

Gambaran Status Gizi dan Upaya Preventif Anemia pada Remaja Putri di SMAN 8 Kota Jambi

Dara Azlita^{1*}, Hesty², Iswanto³

^{1,2,3}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: daraazlita@gmail.com

Abstract

Anemia is a decrease in the amount of erythrocyte mass, which is indicated by a decrease in hemoglobin, hematocrit, and erythrocyte count. One of the health problems that often occurs in adolescents, especially adolescent girls, is anemia. The prevalence of anemia in Indonesia at the age of 15-24 years is 32.0%. The incidence of anemia from the data of the puskesmas SMAN 8 Jambi City was 37 adolescent girls. Some factors that can cause anemia are nutritional status, consumption patterns, physical activity and compliance with blood supplement tablets consumption. Therefore, overcoming and preventing anemia in adolescent girls is a health problem that is focused on by the government. The purpose of the study was to determine the description of nutritional status and preventive efforts of anemia in adolescent girls at SMAN 8 Jambi City. This type of research is quantitative research, using a descriptive design. The research time was conducted from March to July 2024 which was located at SMAN 8 Jambi City. The sample in this study were adolescent girls affected by anemia at SMAN 8 Jambi City, totaling 37 adolescent girls in grades X and XI. Data collection techniques using total sampling techniques. Data collection techniques by filling out questionnaires, measuring height and weight. Data analysis in the study using univariate data analysis. The results of this study indicate that normal nutritional status (43.2%), efforts to prevent anemia are sufficient (45.9%), adherence to the consumption of blood supplement tablets that are not obedient (91.9%). In this study it can be concluded that for adolescent girls can make efforts to prevent anemia early on by changing a good diet, taking blood tablets to reduce the incidence of anemia in adolescent girls.

Keywords: anemia, blood supplement tablets, nutritional status, preventive efforts

Abstrak

Anemia adalah penurunan jumlah masa eritrosit, yang ditunjukkan oleh penurunan hemoglobin, hematokrit, dan hitung eritrosit. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja khususnya remaja putri adalah anemia. Prevalensi anemia di Indonesia pada usia 15-24 tahun sebesar 32.0%. Angka kejadian anemia dari data puskesmas SMAN 8 Kota Jambi sebanyak 37 remaja putri. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia yaitu status gizi, pola konsumsi, aktivitas fisik dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Oleh karena itu, penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja putri menjadi masalah kesehatan yang difokuskan oleh pemerintah. Tujuan dalam penelitian dilakukan yaitu untuk mengetahui gambaran status gizi dan upaya preventif anemia pada remaja putri di SMAN 8 Kota Jambi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan desain deskriptif. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai Juli 2024 yang berlokasi di SMAN 8 Kota Jambi. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang terkena Anemia di SMAN 8 Kota Jambi yang berjumlah 37 remaja putri kelas X dan XI. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data dengan cara pengisian kuisioner, pengukuran tinggi badan dan berat badan. Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis data univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi normal (43,2 %), upaya preventif anemia Cukup (45,9%), kepatuhan konsumsi tablet tambah darah yang tidak patuh (91,9%). Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa bagi remaja putri dapat melakukan

upaya preventif anemia sejak dini dengan cara mengubah pola makan yang baik, mengkonsumsi tablet tambah darah untuk mengurangi angka kejadian anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: anemia, status gizi, tablet tambah darah, upaya *preventif*

PENDAHULUAN

Remaja adalah suatu masa seorang individu berkembang saat pertama kali menunjukkan perubahan tanda-tanda seksual skunder nya sampai saat mencapai kematangan seksual, mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi diri dari kanak-kanak menjadi dewasa. Masa Remaja adalah masa dimana terjadi pertumbuhan yang begitu cepat, sehingga kebutuhan gizi pada masa ini pun ikut meningkat termasuk kebutuhan akan zat besi. Zat besi dibutuhkan pada semua sel tubuh dan merupakan Masa Remaja adalah masa dimana terjadi dasar dalam proses fisiologis, seperti pembentukan sel darah merah (hemoglobin) dan fungsi enzim (Kemenkes RI, 2018)

