanya kekurangan darah gitu kan pasti efeknya pusing gitu ya kak.. pusing.. lemes gitu.. atau mungkin ada sakit dibadannya.. kalo saya sih.. yang pernah dirasain cuma pusing, terus kalo abis tiduran terus bangun gitu suka kunang-kunang matanya kak” (IU₁) (IU₂) (IU₃) (IU₄) (IU₅) (IU₆) (IU₇)

Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa sebagian besar informan utama belum mengetahui bagaimana cara mencegah anemia sehingga belum pernah melakukan pencegahan anemia. Berikut kutipan informan:

“emm.. saya kurang tau pasti ya kak kalo cara pencegahannya gimana, cuma ya namanya ngindarin penyakit paling caranya gitu aja kak makan sayur-sayuran sama buah-buahan dirutin, istirahat yang cukup gitu kak.. sama paling minum obat penambah darah pasti ya ka.. penambah darah sih aku udah pernah tau kok dari dokter gitu pernah kalo periksa, beli sendiri di toko obat juga pernah, trus sekarang juga dari sekolahan dikasih tablet penambah darah.. tapi aku jarang minum kak hehe” (IU₁) (IU₃) (IU₄) (IU₅) (IU₇)

“kalau tablet penambah darah gatau kak.. gapernah denger jugaa.. dari sekolahan gaada dikasih obat penambah darah terus aku juga belum pernah sih berobat gitu karena kurang darah” (IU₂) (IU₆)

PEMBAHASAN

Pemahaman Anemia pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada seluruh informan, didapatkan bahwa sebagian besar informan sudah pernah mendengar istilah anemia sebelumnya dari berbagai sumber yang berbeda dan hampir seluruh informan hanya mengetahui anemia ialah kondisi kekurangan darah tanpa mengetahui lebih rinci mengenai anemia. Pemahaman merupakan

kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang membentuknya. Pemahaman merupakan proses mengkonstruksi makna dari pesan-pesan pembelajaran, baik yang bersifat lisan, tulisan, atau grafik yang telah disampaikan melalui pengajaran, buku, dan sumber-sumber belajar lainnya (Widyoko, 2014).

Sudaryono (2012) mengatakan bahwa pemahaman (*Comprehension*) ialah kemampuan seseorang untuk mengerti dan memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui atau diingat, yang mencakup kemampuan untuk menangkap makna dari arti dan bahan yang telah dipelajari, yang dinyatakan dengan menguraikan isi pokok dari suatu bacaan, atau mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk lainnya. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tarigan (2019) yang berjudul Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia dengan Status Anemia pada Remaja Putri di SMA Perguruan Swasta Trisakti Lubuk Pakam yang mendapatkan hasil bahwa dari 39 jumlah responden yang berpengetahuan baik tentang anemia, didapatkan yang menderita anemia sebanyak 19 responden dan yang tidak anemia sebanyak 20 responden artinya jumlah responden anemia dan tidak anemia hampir sama sehingga disimpulkan bahwa pengetahuan yang kurang baik tidak menyebabkan otomatis anemia.

Penelitian lain yang oleh Anggoro tahun 2020 yang berjudul Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Siswi SMA menyatakan bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan baik, maka akan memiliki kemampuan untuk menerapkan pengetahuannya sedangkan seseorang yang pengetahuannya tidak baik belum tentu dapat menerapkan pengetahuan yang didupakannya. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka akan semakin tinggi ilmu yang didapatkan. Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar informan utama yang mengalami anemia ini diakibatkan karena ketidaktahuan atau tidak paham dengan detail mengenai anemia. Karena informan tidak memahami dengan baik apa itu anemia maka informan tidak mengetahui bagaimana cara mencegah anemia, bagaimana gejala dari anemia, bagaimana cara mengobatinya dan apa penyebabnya. Oleh karena itu informan utama kurang memberikan perhatian terhadap anemia yang dialaminya karena merasa tidak mengetahui apa itu anemia.

Penyebab Anemia pada Remaja Putri

Pola makan remaja putri

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar informan memiliki frekuensi makan yang kurang teratur dan masih banyak yang jarang mengkonsumsi makanan sehat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan. Informan kunci juga menambahkan bahwa pola makan remaja ini masih terbilang cukup buruk karena lebih sering mengkonsumsi jajanan atau makanan cepat saji dibandingkan makanan sehat. Pola makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau kelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Pola makan memiliki tiga komponen penting yaitu, jenis, frekuensi dan jumlah. Pemilihan makanan penting diperhatikan karena remaja sudah menginjak tahap independensi. Dia bisa memilih makanan apa saja yang disukainya. Aktivitas yang banyak dilakukan diluar rumah membuat seseorang remaja sering dipengaruhi teman sebayanya (Sulistyoningsih, 2011). Pola makan adalah suatu informasi mengenai jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu, sehingga penilaian konsumsi pangan dapat berdasarkan pada jumlah maupun jenis makanan yang dikonsumsi (Istiany & Rusilanti, 2013).

