

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MTsN BARITO UTARA

Mohamad Muchtar¹, Maya Romanti², Titik Istiningsih³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

*Corresponding Author: mohadamuchtar75@gmail.com¹,
mayadiniya@gmail.com², titikistiningsih1974@gmail.com³

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 05-04-2024

Revised : 16-04-2024

Accepted : 27-04-2024

Available online

Kata Kunci:

Indeks massa tubuh, remaja putri, anemia

Keywords:

Body mass index, young women, anemia

ABSTRAK

Latar Belakang: Hasil Riskesdas Indonesia tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskesdas 2018. Anemia pada remaja berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani, dan gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal. Tujuan: Untuk Mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri MTsN Barito Utara. Metode: Jenis dan desain pada penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan Cross sectional. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan teknik Purposive Sampling sebanyak 127 responden. Uji statistik yang adalah Chi-Square. Hasil: Dari uji korelasi antara IMT dengan kejadian anemia, didapatkan nilai yang signifikan atau p value = 0,019 Nilai $p < 0,05$, sehingga ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Anemia Pada Remaja putri MTsN Barito Utara. Kesimpulan: Diharapkan MTsN Barito Utara dapat memotivasi dan memberikan penyuluhan pada siswi tentang pola makan bergizi seimbang dan menganjurkan siswi mengonsumsi TTD zat besi sekali dalam seminggu dan satu kali sehari selama haid serta membuat program ekstrakurikuler bagi siswi dengan IMT kurus ataupun gemuk agar memiliki IMT normal.

ABSTRACT

Background: The results of the 2013 Riskesdas Indonesia female adolescents experienced anemia, namely 37.1%, an increase to 48.9% in the 2018 Riskesdas. Anemia in adolescents has an impact on decreased concentration in learning, decreased physical fitness, and impaired growth so that height and weight the body does not reach normal. Objective: To determine the relationship between nutritional status and the incidence of anemia in young women at MTsN Barito Utara. Methods: The type and design in this study was analytic observational with a cross-sectional approach. The sampling technique is purposive sampling technique with 127 respondents. The statistical test that is Chi-Square. Results: From the correlation test between BMI and the incidence of anemia, a significant value was obtained or p value = 0.019, p value < 0.05, so that there is a relationship between Body Mass Index and Anemia Incidence in young women at MTsN Barito Utara.

Conclusion: It is hoped that MTsN Barito Utara can motivate and provide counseling to students about a balanced nutritional diet and encourage students to take iron supplements once a week and once a day during menstruation and create extracurricular programs for students with a thin or fat BMI so that they have a normal BMI.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.
Copyright © 2021 by Author. Published by Poltekkes Kemenkes Aceh



PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematocrit dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (Kulsum, 2020).

Di negara berkembang, IDA adalah masalah kesehatan umum yang menyerang bayi, anak prasekolah dan sekolah karena tingkat pertumbuhan yang cepat di kombinasikan dengan habisnya penyimpanan zat besi, kondisi hidup yang buruk dan pola makan yang tidak memadai (Youssef, Hassan, & Yasien, 2020). *World Health Organization* (WHO) menargetkan penurunan prevalensi anemia pada WUS sebesar 50% pada tahun 2025.

Menurut data hasil Riskedas Indonesia tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskedas 2018, dengan proporsi anemia ada dikelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. (Kesehatan, 2018).

Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kosongnya cadangan zat besi di dalam tubuh sehingga pembentukan hemoglobin terganggu. Hemoglobin adalah bagian dari sel darah merah yang digunakan untuk menentukan status anemia. Nilai normal kadar hemoglobin pada wanita adalah 12-16 g/dl. Zat besi merupakan unsur utama yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin.

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). Anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidak seimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja.