Menurut World Health Organization (WHO), Prevalensi Anemia tahun 2021 untuk Wanita berusia 15-49 tahun adalah sebesar 29,9%. Prevalensi Anemia di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 berdasarkan jenis kelamin yaitu pada laki-laki sebesar 20.3%, sedangkan perempuan sebesar 27.2%. Untuk Prevalensi Anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26.8% dan usia 15-24 tahun sebesar 32.0%. Prevalensi Anemia pada Remaja di Indonesia masih cukup tinggi. Oleh karena itu, penanggulangan dan pencegahan Anemia pada Remaja putri menjadi masalah kesehatan yang difokuskan oleh pemerintah (Kemenkes RI, 2018)

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada Remaja khususnya Remaja putri adalah Anemia. Anemia adalah penurunan jumlah masa eritrosit, yang ditunjukkan oleh penurunan hemoglobin, hematokrit, dan hitung eritrosit. Tubuh membutuhkan banyak protein dan besi untuk membentuk hemoglobin. Protein juga membantu mengangkut zat besi ke sumsum tulang untuk membentuk hemoglobin baru (Astuti & Kulsum, 2020). Wanita usia subur (15-46 tahun) Anemia di klasifikasikan jika Hb < 12 g/dl. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami Anemia karena mengalami menstruasi dan mengejar berat badan, serta remaja putri kehilangan zat besi dua kali lebih banyak dibandingkan remaja putra saat menstruasi (Simanungkalit & Simarmata, 2019)

Pada kelompok Remaja putri berusia antara 10-19 tahun, yang menderita Anemia sekitar 20-30% mengalami penurunan kemampuan akademik dan kemampuan fisik (produktivitas). Remaja putri 10 kali lebih rentan mengalami Anemia dibandingkan Remaja laki-laki, ini sebab Remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan dan sedang dalam masa pertumbuhan (Fitriani & Samria, 2021)

Gejala Anemia yang timbul adalah seperti kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan tubuh dan gangguan perilaku atau orang awam lebih mengenal dengan Gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang-kunang. Anemia adalah salah satu masalah gizi mikro yang cukup serius karena menimbulkan berbagai komplikasi pada kelompok maupun anak baru lahir dan perempuan. Anemia pada Remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (Herwandar & Soviyati, 2020).

Dampak dari Anemia dapat menimbulkan berbagai masalah serius pada Remaja. Remaja yang menderita Anemia akan mengalami kondisi lemah, letih, lesu, muka tampak pucat, pusing, hingga terjadinya penurunan konsentrasi, menghambat pertumbuhan fisik dan

kecerdasan otak, penurunan produktivitas kerja (Angraeni, 2022). Beberapa dampak lain dari Anemia pada Remaja putri seperti terjadinya penurunan kesehatan dan prestasi belajar di Sekolah. Di masa dewasa, kondisi Anemia di perparah ketika memasuki masa kehamilan yang menyebabkan tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin, komplikasi hamil, persalinan dan nifas serta berakibat pada kematian ibu dan anak (Kemenkes, 2021). Di samping itu, Remaja putri yang mengalami Anemia berisiko lebih besar melahirkan bayi dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) dan stunting. Oleh karena itu, pencegahan Anemia pada Remaja sangat penting untuk dilakukan (Sartika et al., 2021).

Status gizi merupakan kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat gizi yang diperoleh dari asupan makan dengan dampak fisik yang dapat diukur. Status gizi juga merupakan salah satu indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari dan sebagai bentuk gambaran dari kondisi keseimbangan yang dijabarkan dalam bentuk variabel tertentu. Selain dipengaruhi oleh faktor status kesehatan status gizi juga dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, ekonomi, lingkungan, budaya dan pola makan. (Aulia, 2021)

Banyak faktor yang dapat berpengaruh pada pengetahuan Remaja putri khususnya tentang Anemia, seperti wilayah tempat tinggal, tingkat pendidikan, umur Remaja, dan keikutsertaan Remaja dalam pertemuan masyarakat tentang kesehatan reproduksi. Pengetahuan merupakan faktor penting yang menjadi landasan perubahan sikap dan praktik untuk mencegah Anemia Remaja dengan cara meningkatkan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang kurang terhadap Anemia dikaitkan sebagai salah satu penyebab peningkatan angka kejadian Anemia (Agustina et al., 2021)

