

Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Faktor Penyebab Anemia di SMA Adhyaksa 1 Kota Jambi

Julaecha^{1*}, Suci Rahmani Nurita²

¹Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Baiturrahim, Kota Jambi

²Prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Baiturrahim, Kota Jambi

*Email Korespondensi: echa.mamee@gmail.com

Abstract

Anemia is still a health problem, especially in developing countries, an estimated 30% of the world's population suffers from anemia, especially adolescent girls. Many factors cause anemia such as lack of iron, folic acid and vitamin B12, abnormal menstrual cycles, food management and the body's need for iron. To find out the factors that cause anemia in young women, research was conducted on the description of knowledge and factors that influence the occurrence of anemia. The research method used was descriptive to determine the description of the factors that influence anemia. The population in this study was 229 people, the sample was 35 people, the sampling technique was random sampling, the instrument for measuring knowledge used a questionnaire, the data collected was analyzed univariately. The results showed that the majority of 21 people (60%) had sufficient knowledge of young women, (14.28%) had good knowledge, 9 people (25.71%) had poor knowledge. 32 people (91.4%) of young women did not consume blood supplement tablets and only 3 people (8.57%) consumed blood supplement tablets regularly. Lack of compliance among teenagers in consuming blood-added tablets makes it possible for teenagers to feel that they do not experience symptoms of anemia and when consuming blood-added tablets they feel nauseous, the medicine smells fishy. The conclusion of the research is that the picture of adolescent girls regarding anemia is due to the knowledge factor so that the level of adherence of adolescents to consuming blood supplement tablets is low, it is necessary to provide continuous education and check Hb levels regularly.

Keywords adolescent girls, anemia, knowledge

Abstrak

Anemia masih menjadi masalah kesehatan, terutama di Negara berkembang, diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia terutama pada remaja putri. banyak faktor yang menyebabkan anemia seperti kurangnya zat besi, asam folat dan vit B12, siklus menstruasi yang tidak normal, pengelolaan makanan dan kebutuhan zat besi dalam tubuh. Untuk mengetahui faktor penyebab anemia pada remaja putri, maka dilakukan penelitian tentang gambaran pengetahuan dan faktor yang mempengaruhi terjadinya Anemia. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif untuk mengetahui gambaran faktor yang mempengaruhi anemia. Populasi pada penelitian ini berjumlah 229 orang, sampel sebanyak 35 orang, tehnik pengambilan sampel random sampling instrumen untuk mengukur pengetahuan menggunakan kuesioner, data yang terkumpul dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas 21 orang (60%) pengetahuan remaja putri cukup, (14,28%) pengetahuan baik, 9 orang (25,71%) pengetahuan kurang. 32 orang (91,4%) remaja putri tidak mengkonsumsi tablet tambah darah dan hanya 3 orang (8,57%) mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin. Kurangnya kepatuhan remaja mengkonsumsi tablet tambah darah dimungkinkan remaja merasa tidak mengalami gejala anemia dan ketika mengkonsumsi tablet tambah darah mual, obat bau amis. simpulan penelitian gambaran remaja putri tentang anemia dikarenakan faktor pengetahuan sehingga tingkat kepatuhan remaja mengkonsumsi tablet tambah darah rendah, perlu adanya pemberian edukasi secara kontinyu dan pemeriksaan kadar Hb secara berkala.

Kata kunci: anemia, inhibitor dan enhancer zat besi, remaja putri

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Perubahan biologis yaitu pertambahan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual. Perubahan kognitif yang terjadi adalah meningkatnya berfikir abstrak, idealistik, dan logis. Perubahan sosio emosional meliputi tuntutan untuk mencapai kemandirian, konflik dengan orang tua dan keinginan untuk meluangkan waktu bersama teman sebayanya. Pada masa pertumbuhan remaja banyak tidak menyadari perubahan yang dialaminya. Pada masa remaja juga terjadi fase penting sebagai persiapan menjadi calon ibu sehingga dituntut dalam pemenuhan kebutuhan gizi seimbang karena masa ini rentan mengalami anemia (Nurjannah & Putri, 2021).

Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin yang rendah dalam darah. Anemia terjadi ketika tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup, hal ini disebabkan karena tubuh membuat sel darah merah terlalu sedikit, menghancurkan sel darah merah terlalu banyak, atau kehilangan sel darah merah yang berlebihan. Sel darah merah mengandung hemoglobin yaitu protein yang nanti akan membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Proverawati, 2015).

Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mengalami kenaikan dari 37.1 % pada tahun 2013 menjadi 48,9% sebanyak 48,9% dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. pada tahun 2018. Penyebab langsung anemia berkaitan dengan perilaku konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi dan tidak seimbang maka kecukupan sumber zat gizi yang dibutuhkan seperti asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin C, zat besi dan asam folat. faktor penyebab yang mempengaruhi perilaku salah satunya pengetahuan (Rusdi et al., 2021).

Pengetahuan adalah pemahaman teoritis dan perilaku (*proprietary technology*) yang dimiliki manusia. Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat penting bagi kecerdasan orang tersebut. Pengetahuan memegang peranan penting dalam kehidupan dan perkembangan individu, masyarakat atau organisasi. Salah satu usaha promosi kesehatan yang dilakukan dalam rangka mencegah anemia dan mengubah pengetahuan dan sikap remaja adalah dengan menggunakan media pembelajaran untuk melaksanakan kegiatan edukasi tentang anemia dan dukungan keluarga merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap kepatuhan remaja putri untuk mengonsumsi TTD, dengan pengetahuan orang tua yang baik tentang nutrisi dan akibatnya akan mendorong remaja putri untuk mengonsumsi tablet tambah darah. Selain orang tua, dukungan lain dari masyarakat, tokoh agama, dan teman sebaya (Adnyana et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif untuk mengetahui gambaran faktor yang mempengaruhi anemia. Populasi pada penelitian ini berjumlah 229 orang, sampel sebanyak 35 orang yang telah mengisi lembar persetujuan setelah penjelasan sebagai peserta penelitian dan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel random sampling instrumen untuk mengukur pengetahuan menggunakan kuesioner, data yang terkumpul dianalisis secara univariat dengan distribusi frekuensi.

HASIL

Penelitian tentang Gambaran pengetahuan remaja putri tentang faktor penyebab anemia di SMA Adhyaksa Kota Jambi, dilaksanakan pada bulan September 2023- Agustus 2024, subjek penelitian adalah remaja putri/siswi SMA Adhyaksa berjumlah 35 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, untuk mengukur pengetahuan remaja putri tentang anemia dan Faktor penyebab anemia. Berikut hasil analisis data.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan siklus, lama menstruasi, tingkat kepatuhan konsumsi TTD

Karakteristik	n = 35	%
Siklus Menstruasi		
< 21 Hari	18	51,42
21-35 Hari	15	42,85
>35 Hari	2	5,7
Lama Menstruasi		
3-7 Hari	18	51,42
>7 Hari	17	48,57
Kepatuhan Konsumsi TTD		
Ya	3	8,57
Tidak	32	91,42

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa siklus menstruasi responden mayoritas < 21 hari sebanyak 18 orang (42,85%) dan lama menstruasi mayoritas 3-7 hari sebanyak 18 orang (51,42%). Tingkat kepatuhan remaja mengkonsumsi tablet tambah darah mayoritas tidak mengkonsumsi TTD sebanyak 32 orang (91, 42%) dengan alasan mual dan tidak suka dengan bau obat, obat bau amis, serta lupa serta dan tidak ada keluhan anemia sehingga tidak perlu minum obat, hanya 3 orang (8,57%) remaja putri mengkonsumsi tablet tambah darah.

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMA Adhyaksa Kota Jambi

Pengetahuan	n=35	%
Kurang (56)	9	25,71
Cukup (> 56-75)	21	60
Baik (>75)	5	14,28

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMA Adhyaksa Kota Jambi mayoritas memiliki pengetahuan cukup yaitu 21 orang 60%, namun masih ada 25,7% atau 9 orang memiliki pengetahuan kurang.