Pemerintah Indonesia telah berupaya mengatasi permasalahan anemia khususnya pada wanita dengan melakukan program suplementasi zat gizi besi yang pada awalnya hanya diberikan pada ibu hamil selama masa kehamilannya sebanyak minimal 90 Tablet Tambah Darah (TTD). Saat ini, pemerintah mengembangkan program suplementasi zat besi dengan sasaran remaja (12-18 tahun) melalui institusi pendidikan.

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. (Kemenkes RI, 2015).

Hasil Riskesdas Kalimantan Tengah tahun 2018, status gizi remaja usia 13-15 tahun berdasarkan TB/U dan IMT/U adalah 29,58% untuk prevalensi sangat pendek dan pendek, sedangkan prevalensi sangat kurus dan kurus adalah 7,57%. Data ini cenderung mengalami peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas 2013, status gizi remaja usia 13-15 tahun prevalensi sangat pendek sebesar 11%, dan prevalensi sangat kurus sebesar 4%. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2018; Direktorat Gizi Masyarakat, 2018; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Padahal dengan tidak sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar di sekolah bagi anak sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan pada remaja, orang dewasa, dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat.

Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Barito Utara adalah sekolah menengah pertama yang beralamat di Jalan Padat Karya No. 83 RT. 19 kelurahan Lanjas kabupaten Barito Utara, Kalimantan Tengah serta merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah kerja UPT Puskesmas Lanjas. Siswa remaja putri seluruhnya adalah 517 orang dengan rincian kelas VII sebanyak 187 orang, kelas VIII 174 orang dan kelas IX berjumlah 156 orang. Penulis memilih remaja putri MTsN Barito Utara sebagai subjek penelitian dengan beberapa alasan yaitu karena MTsN merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah kerja UPT Puskesmas Lanjas sehingga akan lebih memudahkan penulis dalam melakukan penelitian.

Alasan lain yaitu dari segi jumlah siswa telah mencukupi kriteria untuk jumlah sampel penelitian dan alasan terakhir yaitu remaja putri MTsN Barito Utara belum pernah dijadikan subjek penelitian ilmiah mengenai kejadian Anemia.

Berdasarkan latar belakang diatas, perumusan masalah yang di angkat adalah “Apakah ada” Hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri MTsN Barito Utara? Penelitian ini bertujuan umum untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri MTsN Barito Utara, sedangkan tujuan khususnya yaitu untuk mengetahui distribusi frekuensi kebiasaan sarapan, kebiasaan konsumsi tablet tambah darah remaja putri MTsN Barito Utara, mengidentifikasi status gizi remaja putri MTsN Barito Utara, dan menganalisis hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri MTsN Barito Utara.

Sedangkan manfaat pada penelitian ini adalah diharapkan data atau informasi hasil penelitian ini dapat menjadi penambah wawasan dan pengetahuan serta pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan khususnya Metodologi Penelitian dan menambah pengetahuan tentang cara berfikir secara ilmiah, serta dapat dijadikan bahan informasi, referensi, dan dokumentasi serta sebagai masukan dan bahan perbandingan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Jenis dan desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *Cross sectional* yakni menganalisis data variabel yang dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu di seluruh populasi sampel atau subjek yang telah ditentukan.

Tempat atau lokasi penelitian ini dilakukan di sekolah MTsN Barito Utara khususnya pada remaja putri, dan dipilih karena remaja putri di sekolah ini belum pernah menjadi subjek penelitian mengenai Anemia. Selain itu lokasi penelitian mudah dijangkau oleh peneliti. Proses penelitian ini dimulai pada bulan September tahun 2022 yaitu mulai dari penyusunan proposal hingga ujian proposal yang terjadwal di bulan Desember tahun 2022, dan untuk penelitian akan dilaksanakan pada bulan Januari sd Maret tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII pada MTsN Barito Utara yang berjumlah 187 orang. Sampel dari penelitian ini berjumlah sebanyak 127 sampel yang didapat dari rumus Slovin. Teknik yang dilakukan peneliti dalam pengambilan sampel yaitu dengan teknik *Purposive Sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Januari sampai dengan bulan Maret tahun 2023. Pengambilan data dilakukan pada siswi kelas VII dengan jumlah 127 responden dan dilakukan pengukuran status gizi berdasarkan IMT, pemeriksaan darah Hb dan penyebaran kuesioner. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka diperoleh hasil peneltian sebagai berikut:

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi Berdasarkan IMT Remaja Putri MTsN Barito Utara

| No | Indeks Massa Tubuh | Total | |
|--------------|--------------------|------------|--------------|
| | | F | % |
| 1 | Kurus | 52 | 40,9 |
| 2 | Normal | 60 | 47,2 |
| 3 | Gemuk | 15 | 11,9 |
| Total | | 127 | 100,0 |

Distribusi frekuensi berdasarkan IMT dalam tabel 4.1 di atas menunjukkan remaja putri lebih banyak memiliki IMT normal sebanyak 60 orang (47,2%), IMT kurus sebanyak 52 orang (40,9%), dan paling sedikit dengan IMT gemuk sebanyak 15 orang (11,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri MTsN Barito Utara

| No | Kejadian Anemia | Total | |
|--------------|-----------------|------------|--------------|
| | | F | % |
| 1 | Anemia | 13 | 10,2 |
| 2 | Tidak Anemia | 114 | 89,8 |
| Total | | 127 | 100,0 |

Distribusi frekuensi kejadian anemia dalam tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa siswi yang tidak mengalami anemia sebanyak 114 orang (89,8%) dan yang mengalami anemia sebanyak 13 orang (10,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pada Remaja Putri MTsN Barito Utara

| No | Kebiasaan Sarapan | Total | |
|--------------|-------------------|------------|--------------|
| | | F | % |
| 1 | Ya | 123 | 96,9 |
| 2 | Tidak | 4 | 3,1 |
| Total | | 127 | 100,0 |

Distribusi frekuensi kebiasaan sarapan berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa masih banyak siswi yang melakukan sarapan yakni sebanyak 123 siswa (96,9%) dan hanya 4 orang yang tidak biasa sarapan (3,1%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Konsumsi TTD Pada Remaja Putri MTsN Barito Utara

| No | Konsumsi TTD | Total | |
|--------------|--------------|------------|--------------|
| | | F | % |
| 1 | Ya | 123 | 96,1 |
| 2 | Tidak | 5 | 3,9 |
| Total | | 127 | 100,0 |

Distribusi frekuensi konsumsi tablet Fe pada remaja putri MTsN Barito Utara berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa siswi yang mengkonsumsi tablet Fe yaitu sebanyak 122 orang (96,1%) sedangkan yang tidak mengkonsumsi hanya 5 orang (3,9%).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan status gizi berdasarkan IMT dengan kejadian anemia pada remaja putri MTsN Barito Utara

| Indeks Massa Tubuh | Kadar Hb | | | | Total | | P Value |
|--------------------|----------|------|--------------|-------|-------|-------|---------|
| | Anemia | | Tidak Anemia | | n | % | |
| | n | % | n | % | | | |
| Kurus | 10 | 5,3 | 42 | 46,7 | 52 | 52,0 | 0,019 |
| Normal | 2 | 6,1 | 58 | 53,9 | 60 | 60,0 | |
| Gemuk | 1 | 1,5 | 14 | 13,5 | 15 | 15,0 | |
| Total | 13 | 13,0 | 114 | 114,0 | 127 | 127,0 | |

Distribusi frekuensi berdasarkan IMT dan kejadian anemia dalam tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa 10 siswi dengan IMT kurus mengalami anemia (5,3%), 60 orang siswi dengan IMT normal terdapat 2 orang siswi yang mengalami anemia (6,1%) dan hanya 1 orang dengan IMT gemuk yang mengalami anemia (1,5%).