Anemia sering diderita pada Remaja, Hal ini disebabkan karena terjadinya siklus menstruasi pada wanita setiap bulannya. Kekurangan zat besi dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga dapat menyebabkan produktivitas menurun. Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang dilakukan secara rutin, teratur dan berulang-ulang untuk meningkatkan derajat kesehatan. Melakukan aktifitas fisik dan konsumsi tablet Fe secara rutin akan terjadi peregangan otot yang meningkatkan aktivitas metabolik dan memperlancar sirkulasi darah sehingga menyebabkan rekonstruksi sel darah merah dan transfer zat besi yang diperoleh dari tablet Fe meningkat dari sumsum tulang ke sel darah merah sehingga terjadi peningkatan produksi hemoglobin. (Fitria et al., 2024)

Asupan zat besi dapat diperoleh melalui makanan bersumber protein hewani seperti hati, ikan, dan daging. Namun tidak semua masyarakat dapat mengonsumsi makanan tersebut, sehingga diperlukan asupan zat besi tambahan yang diperoleh dari Tablet Tambah Darah (TTD). Salah satu program pemerintah yang dilakukan untuk mengatasi kondisi ini adalah dengan cara suplementasi TTD pada remaja putri. (Meikawati et al., 2022). Akan Pemberian TTD pada Remaja putri bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat besi bagi para Remaja putri yang akan menjadi ibu di masa yang akan datang. Dengan kecukupan asupan zat besi sejak dini, diharapkan angka kejadian Anemia ibu hamil, pendarahan saat persalinan, BBLR, dan balita pendek dapat menurun. Cakupan pemberian TTD pada Remaja putri di Indonesia pada tahun 2019 adalah 46,56% (Kemenkes R1, 2020).

Menurut Penelitian tri, astuti et al., 2024, ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe dengan kejadian Anemia di SMP Negeri I Magelang dengan hasil chi square = 0,036 (<0,05) (CI 95% = 2.039-18.621), artinya Siswi yang tidak patuh dalam mengonsumsi tablet Fe mempunyai kemungkinan 3 kali mengalami Anemia dibandingkan Siswi. Remaja putri dapat dikatakan patuh mengonsumsi Tablet Tambah Darah jika mengonsumsi 1 tablet setiap minggunya atau 4 tablet dalam satu bulan.

Rekomendasi WHO pada World Health Assembly (WHA) ke-65 yang menyepakati rencana aksi dan target global untuk gizi ibu, bayi, dan anak, dengan komitmen mengurangi separuh (50%) Prevalensi Anemia pada WUS pada tahun 2025. Menindak lanjuti rekomendasi tersebut maka pemerintah Indonesia melakukan intensifikasi pencegahan dan penanggulangan Anemia pada Remaja putri dan WUS dengan memprioritaskan pemberian suplementasi TTD melalui institusi sekolah (Kemenkes RI, 2018).

Data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 di Provinsi Jambi terdapat 23,9% remaja putri yang mengalami Anemia (Kemenkes RI, 2018c). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Jambi pada tahun 2022 Remaja yang terkena Anemia sebesar 135 kasus dengan kejadian Anemia Remaja putri berjumlah 134 kasus dan Remaja putra berjumlah 1 kasus. Kejadian Anemia pada tahun 2022 di puskesmas paal X berjumlah 6 kasus. Berdasarkan data dari puskesmas Paal X kota Jambi pada tahun 2023, dengan 53 remaja putri sebagai perwakilan dari seluruh Siswi di SMAN 8 Kota Jambi ditemukan sebanyak 37 kasus remaja putri terkena Anemia yaitu terdiri dari Anemia ringan dan Anemia sedang. Dengan jumlah seluruh Siswi kelas X dan XI di SMAN 8 sebanyak 538 Siswi tersebut juga mendapatkan sasaran Tablet Tambah Darah.

Berdasarkan latar belakang peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Gambaran Status Gizi dan Upaya Preventif Anemia pada remaja putri SMAN 8 Kota Jambi.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui Gambaran Status Gizi dan Upaya Preventif Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 8 Kota Jambi. Penelitian ini dilaksanakan dari Bulan April-Mei 2024. Tempat penelitian ini dilakukan di SMAN 8 Kota Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswi kelas X dan XI SMAN 8 Kota Jambi yang berjumlah 538 siswi. Jumlah total sampling penderita anemia adalah 37 Siswi di SMAN 8 Kota Jambi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik total sampling. Instrumen penelitian yang akan digunakan adalah kuesioner. Analisis yang digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian yang meliputi Upaya Preventif Anemia, kepatuhan mengkonsumsi Tablet Tambah Darah, Status Gizi dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri.

