

## **Perilaku Makan Remaja Putri dan Kejadian Anemia Di MTS Hidayatush Shubyan Cendoro Kec. Palang**

Meylia Ilma Muta'adiyah<sup>1</sup>, Teresia Retna P<sup>2</sup>, Yasin Wahyurianto<sup>3</sup>, Wahyuningsih Triana Nugraheni<sup>4</sup>

Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email: [meylia775@gmail.com](mailto:meylia775@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Pada remaja putri dan Wanita usia subur dikatakan anemia jika kadar hemoglobin  $<12$  gram/dL. Program pemerintah Kesehatan dengan pemberian TTD akan tetapi masih ditemukan anemia di puskesmas sumurgung dikarenakan kurangnya kebutuhan zat besi. Faktor penyebabnya dikarenakan tingginya kebutuhan zat gizi termasuk zat besi pada masa pertumbuhan, banyaknya kehilangan darah saat siklus menstruasi, remaja putri melakukan diet ketat, mengonsumsi makanan nabati sehingga kebutuhan zat besi tidak terpenuhi dan asupan gizinya tidak seimbang. Tujuan penelitiannya untuk mengetahui gambaran perilaku makan remaja putri dan kejadian anemia Di MTS Hidayatush Shibyan Cendoro Kec. Palang. Desain penelitian deskriptif dengan pendekatan waktu *cross sectional*, Populasinya seluruh siswi kelas 7 Di MTS Hidayatush Shibyan Cendoro yang berjumlah 71 Siswi, sampel sebesar 71 siswi, Teknik sampling yang digunakan total sampling. Variabel penelitian yaitu Perilaku Makan Remaja Putri Dan Kejadian Anemia, instrument penelitian menggunakan kuesioner. Data dianalisa secara deskriptif ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekwensi. Hasil Penelitian hampir setengahnya (39%) remaja putri memiliki perilaku makan kurang, sebagian besar (50.7%) remaja putri anemia, seluruhnya perilaku makan remaja putri yang baik tidak beresiko anemia (100%) dan hampir seluruhnya perilaku makan remaja putri yang kurang berisiko anemia (85,7%). Perilaku makan dapat mempengaruhi keadaan gizi, karena kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi yang akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat Anemia yang terjadi pada remaja putri sebagian besar disebabkan oleh kurangnya zat besi akibat pola makan yang kurang baik, di perlukan adanya dukungan baik dari keluarga, lingkungan sekitar, diri sendiri agar kebutuhan gizi dan perilaku makan pada remaja putri sesuai kebutuhannya.

**Kata Kunci:** Perilaku Makan, Remaja Putri, Kejadian Anemia

### **PENDAHULUAN**

Anemia satu di antara sekian permasalahan kesehatan yang berbahaya bag kita, yang menyebabkan 30% orang secara global terdiagnosis penyakit ini. Status anemia dapat diketahui melalui pemeriksaan Hb. Pada remaja putri (rematri) dan Wanita usia subur (WUS) bisa dinyatakan anemia apabila kadar hemoglobinnya  $<12$  gram/dL. Sejumlah aspek yang menyebabkan remaja putri mempunyai risiko lebih besar terjangkit anemia karena keterbutuhan nutrisi dalam hal ini zat besi yang tinggi di masa tumbuh kembang mereka. Di lain sisi, banyak di antara remaja mempunyai kebiasaan berdiet sekaligus mengalami masa menstruasi yang menyebabkannya kehilangan darah, hingga konsumsi bahan pangan nabati dengan kandungan zat besi lebih rendah dibanding bahan pangan hewani, sejumlah hal tersebut

yang menyebabkan mereka kekurangan nutrisi zat besi (Nuraeni.T, 2019). *World Health Organization/WHO* mengemukakan 30% ataupun 2 miliar penduduk global menderita. Angka kejadian anemia di Indonesia, mencapai 21,7%, di mana penderitanya yang berusia 5-14 tahun di angka 26,4% dan 57% penderita lainnya berusia 15-24 tahun (Muhayati & Ratnawati, 2019). Berdasar Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia pada 2017, angka kejadian anemia yang diderita anak berusia 5-12 di Indonesia mencapai 26%, wanita berusia 13-18 mencapai 23%. Angka kejadian anemia yang dialami laki-laki cenderung lebih sedikit dibandingkan wanita yakni hanya 17% kepada laki-laki yang usianya 13-18 tahun (Apriyanti, 2019). Prevalensi anemia ini bisa dikatakan relatif tinggi. Dari data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja mencapai 32 %, yang mengartikan 3-4 dari 10 remaja menjadi penderita anemia.