Hasil uji korelasi antara IMT dengan kejadian anemia menggunakan uji korelasi Chi Square, didapatkan nilai yang signifikan atau p value = 0,019 Nilai $p < 0,05$ menyebabkan H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga kesimpulannya Ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Anemia Pada Remaja putri MTsN Barito Utara.

2. Pembahasan

Indeks Massa Tubuh

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan lebih banyak siswi yang memiliki IMT normal yaitu sebanyak 60 orang (47,2%), IMT kurus sebanyak 52 orang (40,9%), IMT gemuk sebanyak 15 orang (11,9%). Penulis berasumsi bahwa hal ini dipengaruhi oleh hasil pengukuran antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan yang berbeda pada setiap responden. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Kemenkes (2013) bahwa IMT merupakan salah satu cara indikator penilaian status gizi remaja usia >18 tahun. Seseorang

yang memiliki status kesehatan yang baik cenderung akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang baik pula.

Mayoritas remaja putri disini memiliki IMT normal merupakan sesuatu yang baik karena status gizi seseorang sangat berpengaruh terhadap kondisi dan status kesehatan seseorang. Status gizi merupakan suatu tampilan keseimbangan nutrisi yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama (Supariasa dkk, 2012). Konsumsi makanan sangat berpengaruh terhadap IMT seseorang dan akan optimal perkembangannya bila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang cukup, hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mitayani dan Wiwi (2013) bahwa status gizi yang optimal atau nutrisi yang baik memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan yang baik. Sebanyak 52 orang responden (40,9%) memiliki IMT kurus. Ketika responden ditanyai mengenai kemungkinan penyebab kurangnya IMT di bawah batas normal, responden mengatakan bahwa ia sedang menjalankan program diet dan makan dengan pola tak teratur.

Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Patimah (2017) bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang meliputi kurangnya penyediaan makanan, pola makan/diet yang buruk, dan penyakit infeksi. Remaja putri sering mendambakan tubuh yang langsing, hal ini sering menjadi faktor penyebab terjadinya defisiensi zat gizi, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh para remaja menerapkan pembatasan makanan secara keliru sehingga kebutuhan gizi tidak terpenuhi.

Sedangkan IMT dengan kategori gemuk terdapat sebanyak 15 orang siswi (11,9%), dan ketika ditanyakan mengenai keadaan tersebut responden mengatakan kemungkinan karena pola makan yang tidak teratur dengan asupan gizi berlebih dan mungkin karena mengkonsumsi makanan tinggi kalori dan lemak seperti makanan fast food atau cepat saji, sosis, baso, pizza dan soft drink, ada juga yang mengatakan mungkin karena faktor keturunan dan tidak rajin berolahraga atau melakukan aktifitas fisik.

Kejadian Anemia

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah dan ukuran sel darah merah, atau konsentrasi Hb di bawah batas normal yang ditetapkan, sehingga mengakibatkan terganggunya kapasitas darah untuk mengangkut oksigen di sekitar tubuh (WHO, 2017). Data yang tertulis dalam tabel 4.2 menunjukkan dari 127 orang responden, ada 13 orang diantaranya mengalami anemia (10,2%) dan selebihnya yaitu 114 orang (89,8%) tidak mengalami anemia. Prevalensi anemia pada remaja putri MTsN Barito Utara yang hanya 10,0 %, menurut De Benoist (2008) termasuk dalam masalah kesehatan masyarakat tingkat

ringan artinya prevalensi ini belum mencapai atau melampaui batas kategori sebagai masalah.

Hal ini sejalan dengan ketentuan yang dibuat oleh Kemenkes (2013) yang mengkategorikan anemia menjadi sebuah masalah bila prevalensinya mencapai $\geq 20,0\%$. Situasi ini merupakan sebuah hal yang cukup baik melihat prevalensi yang tidak anemia jauh lebih banyak dibandingkan dengan yang anemia. Peneliti menemukan bahwa penyebab responden mengalami anemia salah satunya adalah mengalami menstruasi setiap bulannya namun lebih banyak dikarenakan pola diet yang keliru, dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji.