HASIL

A. Gambaran karakteristik responden usia di SMAN 8 Kota Jambi

Subjek penelitian ini adalah siswa SMAN 8 Kota Jambi dengan jumlah sampel sebanyak 37 siswi. Pengambilan data penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2023. Data mengenai karakteristik responden berdasarkan usia dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Usia Respoden

No	Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	15	14	37,8
2	16	17	45,9
3	17	6	16,2
	Total	37	100

Pada tabel 1 karakteristik responden sesuai usia menunjukkan mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 17 responden (45,9%)

B. Gambaran karakteristik responden menurut kelas di SMAN 8 Kota Jambi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelas Responden di SMAN8 Kota Jambi

No	Kelas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	X	15	40,5
2	XI	22	59,5
Total		37	100

Pada tabel 1 & 2 karakteristik responden sesuai kelas dan usia menunjukkan mayoritas responden kelas XI yaitu sebanyak 22 responden (59,5%)

C. Gambaran status gizi responden di SMAN 8 Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui distribusi responden menurut status gizi pada remaja putri SMAN 8 Kota Jambi dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status gizi Responden di SMAN 8 Kota Jambi

No	Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Gizi kurang	12	32,4
2	Normal	16	43,2
3	Gizi lebih	8	21,6
4	Obesitas	1	2,7
Total		37	100

Pada tabel 3 diketahui bahwa gambaran status gizi diatas menunjukkan berdasarkan mayoritas status gizi normal sebanyak 16 responden (43,2%)

D. Gambaran upaya preventif anemia di SMAN 8 Kota Jambi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Upaya Preventif Anemia Responden di SMAN 8 Kota Jambi

No	Upaya Preventif anemia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	5	13,5
2	Cukup	17	45,9
3	Kurang	15	40,5
Total		37	100

Pada tabel 4 diketahui bahwa gambaran upaya preventif anemia berdasarkan mayoritas dengan pencegahan anemia menunjukkan kategori cukup sebanyak 17 Responden (45,9%).

E. Gambaran kepatuhan konsumsi tablet tambah darah di SMAN 8 Kota Jambi

Tabel 5. Distribusi frekuensi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah responden di SMAN 8 Kota Jambi

No	Kepatuhan Konsumsi TTD	Frekuensi (n)	%
1	Patuh	3	8,1
2	Tidak patuh	34	91,9
Total		37	100

Pada tabel 5 diketahui Gambaran kepatuhan konsumsi tablet tambah darah di atas menunjukkan, mayoritas responden tidak patuh mengkonsumsi tablet tambah darah sebanyak 34 responden (91,9%)

PEMBAHASAN

A. Gambaran status gizi responden di SMAN 8 Kota Jambi

Gambaran status gizi responden di SMAN 8 Kota Jambi memiliki banyak status gizi normal, tetapi masih terdapat responden yang mengalami gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. Keadaan tersebut memperlihatkan bahwa status gizi pada remaja putri harus sangat diperhatikan, banyak dampak yang akan dialami oleh remaja khususnya remaja putri ketika mengalami kekurangan asupan zat gizi.

Banyak remaja putri yang selalu berkeinginan untuk mengurangi berat badan, tetapi yang menjadi masalah seringkali remaja putri tidak melakukan pola makan yang tepat misalnya mengurangi mengkonsumsi makanan yang mengandung protein padahal itu sangat diperlukan tubuh sebagai pembentukan sel dalam darah dan kurangnya asupan vitamin C yang mampu menyerap zat besi dalam tubuh. (Setiawati et al., 2023).