Salah satu penyebab anemia menurut Kemenkes RI (2016) dan Yuni (2017) yaitu kurangnya asupan makanan bergizi seperti protein hewani, sayuran hijau dan makanan lain yang merupakan sumber zat besi. Makanan bergizi yang kaya akan zat besi ini akan membantu proses pembentukan sel darah merah sehingga akan meningkatkan jumlah hemoglobin dalam tubuh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian informan mengalami anemia dikarenakan pola makan yang kurang sehat seperti kurang mengkonsumsi makanan yang bergizi yang kaya akan zat besi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Musrah & Widyawati tahun 2019 yang berjudul Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil ini dibuktikan dengan 83% responden yang menderita anemia memiliki pola makan yang buruk dan hanya 17% responden anemia yang memiliki pola makan yang baik. Sedangkan menurut penelitian Anggoro (2020) menyatakan pola makan yang baik dan menu seimbang akan mempengaruhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga kejadian anemia ini dapat teratasi.

Salah satu makanan yang merupakan sumber zat besi adalah sayuran yang berdaun hijau seperti bayam, brokoli, kangkong dan kale. Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan bahwa sebagian besar informan utama memang jarang mengkonsumsi sayuran hijau. Hal ini membuat peneliti berasumsi bahwa anemia yang dialami oleh informan utama bisa saja disebabkan oleh pola makan yang kurang baik seperti frekuensi makan yang tidak teratur dan frekuensi mengkonsumsi sayuran hijau yang jarang. Namun pola makan bukan merupakan satu-satunya faktor yang mendominasi terjadinya anemia pada informan.

Pola tidur remaja putri

Durasi tidur yang baik dan sehat untuk usia remaja dan dewasa ialah selama 7-8 jam, berdasarkan hasil penelitian ditemukan hampir seluruh informan utama yang di wawancarai mengaku masih merasa durasi tidur malam kurang dari 8 jam dan informan sering melakukan “begadang” atau tidur larut malam diatas jam 10 malam. Alasan informan selalu tidur diatas jam 10 malam karena hanya ingin bermain dengan *handphone*. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi tidur, tubuh akan melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Dampak dari seseorang yang kekurangan tidur akan mengalami lemas, penurunan konsentrasi, dan tidak bisa bekerja semaksimal mungkin dan mengalami anemia (Wicaksono, 2013).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Musrah & Widyawati tahun 2019 yang menyatakan bahwa pola tidur yang tidak teratur akan menyebabkan kualitas tidur seseorang menjadi buruk, hal ini akan memicu terjadinya stress oksidatif yang apabila berlangsung lebih dari 12 jam dapat menyebabkan hemoglobin dalam darah menurun sehingga dapat menyebabkan anemia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mawo *et al* tahun 2019 juga menyatakan bahwa faktor yang dapat menyebabkan anemia salah satunya adalah gangguan tidur dimana seseorang tidak memiliki pola tidur yang baik maka akan menyebabkan stress oksidatif. Apabila stress oksidatif ini terjadi lebih dari 12 jam dapat menyebabkan lisis eritrosit lebih cepat dan hal ini dapat menurunkan kadar hemoglobin.

Peneliti berasumsi bahwa anemia yang diderita oleh informan utama ini kemungkinan besar disebabkan oleh pola tidur yang kurang baik. Informan utama masih sering tidur malam diatas jam 10 sehingga durasi tidur yang didapatkan informan kurang dari 8 jam. Ketika seseorang memiliki waktu tidur yang kurang maka akan mengakibatkan rasa lemas, pusing dan tidak

bersemangat. Berdasarkan teori yang ada, durasi tidur yang kurang juga mengakibatkan hemoglobin menurun.

Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar informan utama sudah mengalami proses menstruasi dengan lama menstruasi 5-7 hari. Artinya sebagian besar informan memiliki lama menstruasi yang normal. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa informan menderita anemia akibat pengeluaran darah yang berlebihan. Beberapa informan mengatakan mereka perlu mengganti sekitar 2-3 kali pembalut dalam sehari ketika darah terbanyaknya sedang keluar. Menstruasi merupakan proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan suatu perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Siklus normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lama menstruasi selama 2-7 hari (Kusmiran, 2014). Prevalensi anemia lebih banyak terjadi pada wanita, hal ini disebabkan karena wanita perlu melalui masa menstruasi secara teratur setiap bulan. Ketika menstruasi jumlah darah yang keluar terbilang cukup banyak sehingga tentunya mempengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh. Semakin banyak dan lama seseorang menstruasi tentu semakin besar kemungkinan seseorang itu mengalami anemia atau kekurangan hemoglobin.