PEMBAHASAN

Gambaran pengetahuan remaja putri tentang anemia berdasarkan hasil interpretasi data sebagian besar memiliki pengetahuan cukup sebanyak 21 orang (60%) dan mayoritas remaja putri tidak mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur sebanyak 32 orang (91, 42%) hal ini dikarenakan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah serta pemahaman kebutuhan zat besi dalam tubuh yang kurang dan menerima informasi yang tidak menyeluruh sehingga berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang yang mempengaruhi perilaku dalam pencegahan anemia.

Pencegahan anemia pada remaja putri dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti daging, sayuran berwarna hijau sesuai kebutuhan dan Pemerintah telah melakukan upaya penanggulangan anemia melalui strategi pemberian suplementasi besi, pendidikan gizi dan fortifikasi pangan. Program pencegahan yang dilakukan pemerintah melalui promosi dan kampanye di sekolah, selain itu untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi dilakukan melalui metode yang menarik bagi remaja agar remaja mau dan mampu memilih mengonsumsi makanan yang baik bagi tubuh. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ald Fitriyana menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan kejadian anemia dimana remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang baik beresiko 3,913 kali mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri dengan pengetahuan baik. (Hidayat et al., 2024).

Kurangnya pengetahuan individu mengenai anemia, tanda-tanda, dampak serta pencegahannya dapat mengakibatkan individu mengonsumsi makanan dengan zat besi yang sedikit sehingga asupan zat besi yang dibutuhkan individu tidak terpenuhi. Individu yang memiliki pengetahuan tentang anemia akan memiliki gambaran mengenai perilaku pencegahan anemia yang perlu dilakukan (Putra et al., 2019). Dampak anemia pada remaja putri yaitu penurunan imunitas, gangguan konsentrasi, penurunan prestasi belajar, mengganggu kebugaran dan produktivitas, memperbesar resiko kematian saat melahirkan menjadi salah satu penyebab bayi lahir prematur, berat bayi yang cenderung rendah (Kementerian kesehatan RI, 2022).

Tingkat kepatuhan remaja putri mengonsumsi tablet tambah darah masih rendah yaitu sebanyak 32 orang (91,42%) dengan alasan mual dan tidak suka dengan bau obat, obat bau amis, dan lupa serta karena tidak ada keluhan anemia sehingga tidak perlu minum obat, dan sebanyak 3 orang (8,57%) remaja putri mengonsumsi tablet tambah darah. Anemia pada remaja berdampak terhadap penurunan konsentrasi belajar, penurunan prestasi akademik dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal. Gejala anemia yang timbul adalah kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunann sistem kekebalan tubuh dan gangguan perilaku yaitu lemah letih, lesu, lelah dan lunglai. Hal ini didukung oleh penelitian Annisa Nuradhiani tahun 2017 yang menyatakan bahwa semakin rendah kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah maka kejadian anemia akan semakin tinggi. Selain itu, dari pihak sekolah juga dapat berperan dalam meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah. memberikan dukungan berupa penyuluhan kesehatan melalui ekstrakurikuler di sekolah serta dengan pembagian kartu monitoring yang dapat diisi oleh siswinya apabila sudah mengonsumsi tablet tambah darah (Nuradhiani et al., 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Musniati tentang Gambaran pengetahuan dan sikap tentang anemia pada remaja puyri menyatakan bahwa gambaran tingkat pengetahuan tentang anemia mayoritas memiliki pengetahuan rendah dan menunjukkan sebagian besar gambaran tingkat sikap siswa tidak baik. (Musniati & Fitria, 2022) Menurut teori Ningtyas dkk, (2021) yang mengatakan bahwa niat dan dukungan sosial merupakan determinan yang mempengaruhi terbentuknya perilaku seseorang, dukungan keluarga terutama orang tua dirumah sangat berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Dukungan keluarga diperlukan untuk menumbuhkan keyakinan dan persepsi positif remaja putri tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah dalam upaya mencegah risiko terjadinya anemia (Ningtyas et al., 2021). Sejalan dengan penelitian Nelda Amir tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi TTD pada remaja Putri di Indonesia menyatakan bahwa faktor yang berhubungan dengan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD yaitu dukungan guru, sikap, budaya, dukungan keluarga, ancaman, manfaat dan hambatan yang dirasakan (Amir & Djokosujono, 2019).