Status gizi merupakan kondisi tubuh responden yang dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi. Pengukuran indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) direkomendasikan untuk mengetahui status gizi anak dan remaja terutama umur 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2020). Banyak dampak yang akan dialami oleh seorang remaja khususnya pada remaja putri ketika mengalami malnutrisi, seperti pada remaja putri yang memiliki status gizi kurang, atau terlalu kurus akan mempengaruhi reproduksi. Sedangkan pada remaja putri yang memiliki status gizi lebih atau gemuk akan beresiko terjadinya penyakit degenerative seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung coroner dan penyakit lainnya (Syahfitri et al., 2017).

Remaja saat ini sering sekali kurang memperhatikan konsumsi makanan sendiri, mereka sering mengkonsumsi makanan yang kurang sehat seperti gorengan, bakso bakar, mie dan lain-lain, serta jarang juga ada remaja yang tidak mau mengkonsumsi sayuran. Padahal kecukupan gizi sangatlah penting, karena kekurangan gizi dapat menyebabkan penurunan pembentukan sel darah merah yang mana dapat menyebabkan berkurangnya sel darah merah dalam tubuh yang dapat menyebabkan anemia. Hal itu juga sama dengan orang yang memiliki status gizi sangat gemuk atau obesitas, mereka lebih sering mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak dan karbohidrat dibandingkan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung mineral, protein, dan vitamin (Astuti & Kulsum, 2020)

Hasil penelitian Suryani, 2018 di SMA PGRI Pekanbaru dari jumlah sampel 147 orang terdapat 83% memiliki status gizi baik dan 17% memiliki status gizi kurang. Status gizi memiliki pengaruh yang besar dalam mengawali pertumbuhan remaja. Pada keadaan gizi buruk atau kurang, asupan nutrisi yang dikonsumsi juga berkurang, tubuh secara perlahan akan melakukan sebuah proses penyesuaian. Secara perlahan metabolisme tubuh melambat, kebutuhan energi dan juga oksigen akan berkurang sehingga sel darah merah yang dibutuhkan tubuh untuk mengangkut oksigen juga akan berkurang. Sedangkan remaja yang memiliki gizi *overweight*/gizi lebih juga beresiko anemia.

Penelitian yang dilakukan oleh Dieniyah et al., (2019) menyatakan bahwa banyak remaja yang mengalami anemia, ini bisa terjadi karena remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan, serta banyak yang menjadi pantangannya. Sehingga dalam konsumsi makanan tidak stabil, serta pemenuhan gizinya kurang. Bila asupan makan kurang maka cadangan

besi banyak yang dibongkar. Keadaan yang seperti inilah mempercepat terjadinya anemia.

Hal ini dikarenakan kurang tepatnya asupan makanan remaja dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan wawancara dengan beberapa Responden masih seringnya Responden mengkonsumsi makanan cepat saji dan junkfood yang tersedia di kantin sekolah. Hal tersebutlah yang membuat pola makan dan status gizi responden tidak normal. Remaja putri yang memiliki status gizi normal dapat mengalami anemia apabila kebiasaan makan tidak seimbang. Remaja putri sering kali tidak memperhatikan konsumsi makanan sehingga sering makan makanan yang kurang sehat seperti gorengan dan jajanan cepat saji. Remaja putri sering melakukan diet yang tidak sehat yang dapat mengganggu pertumbuhan dan zat gizi yang diperlukan tubuh. Remaja putri juga sebagian besar sering minum teh atau kopi kurang dari satu jam setelah makan sehingga dapat mengganggu penyerapan zat besi yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin.

Maka karena itu, peneliti berasumsi bahwa status gizi berhubungan dengan kejadian anemia karena upaya preventif yang dilakukan tergolong kurang salah satunya yaitu pola makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan zat gizi yang baik dalam jumlah yang cukup maka status gizi dikatakan baik. Makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang sedikit dan kandungan zat gizi seperti zat besi kurang, maka bisa menyebabkan terjadinya tubuh kekurangan bahan pembentuk sel darah merah dan memicu terjadinya anemia.

B. Gambaran upaya preventif anemia responden di SMAN 8 Kota Jambi

Gambaran Upaya preventif anemia berdasarkan mayoritas dengan pencegahan anemia menunjukkan kategori Cukup sebanyak 17 Responden (45,9%). Hal ini dikarenakan kurangnya kesadaran terhadap responden untuk pencegahan anemia sejak dini. Keadaan tersebut dapat diketahui masih kurangnya upaya preventif anemia pada remaja di SMAN 8 Kota Jambi.