Data dari Dinas Kesehatan kabupaten Tuban (2022) didapatkan sejumlah (463) 0,29% remaja putri yang berusia 10-18 tahun menderita Anemia dari 159.056 pada 2018. Pada 2019 sejumlah (459) 0,28% remaja putri berusia 10-18 tahun dari 158.307. Pada 2020 jumlah penderita anemia remaja putri (452) 0,28% berusia 10-18 tahun dari 157.527. Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan peneliti pada 10 Juni 2024 terdapat 7 dari 10 siswi kurang suka mengonsumsi sayur-sayuran hijau, kacang-kacangan, jeroan, sedangkan 3 siswi diantaranya suka mengonsumsi sayur-sayuran, kacang-kacangan, jeroan dll. Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa masih banyak siswi yang memiliki kebiasaan yang mengarah berisiko terkena anemia remaja.

Sejumlah faktor yang memengaruhi anemia yang dialami remaja di antaranya: 1) Pengetahuan Gizi 2) Pola Makan 3) Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe (Siauta et al., 2020). Program tablet tambah darah (TTD) merupakan salah satu metode dalam menangani anemia (Kemenkes RI, 2018) surat edaran No HK. 03.03/0595/2016 Program ini telah terlaksana di kota Tuban dengan cara mendistribusikan TTD ke sekolah-sekolah melalui UKS. Data dari Puskesmas Sumurgung cakupan pemberian tablet tambah darah tercapai 100% sesuai target, walaupun cakupan pemberian tablet tambah darah sesuai target masih ditemukan penderita anemia di MTS Hidayatush Shibyan sebanyak 36 siswi dengan kategori anemia pada tahun ajaran 2023/2024, hal ini menurut Kemenkes RI 2022 dikarenakan mereka mengonsumsi makanan kandungan zat besinyarendah sehingga belum mencukupi TTD sebagaimana yang dianjurkan.

Penyakit anemia yang diderita remaja putri bisa menjadi penyebab beragam hal, di antaranya (Kemenkes,2022): a). menurunnya daya tahan tubuh, b). Terganggu konsentrasi, c).

Menurunnya prestasi belajar, d). Kesehatan dan produktivitasnya terganggu, e).Menaikkan risiko kematian ketika bersalin, f).Menyebabkan risiko melahirkan bayi premature, g). Bobot bayi yang relatif rendah.

Pola makan seseorang berdasarkan paparan McLaughlin dan media, 2014 bisa berdampak kepada enam, hal di antaranya menurunkan fungsionalitas otak, penurunan daya tahan tubuh dalam melakukan aktivitas, saluran cerna yang terganggu, menurunkan kualitas tidur, dan memengaruhi suasana hati dan resistensi insulin dan naiknya berat badan.

Untuk itu dalam mengubah prilaku makan pada remaja putri dapat melalui peningkatan pengetahuan remaja putri terkait gizinya bisa melalui program edukasi gizi yang diselenggarakan oleh pemerintah. Program tersebut mempunyai pengaruh signifikan kepada pengetahuan sikap maupun prilaku remaja terhadap pola makan mereka (Puspikawati et al., 2021). Pendidikan gizi dapat diberikan melalui Cara Mengatur Pola Makan yang Sehat untuk Hidup Berkualitas antara lain: Makanan Bernutrisi, Makanan yang Seimbang, Atur Porsi Makan, Sarapan Tepat Waktu, Perbanyak Sayuran hijau dan Buah-buahan, Batasi Makanan Cepat Saji, Atur Waktu Makan (Junita, dkk, 2021).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 7 di MTS Hidayatush Shibyan Cendoro yang berjumlah 71 siswi TA. 2023/2024 dengan besar sampel sejumlah 71 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple total sampling*. Variabel penelitian ini adalah perilaku makan remaja putri dan kejadian anemia. Cara pengambilan data menggunakan kuesioner yang kemudian dianalisa secara deskriptif ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekwensi.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Distribusi frekwensi Perilaku Makan Remaja Putri Di MTS Hidayatush Shibyan Cendoro di Bulan Juli 2024**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	24	33,8%
Cukup	19	26,8%
Kurang	28	39,4%
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>

Mengacu pada tabel 1, menunjukkan hampir setengahnya (39%) remaja putri memiliki perilaku makan kurang.

**Tabel 2. Distribusi frekwensi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MTS Hidayatush Shibyan Cendoro Pada Bulan Juli 2024**

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Resiko Anemia	35	49,3%
Resiko Anemia	36	50,7%
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100%</b>

Mengacu pada tabel 2, menunjukkan sebagian besar (50.7%) remaja putri menderita anemia.