Keadaan ini sesuai dengan pendapat WHO (2011) yang menyatakan bahwa pada remaja perempuan yang mengalami menstruasi setiap bulannya terjadi peningkatan kebutuhan zat besi untuk mengganti zat besi yang hilang sebesar 12,5-15 mg per bulan atau 0,4-0,5 mg per hari saat menstruasi. Hal ini juga didukung Patimah (2017) yang menyatakan penyebab anemia pada remaja putri diantaranya menstruasi setiap bulannya dan pola makan/diet yang keliru. Remaja yang tidak memperdulikan kebutuhan akan zat gizi terutama zat besi dapat menyebabkan terjadinya anemia.

Menurut Adriani dan Bambang (2014) bahwa dampak anemia diantaranya menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan dan perkembangan motorik dan mental, kecerdasan terhambat, menurunkan tingkat kebugaran dan menurunnya kesehatan reproduksi. Pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi pada wanita usia subur masih diprioritaskan pada ibu hamil dengan memberi sembilan puluh tablet zat besi selama masa kehamilannya. Hal ini hendaknya terjadi juga pada kaum remaja perempuan karena remaja perempuan nantinya merupakan calon seorang ibu sehingga kejadian anemia dapat dicegah sedini mungkin. Intervensi yang dapat dilakukan untuk wanita usia subur khususnya remaja perempuan adalah dengan mengonsumsi tablet zat besi sebanyak satu kali seminggu dan satu kali sehari selama menstruasi (Kemenkes, 2014).

Kebiasaan Sarapan

Dari hasil jawaban 127 responden berdasarkan kuesioner yang telah dibagikan menunjukkan bahwa lebih banyak siswi yang biasa melakukan sarapan yakni sebanyak 123 orang (96,8%) dan hanya 4 orang yang tidak biasa melakukan sarapan (3,2%). Keadaan ini dapat dikatakan sangat baik karena dengan adanya sarapan dapat membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berfikir, bekerja, dan melakukan aktifitas fisik

secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah sarapan yang cukup terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina.

Membiasakan sarapan juga berarti membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktifitas pagi dan tercegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan dan makan siang. Karena itu sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Pekan Sarapan Nasional (PESAN) yang diperingati setiap tanggal 14-20 Februari diharapkan dapat dijadikan sebagai momentum berkala setiap tahun untuk selalu mengingatkan dan mendorong masyarakat agar melakukan sarapan yang sehat sebagai bagian dari upaya mewujudkan Gizi Seimbang. (Kemenkes RI 2015).

Konsumsi Tablet Tambah Darah

Berdasarkan kuesioner yang dibagikan kepada 127 responden, maka didapatkan jawaban yang menunjukkan bahwa siswi yang mengkonsumsi tablet Fe yaitu sebanyak 122 orang (96,1%). Hal ini sesuai dengan program pemberian suplementasi zat besi atau TTD pada remaja putri yang mana diharapkan dapat berkontribusi memutus lingkaran malnutrisi antar generasi. Pemerintah Indonesia sejak tahun 1997 telah menjalankan program pencegahan dan penanggulangan anemia gizi pada Wanita Usia Subur (WUS) dengan mengintervensi WUS lebih dini, yaitu sejak usia remaja.

Program ini bertujuan untuk mendukung upaya penurunan angka kematian ibu dengan menurunkan risiko terjadinya perdarahan akibat anemia pada ibu hamil. Pemberian TTD pada remaja putri yaitu 1 tablet /minggu dan 1 tablet /hari ketika menstruasi (Nuradhiani,2017). Sedangkan yang tidak mengkonsumsi tablet Fe hanya 5 orang (3,9%). Dan ketika ditanyakan kembali mengenai hal tersebut pada individu tertentu, konsumsi TTD menimbulkan gejala seperti mual, nyeri didaerah lambung, muntah dan kadang-kadang terjadi diare dan atau sulit buang air besar.

Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia

Responden yang diteliti berjumlah 127 orang. didapatkan 13 orang (10,2%) responden mengalami anemia, sedangkan 114 responden (89,8%) lainnya tidak mengalami anemia. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang anemia masuk dalam kategori IMT yang berbeda-beda sesuai dalam tabel 4.5. 10 orang siswi (76,9%) diantaranya tergolong ke dalam IMT kurus, sedangkan 2 orang (15,4%) memiliki IMT normal, dan ada 1 orang siswi yang mengalami anemia dari IMT gemuk (7,7%).

Hasil penelitian ini sama dengan yang dilakukan oleh Sari (2017) di SMK Muhammadiyah 1 Moyu dan Sleman Yogyakarta yang menemukan bahwa status gizi berdasarkan IMT berhubungan dengan kejadian anemia dengan nilai p value=0,000

($p < 0,05$). Hasil penelitian tentang hubungan indeks massa tubuh dengan kejadian anemia pada mahasiswa D-III Kebidanan Tingkat I dalam tabel 4.3 menunjukkan, mayoritas responden dengan IMT normal tidak mengalami anemia, yaitu sebanyak 64 orang (91,4%). Hal ini menunjukkan bahwa IMT yang normal merupakan salah satu faktor penunjang seseorang untuk tidak mengalami anemia.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Briawan dan Hardiansyah (2010) yang menyatakan bahwa IMT normal merupakan faktor protektif anemia. Penulis berasumsi responden yang memiliki IMT normal dan tidak mengalami anemia disebabkan oleh karena makanan yang dikonsumsi sudah mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga terjadi keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi dengan yang diperlukan tubuh. Hal ini sejalan dengan pendapat Wibowo (2013) yang menyatakan bahwa keseimbangan zat gizi yang diperoleh tubuh berkontribusi 85% dalam mencegah terjadinya anemia.

Responden yang memiliki IMT normal namun mengalami anemia sebanyak 2 orang (15,4%). Penulis berasumsi bahwa anemia yang dialami disebabkan asupan nutrisi yang berbeda pada setiap responden dan pada saat pengambilan sampel darah, responden sedang menstruasi serta bisa jadi responden memiliki IMT normal berdasarkan pengukuran, namun zat gizi terutama zat besi tidak terpenuhi dengan baik. Asumsi ini juga didukung oleh Fikawati (2017) yang menyatakan bahwa penyebab anemia pada remaja putri diantaranya karena mengalami menstruasi setiap bulannya, kebiasaan makan yang tak teratur, penyakit infeksi dan infeksi parasit. Responden yang memiliki IMT kurus dan mengalami anemia sebanyak 10 orang (76,9%).

Hal ini disebabkan karena asupan gizi dalam tubuh kurang sehingga kebutuhan gizi dalam tubuh tidak terpenuhi misalnya zat besi. Zat besi merupakan salah satu komponen terpenting dalam pembentukan Hb, dengan kurangnya asupan zat besi dalam tubuh akan menyebabkan berkurangnya bahan pembentuk sel darah merah, sehingga sel darah merah tidak dapat melakukan fungsinya dalam mensuplai oksigen yang akan mengakibatkan anemia.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permaesih dan Herman (2005), menyatakan bahwa remaja dengan IMT yang kurang mempunyai risiko mengalami anemia 1,5 kali dibandingkan remaja dengan IMT normal. Responden yang memiliki IMT gemuk ada 1 orang (7,7%) yang mengalami anemia. Hal ini berarti bahwa, IMT menunjukkan cukup atau tidaknya nutrisi dalam tubuh pada remaja dengan IMT berlebih dan obesitas dapat diartikan bahwa asupan nutrisi terpenuhi dengan baik. Hal ini