Hasil penelitian Indriasari *et al.*, (2022) tentang tindakan terkait pencegahan anemia pada remaja yaitu bahwa hampir seluruh responden melakukan tindakan pencegahan anemia dengan kategori cukup yaitu sebanyak 89 responden (71,2%) ditinjau dari tindakan pencegahan yang telah dilakukan meliputi pola makan dan aktivitas fisik. Adapun hasil analisis korelasi menunjukkan adanya korelasi antara tindakan, sikap, dan pengetahuan dari remaja putri terhadap kadar Hb yang ada dalam tubuh. Hal ini mengindikasikan bahwa tindakan, sikap dan pengetahuan merupakan faktor penting yang perlu dipertimbangkan dalam merubah perilaku kelompok remaja dalam mempertahankan kesehatan meskipun mayoritas remaja memiliki sikap maupun tindakan yang cenderung positif terhadap anemia dan pencegahannya tetapi beberapa tindakan pencegahan anemia masih kurang dilakukan.

Penelitian Yulita *et al.*, (2022) juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan remaja putri dengan kejadian anemia. Apabila pola makan seseorang tidak baik yaitu tidak mengkonsumsi salah satu antara karbohidrat, protein, dan vitamin setiap kali makan akan mempunyai risiko mengalami anemia 1,6 kali lebih besar dibandingkan dengan seseorang yang pola makannya baik.

Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara pola aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri. Seseorang dikatakan memiliki aktivitas fisik yang baik jika melakukan beberapa pola aktivitas minimal 3-4 kali dalam seminggu serta dalam kurun waktu 15 menit dalam sekali beraktivitas, karena pola aktivitas fisik manusia sangat mempengaruhi kadar hemoglobin (Hb) dalam darah seseorang yang secara rutin berolahraga kadar hemoglobinnya akan naik. Aktivitas fisik yang kurang dan berlebihan dapat

menyebabkan metabolisme sel tubuh menurun sehingga menyebabkan metabolisme besi dalam tubuh menurun. Besi adalah zat komponen pembentuk Hb, jika produksi besi menurun maka akan mempengaruhi pembentukan Hb yang akan berdampak pada menurunnya transport oksigen keseluruh tubuh sehingga menyebabkan anemia (Yulita et al., 2022)

Cara mencegah anemia yaitu dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi, tidur yang cukup, dan tablet penambah darah dengan meningkatkan konsumsi makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, dan telur) serta makanan nabati (sayuran hijau tua, kacang-kacangan, tempe, dan bayam). Mengonsumsi sayuran dan buah yang mengandung vitamin C, seperti daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, dan sebagainya, dapat membantu penyerapan zat besi dalam usus dan meningkatkan kadar zat besi dalam darah. Sedangkan menurut (Fauziandari, 2019)

Remaja perempuan disarankan untuk menjaga pola makan seimbang dan mengonsumsi daging merah, hati, dan sumber protein hewani lainnya setiap hari. Sumber zat besi dari nabati adalah sayur-sayuran hijau, seperti brokoli, daun kelor, kangkung, bayam, dan lainnya. Menurut (Julaecha, 2020) Konsumsi makanan yang tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C, dan zink, serta pemberian tablet tambah darah (TTD) dapat membantu mencegah anemia.

Upaya preventif anemia sangat penting dilakukan karena Remaja putri adalah calon ibu dimasa mendatang, maka dengan adanya Upaya preventif anemia dengan cara mengubah pola makan, mengonsumsi Tablet Tambah Darah, memulai aktivitas fisik akan meminimalisir terjadinya kejadian anemia pada remaja putri khususnya di SMAN 8 Kota Jambi yang masih tergolong Cukup sebanyak (45,9%).

C. Gambaran kepatuhan konsumsi tablet tambah darah responden di SMAN 8 Kota Jambi

Gambaran kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah diatas menunjukkan, mayoritas Responden tidak patuh mengonsumsi Tablet Tambah Darah sebanyak 34 Responden (91,9%).