Lingkungan disekitar siswi mempengaruhi perkembangan dan perilaku siswi yang akan mendukung tingginya pengetahuan siswi itu sendiri. Sebagian siswi mendapatkan informasi tentang faktor-faktor penyebab anemia dari, media cetak, media elektronik, internet dan dari keluarga masing-masing berupa penjelasan dari orang tua atau keluarga maupun dari puskesmas. Dari informasi tersebut maka siswi dapat mengetahui tentang faktor haid yang mempengaruhi anemia. Semakin banyak informasi tentang anemia yang diperoleh maka pengetahuan yang diperoleh semakin baik. Siswi yang dapat menyerap informasi dengan baik maka pengetahuan yang diperoleh semakin baik pula.

Remaja putri tidak mengkomsumsi dan konsumsi tidak teratur hal ini dikarenakan pengetahuan remaja mengenai makanan yang mengandung zat besi itu kurang dan remaja merasa tidak anemia karena tidak mengalami gejala. Untuk pencegahan anemia remaja harus memiliki pengetahuan mengenai anemia dan asupan yang dikonsumsi harus. Hal ini dimungkinkan remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang tentang anemia dan kebutuhan zat besi dalam tubuh merupakan salah satu penyebab tidak patuhnya remaja dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Selain faktor-faktor usia, sumber informasi, pengalaman mengikuti penyuluhan serta pengetahuan, terdapat faktor lain yang mempengaruhi ketidakpatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah yaitu dukungan guru, sikap, budaya, dukungan keluarga, manfaat yang dirasakan, serta efek samping yang dirasakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa gambaran pengetahuan remaja putri tentang anemia cukup, mayoritas remaja putri tidak mengkonsumsi tablet tambah darah dikarenakan merasa tidak mengalami gejala anemia dan efek samping yang dirasakan setelah mengkonsumsi tablet tambah darah.

SARAN

Remaja putri perlu meningkatkan pengetahuan tentang anemia guna meningkatkan perilaku pencegahan anemia dan Pihak Sekolah dapat berkolaborasi dengan Puskesmas setempat untuk dapat memberikan pendidikan kesehatan secara berkala serta pembentukan teman sebaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Rektor Universitas Baiturrahim yang telah memberikan dana dan kepada Ibu Kepala Sekolah beserta staf yang telah memfasilitasi kegiatan serta siswa siswi SMA Adhyaksa yang telah meluangkan waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, G. A. N. W. S., Armini, N. W., & Suarniti, N. W. (2020). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia dan Kepatuhan Remaja dalam Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 103–109.
- Amir, N., & Djokosujono, K. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 119. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.119-129>
- Hidayat, A. F., Mamlukah, M., Iswarawanti, D. N., & Suparman, R. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 2 Tasikmalaya. *Journal of Health Research Science*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i1.1085>

- Kemetrician kesehatan RI. (2022). *Dampak Anemia pada Remaja*. Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat.
- Musniati, N., & Fitria, F. (2022). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Puteri. *Journal of Health Research Science*, 2(02), 76–83. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v2i02.573>
- Ningtyas, O., Ulfiana, E., & Yono, N. (2021). Hubungan Pengetahuan tentang Anemia dan Dukungan Keluarga terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di SMPN 01 Brondong Lamongan. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(2), 128. <https://doi.org/10.35473/ijm.v4i2.1185>
- Nuradhiani, A., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2017). Dukungan guru meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Kota Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(3), 153–160. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.153-160>
- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 125–131. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.266>
- Proverawati. (2015). *Anemia dan anemia Kehamilan*,. Nuha Medika.
- Putra, R. W. H., Supadi, J., & Wijaningsih, W. (2019). the Effect of Nutrition Education on Knowledge and Attitude About Anemia in Aldolescent. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 75–78.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>