Hal ini sehubungan dengan penelitian Musrah & Widyawati (2019) dengan judul Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja putri yang menyatakan bahwa kejadian anemia lebih banyak terjadi akibat pola menstruasi yang tidak normal. Hal ini juga disebabkan karena responden penelitian tidak patuh mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) ketika sedang menstruasi sehingga mengalami anemia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Basith *et al* tahun 2017 juga menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki lama menstruasi yang tidak normal maka akan mengalami kehilangan darah yang lebih banyak. Hal ini tentunya akan mempengaruhi sel darah merah dalam tubuh, semakin lama proses menstruasi maka akan semakin banyak darah yang keluar sehingga mudah terkena anemia. Peneliti berasumsi bahwa pada penelitian ini menstruasi kemungkinan dapat mempengaruhi kejadian anemia pada informan utama. Hal ini dapat disebabkan oleh banyaknya darah terbanyak menstruasi yang tentunya akan mempengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh. Menurut peneliti, menstruasi ini dapat menjadi penyebab anemia apabila informan tidak rutin mengkonsumsi tablet penambah darah sebelum, selama dan sesudah menstruasi.

Dampak Anemia pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar informan mengatakan tidak mengetahui bagaimana dampak dari anemia dan hanya sedikit informan yang mengetahui dampak anemia. Beberapa informan mengakui bahwa mereka merasakan dampak seperti pusing, mata berkunang-kunang dan lemas. Menurut observasi dari peneliti, hampir seluruh informan terlihat pucat pada bagian wajah terutama bibir. Selain itu, beberapa informan pendukung mengakui bahwa anak remaja mereka sering terlihat lesu, konsentrasi belajar menurun, aktivitas fisik menurun dan sering mengeluh pusing.

Menurut teori Sediaoetama (2014) dampak dari anemia yang dialami oleh remaja putri yaitu dapat menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan, menurunkan kemampuan fisik dalam berolahraga dan mengakibatkan wajah terlihat pucat. Yuni (2017) juga menyatakan bahwa anemia yang diderita oleh remaja dapat mengakibatkan turunnya konsentrasi dan niat belajar sehingga prestasi belajar juga ikut menurun. Apabila anemia ini diderita dalam waktu lama dan tidak tertangani dengan baik maka akan

menyebabkan kemungkinan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Budarti *et al* tahun 2020 yang berjudul Studi Fenomenologi Penyebab Anemia pada Remaja di Surabaya yang menyatakan bahwa anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, daya tahan tubuh rendah sehingga aktivitas fisik menurun. Sedangkan menurut penelitian Apriyanti (2019) yaitu dampak dari anemia pada remaja putri yaitu terhambatnya pertumbuhan, tubuh menjadi mudah terinfeksi, kebugaran dan kesegaran tubuh berkurang dan semangat belajar atau prestasi menjadi menurun. Setelah dilakukan wawancara, peneliti menemukan bahwa hampir seluruh informan utama mengalami dampak anemia seperti pusing, mata berkunang-kunang, merasa lemas, konsentrasi menjadi menurun dan tampak terlihat pucat pada bagian wajah dan bibir informan.

Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, sebagian besar informan utama masih belum mengetahui bagaimana cara mencegah anemia sehingga informan utama merasa belum pernah melakukan pencegahan terhadap anemia. Hasil wawancara dengan informan pendukung disimpulkan bahwa hampir seluruh informan pendukung sudah mengetahui bagaimana cara mencegah anemia. Informan pendukung dan informan kunci tentunya sudah mengajarkan kepada informan utama, namun informan utama masih jarang melakukan pencegahan yang sudah diajarkan. Menurut Almatzier (2011) hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia ialah meningkatkan konsumsi makanan bergizi seperti makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati dan telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, dan tempe), mengkonsumsi sayuran dan buah yang mengandung vitamin C seperti daun katuk, daun singkong, bayam, jambu dan sebagainya yang dapat membantu proses penyerapan zat besi dalam usus, dan menambah kadar zat besi dengan mengkonsumsi tablet penambah darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian Tarigan (2019) yang berjudul Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia dengan Status Anemia pada Remaja Putri di SMA Perguruan Swasta Trisakti Lubuk Pakam yang menyatakan bahwa anemia dapat dicegah dengan meningkatkan pola makan bergizi dan seimbang dengan mengkonsumsi asupan makanan sumber zat besi dan tingkatan suplementasi zat besi untuk meningkatkan simpanan zat besi dalam tubuh. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Ahdiah *et al* tahun 2018 berjudul Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin juga menyatakan pencegahan anemia dapat dilakukan dengan mengkonsumsi bahan makanan sumber zat besi seperti daging dan sayuran berwarna hijau sesuai kebutuhan dan istirahat yang teratur. Akan tetapi, pencegahan anemia ini akan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang anemia maka semakin rendah kemungkinan untuk menderita anemia. Peneliti berasumsi informan utama mengalami anemia akibat ketidaktahuan informan utama tentang bagaimana mencegah anemia. Meskipun informan pendukung dan informan kunci sudah mengajarkan beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencegah anemia seperti mengkonsumsi makanan bergizi, tidur yang cukup dan mengkonsumsi tablet penambah darah, informan utama masih tidak melakukan pencegahan karena alasan yang berbeda-beda.