Zat besi berperan penting dalam produksi Hemoglobin dan membantu proses metabolisme dengan mengikat oksigen. Tablet tambah darah dapat dikonsumsi 1 butir per minggu, jika perempuan yang mengalami menstruasi dapat mengkonsumsinya setiap hari. (Kemenkes RI, 2018). Keadaan tersebut memperlihatkan bahwa mengonsumsi tablet tambah darah sangat penting dalam pencegahan anemia. Banyak responden yang tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah dikarenakan dari rasa yang tidak suka terhadap tablet tambah darah seperti bau amis, . Karna ketidakpatuhan itulah remaja akan mengalami anemia.

Anemia yang paling banyak terjadi utamanya pada remaja putri adalah Anemia akibat kurangnya zat besi. Zat besi merupakan bagian dari molekul hemoglobin. Oleh sebab itu, ketika tubuh kekurangan zat besi produksi hemoglobin akan menurun. Meskipun demikian, penurunan hemoglobin sebetulnya baru akan terjadi jika cadangan zat besi (Fe) dalam tubuh sudah benar-benar habis (Rahayu et al., 2019).

Hasil penelitian Meitasari (2022) remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin rendah dengan kategori anemia berasal dari remaja putri yang tidak patuh mengonsumsi TTD sebanyak 28 responden (90,3%). Sebaliknya, remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin dengan kategori tidak anemia berasal dari remaja putri yang patuh mengonsumsi TTD sebanyak 14 responden (87,5%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin patuh mengonsumsi TTD maka resiko mengalami anemia lebih kecil.

Hasil penelitian Ningtyias et al., 2020 Kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kejadian Anemia pada remaja. Ketidapatuhan dalam mengonsumsi TTD dapat menghambat suplementasi zat besi (Fe), yang disebabkan oleh rasa bosan atau malas serta rasa dan aroma yang tidak enak dari TTD. Beberapa remaja putri juga mengalami efek samping seperti mual setelah mengonsumsi TTD. Hasil ini menunjukkan bahwa efek samping yang dirasakan adalah faktor penghambat terbesar sehingga responden memutuskan untuk berniat tidak patuh untuk mengonsumsi TTD. Keyakinan tersebut dapat didasari oleh pengalaman individu yang berkaitan dengan perilaku konsumsi TTD, maupun oleh informasi lain mengenai perilaku yang diperoleh dari pengalaman orang-orang yang dikenalnya, teman-temannya dan oleh faktor lain yang meningkatkan persepsi kesulitan untuk melakukan suatu perilaku konsumsi TTD teratur.

Hal ini diketahui bahwa konsumsi Tablet Tambah Darah di SMAN 8 Kota Jambi tidak patuh untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah tersebut. Sesuai hasil penelitian, remaja putri SMAN 8 Kota Jambi dapat dikatakan kepatuhan untuk mengonsumsi Tablet tambah darah masih sangat rendah. Hal tersebut juga sejalan dengan salah satu siswi yang diwawancarai saat penelitian berlangsung, siswi tersebut mengatakan bahwa setiap bulan dibagikan tablet tambah darah namun siswi tersebut tidak rutin setiap minggunya mengonsumsi tablet tambah darah tersebut. Ketidapatuhan tersebut disebabkan oleh ketidaksukaan siswi terhadap tablet tambah darah dan mereka beranggapan bahwa mereka berasumsi bahwa mereka belum memerlukan pengobatan seperti tablet tambah.

Hal ini menunjukkan bahwa proporsi responden yang tidak rutin mengonsumsi tablet tambah darah lebih tinggi dibandingkan yang rutin mengonsumsi tablet tambah darah. Dalam populasi yang diamati. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri cenderung tidak menjaga konsistensi dalam mengonsumsi TTD, sedangkan hanya 3% dari mereka yang rutin mengonsumsinya, hal itulah yang menyebabkan terjadinya anemia. Pihak puskesmas Paal X dan UKS di SMAN 8 Kota Jambi sudah mengadakan program pemberian tablet tambah darah setiap 1 bulan sekali dan sudah mengupayakan secara maksimal dengan pemberian tablet tambah darah secara rutin, tetapi masih kurangnya monitoring dan evaluasi terhadap siswi yang mendapatkan tablet tambah darah, serta kurangnya pengawasan orang tua dan kesadaran siswi terhadap konsumsi tablet tambah darah hal tersebutlah yang dapat menyebabkan remaja terkena anemia