**Tabel 3. Tabulasi Silang Perilaku Makan Remaja Putri dan Kejadian Anemia di MTS Hidayatush Shibyan Cendoro Pada Bulan Juli 2024**

Perilaku makan Remaja putri	Kejadian Anemia				Total	
	Resiko		Tidak Resiko			
	f	%	f	%	f	%
<b>Baik</b>	0	0%	24	100%	24	100%
<b>Cukup</b>	12	36,15%	7	36,8%	19	100%
<b>Kurang</b>	24	85,7%	4	14,2%	28	100%
<b>Total</b>	36		35		<b>71</b>	100%

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan seluruhnya perilaku makan remaja putri yang baik tidak beresiko anemia (100%) dan hampir seluruhnya perilaku makan remaja putri yang kurang berisiko anemia (85,7%).

## PEMBAHASAN

### 1. Perilaku Makan Remaja Putri Di MTS Hidayatush Shibyan Cendoro Kec.Palang

Hasil penelitian menunjukkan hampir setengahnya remaja putri kelas 7 memiliki perilaku mkaan yang kurang. Perilaku makan menjadi perilaku terpenting yang bisa memengaruhi kondisi gizi. Sebab, jumlah dan kualitas apa yang mereka konsumsi, baik makan maupun minumannya, akan memengaruhi nutrisi dan gizi yang kemudian bisa berpengaruh terhadap kesehatan seseorang. Secara umum perilaku makan memiliki 3 komponen penting yaitu jenis makanan, frekuensi dan jumlah. (Muhuweni,2017).

Perilaku makan pada siswi hampir setengahnya memiliki perilaku makan yang kurang karena masih banyak siswi yang tidak mengkonsumsi makanan yang sehat seperti sayur-sayuran hijau, kacang-kacangan. Jeroan dan kebutuhan vitamin masih belum terpenuhi dengan baik. Sedangkan piring makanku menguraikan rekomendasi makan sehat, di mana setengah (50%) dari keseluruhan bahan pangan yang mereka konsumsi, tiap kali makan ialah sayur dan

buah. Setengah lainnya (50%) ialah bahan pangan pokok dan lauk pauk. Di samping hal tersebut, dianjurkan pula memakan sayuran dengan porsi lebih banyak dibanding buah, dan bahan pangan pokok lebih banyak dibanding lauk-pauk. Adapun pembagian porsi menurut piringku yaitu makanan pokok sebesar 2/3 dari setengah piring (nasi 3 centong, singkong rebus 3 potong, kentang 3 buah, dll), lauk pauk sebesar dari setengah piring (hewani: telur ayam 3 1 butir ukuran besar /2 potong daging ukuran sedang, nabati tahu 2 potong/ tempe 2 potong, dll), sayuran sebesar dari setengah piring (1 mangkok sdang), dan buah-buahan sebesar dari setengah piring (2 buah papaya, 2 buah jeruk, 1 buah pisang). Piringku menekankan untuk membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak harian. Serta merekomendasikan minum air putih sebelum, dan setelah setiap makan. (Kemenkes, 2024).

## **2. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MTS Hidayatush Shibyan Cendoro Kec.Palang**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan data yang didapatkan dari puskesmas menunjukkan sebagian besar siswi mengalami anemia. *World Health Organization* tahun 2015 mendefinisikan anemia adalah rendahnya konsentrasi hemoglobin (Hb) dalam darah (Rahmadania, 2021). Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar haemoglobin (Hb) darah lebih rendah dari 12 g/dl pada kelompok orang berdasarkan usia dan jenis kelamin (Anggrio, 2020).

Anemia ialah sebuah keadaan kurangnya sel darah merah yang sering terjadi pada remaja yaitu sering mengeluh pusing dan mata berkunang yang biasanya dikenal sebagai eritrosit dalam sirkulasi darah ataupun hemoglobin yang membuatnya tak bisa mencukupi fungsi dalam hal membawa oksigen menuju ke seluruh jaringan dimana darah merah (eritrosit) atau hemoglobin (Hb) lebih rendah dan tidak dapat menjalankan fungsinya (Aulya et al., n.d.)

Tanda-tanda klinis anemia pada remaja putri menurut (Rismaniar et al., 2022). 1. Kulit terutama bagian pipi dan bibir pucat, 2. Lapisan bagian dalam kelopak mata pucat, 3. Bantalan kuku pucat atau tidak berwarna merah muda seperti biasanya, 4. Gampang marah, 5. Susah berkonsentrasi, 6. Mudah Lelah. 7. Detak jantung lebih cepat dari biasanya, 8. Mata berkunang, 9. Mengalami 5L (lemah letih, lesu, lelah, lunglai), 10. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb < 12 gr/dL.