didukung oleh Thompson (2010) yang menyatakan bahwa status gizi mempunyai korelasi positif dengan kadar Hb artinya semakin buruk status gizi seseorang maka semakin rendah kadar Hb nya. Perlu juga diwaspadai gizi yang lebih menurut Par'i (2016) dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan kelebihan energi ini akan disimpan dalam jaringan dalam bentuk lemak, dan kegemukan merupakan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Dari hasil analisis dan pembahasan mengenai hubungan status gizi yang diukur berdasar indeks massa tubuh dengan kejadian anemia pada remaja putri MTsN Barito Utara, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Siswi yang memiliki IMT normal sebanyak 60 orang (47,2%), IMT kurus 52 orang (40,9%), dan IMT gemuk ada 15 orang (11,9%).
- b. Siswi yang mengalami anemia sebanyak 13 orang (10,2%) dan tidak mengalami anemia 114 orang (89,8%).
- c. Siswi yang tidak biasa sarapan sebanyak 4 orang (3,2%) dan siswi yang biasa melakukan sarapan sebanyak 123 orang (96,8%).
- d. Siswi yang mengkonsumsi tablet Fe ada 122 orang (96,1%) dan yang tidak sebanyak 5 orang (3,9%).
- e. Ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri MTsN Barito Utara dengan nilai p value = 0,019 ($p < 0,05$).

2. Saran

- a. Bagi Institusi; Diharapkan institusi dapat menambah referensi bacaan dan pustaka terbaru mengenai hal - hal yang berhubungan dengan status gizi dan anemia.
- b. Bagi MTsN Barito Utara; Diharapkan MTsN Barito Utara dapat memotivasi dan memberikan penyuluhan pada siswi tentang pola makan bergizi seimbang dan menganjurkan siswi mengonsumsi tablet zat besi sekali dalam seminggu dan satu kali sehari selama haid serta membuat program ekstrakurikuler bagi siswi dengan IMT kurus ataupun gemuk agar memiliki IMT normal.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya; Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat memperluas dan menambah variabel lain yang mungkin terkait dengan indeks massa tubuh dan anemia misalnya menstruasi, pola makan, pola istirahat dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyani, K., Heriyani, F., & Rosida, L. (n.d.). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA PGRI 4 Banjarmasin*. 1(1), 7.
- Alexander, M. (2020). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah SMPN 09 Pontianak Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 9(2). https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v9i2.84
- Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, *Pedoman Gizi Seimbang (pedoman teknis bagi petugas dalam memberikan penyuluhan gizi seimbang)*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2015
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357-364. <https://doi.org/10.36418/cerdika.v1i4.66>
- Ni Nyoman Sri Yuliani, Elsa Trinovita, & Mikko Uriamapas Ludjen. (2020). Analisis Determinan Status Gizi Dan Anemia Pada Remaja Putri di Desa Tumbang Rungan, Kota Palangka Raya. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 7(2), 853-857. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v7i2.589>
- Purba, T. H., Laoli, I. K. M., & Suraya, R. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Hiliserangkai. *Scientia Journal*, 10(2), Article 2.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 404. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.626>
- Silalahi, R. G. H. (2011). *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara*. 12.
- Siregar, E. D. P. (2018). *HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWA D-III KEBIDANAN TINGKAT I DI POLTEKES KEMENKES MEDAN TAHUN 2018*. 75.
- Tonasih, T., Rahmatika, S. D., & Irawan, A. (2019). Efektifitas Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Terhadap Peningkatan Hemoglobin (Hb) Di STIKes Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(2), 106. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i2.292>
- Widhiyastuti, E. (2019). Hubungan Antara Anemia dan Prestasi Belajar dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja Putri Kelas VIII di Surakarta. *Jurnal Farmasi (Journal of Pharmacy)*, 6(1, Oktober), 20-27. <https://doi.org/10.37013/jf.v6i1.42>