SIMPULAN

Penelitian ini didapatkan status gizi normal pada remaja putri di SMAN 8 Kota Jambi Sebanyak 16 responden (43,2 %), kemudian gizi kurang sebanyak 12 responden (32,4%), gizi lebih sebanyak 8 responden (21,6%), sedangkan obesitas sebanyak 1 responden (2,7%). Diketahui kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMAN 8 Kota Jambi sebanyak 34 responden (91,9%) yang tidak patuh dan 3 responden (8,1%) yang patuh mengonsumsi tablet tambah darah. Diketahui upaya preventif anemia pada remaja putri di SMAN 8 Kota Jambi dengan upaya preventif anemia cukup sebanyak 17 Responden (45,9%), kurang sebanyak 15 Responden (40,5%), dan baik sebanyak 5 Responden (13,5%).

SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian maka diharapkan bagi pihak SMAN 8 Kota Jambi untuk lebih meningkatkan pemantauan terhadap tindakan pencegahan anemia pada remaja putri dalam jangka panjang seperti konsumsi tablet tambah darah, pola makan, aktivitas fisik

dapat bekerjasama dengan pihak puskesmas untuk dilakukan monitoring dan evaluasi lanjut, serta sosialisasi terhadap pencegahan anemia seperti memberikan edukasi dan penyuluhan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing pertama Ibu Ns. Hesty, M. Kes dan dosen pembimbing kedua Bapak Iswanto, SKM, MPH, RD yang telah membantu saya dalam membimbing pembuatan skripsi dan jurnal. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada SMAN 8 Kota Jambi yang telah memberikan izin dan membantu dalam proses penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., Wirawan, F., Sadariskar, A. A., Setianingsing, A. A., Nadiya, K., Prafiantini, E., Asri, E. K., Purwanti, T. S., Kusyuniati, S., Karyadi, E., & Raut, M. K. (2021). Associations of Knowledge, Attitude, and Practices toward Anemia with Anemia Prevalence and Height-for-Age Z-Score among Indonesian Adolescent Girls. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S92–S108. <https://doi.org/10.1177/03795721211011136>
- Angraeni, D. R. L. L. (2022). Deteksi Dini Anemia Melalui Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Prahita*, 03, 24–35.
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi dengan Terjadi Anemia pada Remaja. *11(2)*, 314–327.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Fauziandari, E. N. (2019). Efektifitas Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 7(2), 24–29. <https://doi.org/10.36577/jkkh.v7i2.230>
- Herwardar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71–82. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.154>
- Indriasari, R., Mansur, M. A., Srifitayani, N. R., & Tasya, A. (2022). Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Terkait Pencegahan Anemia Pada Remaja Berlatarbelakang Sosial-ekonomi Menengah ke Bawah di Makassar. *Amerta Nutrition*, 6(3), 256–261. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.256-261>
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Kemenkes RI. (2020). Profil kesehatan Indonesia 2019. In *Kemenkes*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Kemenkes RI. (2018). *Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. 30–31.
- Meitasari, A. A. (2022). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di MTS Darul Istiqomah Srigading Lampung Timur. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. *UMSLibrary*, 1–16. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/103807>
- Ningtyias, F. W., Quraini, D. F., & Rohmawati, N. (2020). Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia. *Jurnal PROMKES*, 8(2),

154. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i2.2020.154-162>
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). Buku Referensi Metode Orkes-Ku (raport kesehatanku) dalam mengidentifikasi potensi kejadian anemia gizi pada remaja putri. In *CV Mine*.
- Setiawati, N., Sopiah, P., & Haryeti, P. (2023). Pengaruh Jus Jambu Biji Merah Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dengan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ners*, 7(1), 543–550. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13619>
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Suryani, L. (2018). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja di SMAN PGRI Pekanbaru. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, 2(2), 1–23.
- Syahfitri, Y., Ernalina, Y., & Restuastuti, T. (2017). *Gambaran status gizi siswa-siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru tahun 2016*. 4(2), 5–24.
- tri, astuti, W., Rianawati, I., tri, susanti, E., & Egytama, M. (2024). *Kepatuhan minum Fe terhadap kejadian Anemia pada Remaja Putri*. 10(1), 34–44.
- Yulita, E., Hamid, M. N. S., & Dhillon, D. A. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 43–60.