Dalam penelitian ini, penelitian menunjukkan sebagian besar siswi mengalami anemia. karena masih banyak siswi kurang mengkonsumsi makanan yang sehat dan kurang memperhatikan tentang bahaya anemia pada remaja.

### **3. Perilaku makan remaja putri dan kejadian anemia di MTS Hidayatush Shibyan cendoro Kec.Palang**

Berdasarkan hasil penelitian seluruhnya perilaku makan remaja putri yang baik tidak beresiko anemia dan hamper seluruhnya perilaku makan remaja putri yang kurang berisiko anemia. Perilaku makan menjadi perilaku terpenting yang bisa memengaruhi kondisi gizi. Sebab, jumlah dan kualitas apa yang mereka konsumsi, baik makan maupun minumannya, akan memengaruhi nutrisi dan gizi yang kemudian bisa berpengaruh terhadap kesehatan seseorang (Muhuwani, 2017). Anemia yang terjadi pada remaja putri sebagian besar disebabkan oleh kurangnya zat besi akibat pola makan yang kurang baik diantaranya jarang mengkonsumsi sayur, sering mengkonsumsi makanan cepat saji dan rendah gizi, dan pola makan remaja putri yang tidak teratur serta pemenuhan nutrisi yang tidak sesuai dengan panduan isi piringku. Kejadian anemia pada remaja putri tidak hanya berfokus pada satu faktor penyebab saja tetapi juga perlu memperhatikan faktor lain. Remaja putri berisiko mengalami anemia karena proses pertumbuhan dan perkembangan fisiologisnya (Dono indarto,dkk,2023)

Peneliti berpendapat dari uraian diatas sangat kecil kemungkinan remaja yang memiliki perilaku makan baik mengalami anemia. Karena remaja putri kurang mengkonsumsi karbohidrat, protein, vitamin B12 dan sayur-sayuran hijau, daging, kacang-kacangan tidak teratur serta pemenuhan nutrisi yang tidak sesuai dengan panduan isi piringku. Kejadian anemia di MTS Hidayatush shibyan tidak lain karena masih kurangnya wawasan dan pengetahuan remaja putri tentang penyebab anemia dan bagaimana cara mengatasinya. Hal ini dikarenakan dari pihak sekolah belum melakukan sosialisasi tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan untuk pemantauan kadar Hb remaja putri sendiri hanya dilakukan kepada siswi kelas 7 saja secara menyeluruh.

### **KESIMPULAN**

1. Hampir setengahnya remaja putri MTS Hidayatush Shibyan Cendoro Kec.Palang memiliki perilaku makan yang kurang baik.
2. Sebagian besar remaja putri MTS Hidayatush Shibyan Cendoro Kec.Palang mengalami resiko anemia.
3. Seluruhnya perilaku makan remaja putri yang baik tidak beresiko anemia dan hampir seluruhnya perilaku makan remaja putri yang kurang beresiko anemia.

## SARAN

1. Pihak sekolah mengadakan kegiatan pemeriksaan Hb yang diselenggarakan oleh pihak puskesmas setiap 6 bulan sekali dan memberikan edukasi tentang bahaya anemia
2. Sekolah memberikan edukasi dan menyuruh untuk meminum tablet tambah darah setia 1 tablet per minggu
3. Memberikan edukasi kepada siswa siswi untuk selalu menjaga pola makan yang baik dan memilih makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin B12, zat besi, dan mengkonsumsi sayur-sayuran hijau.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggrio, P. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi tentang Anemia dan KEK melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *SELL Journal*, 5(1), 55.
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Anemia. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18–21.
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (n.d.). *Analisis Anemia Pada Remaja Putri*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban 2022. Profil Kesehatan Kabupaten Tuban Tahun 2022. Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban
- Junita, D., Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia Pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan*,
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570.
- Muhuweni, I. L. T. P. (2017). *Perilaku Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Asal Tolikara Dalam Perubahan Lingkungan Budaya*. 7–18.
- Nuraeni.T. (2019). Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indramayu. *Abdi Wiralodra Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ISSN 2656-5501*, 1, 31–42.
- Puspikawati, S. I., dkk. (2021). Pendidikan Gizi tentang Anemia pada Remaja di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 278–283.
- Rima Wirenviona, dkk (2021). Kesehatan Reproduksi dan Tumbuh Kembang Janin sampai Lansia pada Perempuan. Airlangga University Press:Surabaya
- Siauta, J. A., Indrayani, T., & Bombing, K. (2020). Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah Tahun 2018. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 82–86. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.55>