SIMPULAN

Sebagian besar remaja putri belum memahami dengan benar tentang anemia, tetapi telah mendengar tentang istilah anemia dan diasumsikan sebagai kekurangan darah. Remaja putri

menderita anemia disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, jarang mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, durasi tidur malam kurang dari 8 jam dan selalu tidur di atas jam 10 malam serta pengeluaran darah menstruasi yang cukup banyak. Seluruh remaja putri yang menderita anemia merasakan dampak seperti pusing, mata berkunang-kunang dan lemas. Remaja putri belum mengetahui tentang pencegahan anemia dan jarang mengonsumsi tablet tambah darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani. (2017). Faktor-Faktor Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Vol 3 No 2* Surakarta.
- Ahdiah, A., F Heriyani, F., Istiana. (2018). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis Vol.1 No.1 hal : 9-14*. Banjarmasin.
- Almatzier, S., Soetardjo, S, S, M. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anggoro, Sarni. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Siswi SMA. *Jurnal Ilmiah STIKes Kendal Vol. 10, No.34*.
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalah Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. Riau, *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Astuti, R, Y., Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam Kehamilan*. Jawa Timur: Vc Pustaka Abadi.
- Balitbangkes RI. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Basith, Abdul. *et al.* (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. Banjarbaru: *Jurnal Dunia Keperawatan vol.5(1)*.
- Budiarti, A., Anik, S., Wirani, P, G, N. (2020). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia pada Remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masencephalon, vol. 6 No.2, hal 137-141*. Surabaya.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2016*. Dinas Kesehatan Provinsi Banten, <https://dinkes.bantenprov.go.id/read/profil-kesehatan-provinsi-bant/137/PROFIL-KESEHATAN-BANTEN-TAHUUN-2017/html>, pada 23 November 2021.
- Dinkes Kota Tangerang Selatan. (2019). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) Tahun 2019*. Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan. Tangerang Selatan, 48-49, <https://dinkes.tangerangselatankota.go.id/uploads/lkip/5.pdf> pada 25 November 2021.
- Dinkes Kota Tangerang Selatan. (2020). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) Tahun 2020*. Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan. Tangerang Selatan, 118-120, <https://dinkes.tangerangselatankota.go.id/uploads/lkip/10.pdf> Pada 25 November 2021.
- Istiany., Ari., Rustianti. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: Pt Remaja

- Kemenkes RI. (2018). *Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
- Kusmiran, E. (2014). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mawo, R, P., Rante, D, T, S., Sasputra, I, N. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal, Vol.17, No.2*. Bali.
- Musrah, S., A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Sesebanua Vol. 3, No. 2*. Samarinda.
- Sediaoetama. (2014). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Siska, G, L. (2017). *Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri*. Jakarta.
- Sudaryono. (2012) *Dasar-Dasar Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sulistyoningsih. (2011). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tarigan, K, T, E. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia dengan Status Anemia pada Remaja Putri di SMA Perguruan Swasta Trisakti Lubuk Pakam. Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi. *Karya Tulis Ilmiah*. Medan.
- WHO. (2018). *Guidance on Ethical Considerations in Planning and Reviewing Research Studies on Sexual and Reproductive Health in Adolescence*. Switzerland. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/273792/9789241508414-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%A> pada 03 Desember 2021.
- WHO. (2021). *World Health Statistic 2021 Monitoring Health for SDGs*. Switzerland, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/342703/9789240027053-eng.pdf> pada 04 Desember 2021.
- Wicaksono, D, W., Yusuf, A., Widyawati, Y, I. (2012). Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Jurnal Keperawatan, Kritis, Medis dan Bedah*. Surabaya.
- Widyanthini, N, D., Widyanthari, M, D. (2019). Analisis Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali Tahun 2019. *Buletin Penelitian Kesehatan Vol. 49, No. 2, hal: 86-94*. Bali.