

Survey Of Anemia Incidence In Adolescent In Selaparang Public Health Center Work Area Mataram

Surya Hardiyanti,* Sabiah Khairi,** Irwan Hadi**

* *Student Bachelor Nursing Programe in STIKES Yarsi Mataram*

** *STIKES Yarsi Mataram*

Email : irwanhadi711@gmail.com

Abstract

Background : Anemia is a significant public health problem in West Nusa Tenggara, especially in developing countries, affecting the lives of many children, adolescents and women every year. According to WHO (2012), around 25-40% of teenagers in Southeast Asia diagnosed of anemia low and high level, it caused of lack magnezium from food consumed, where the magnezium consumption in adolescents is very low around 3.72 mg this make the adolecences are susceptible to anemia. data on the prevalence of anemia indicated high in adolescents, without any trend for improvement.

The purpose of this reserach is to determine how the anemia incidence in adolescent in Selaparang Public Health Center Work Area Mataram.

Methodhology : In order to achieve the objectives of the study a descriptive observational research study was used. The data was collected and fallowed with hemoglobin test for assessing anemia among 72 adolescent girls of selected schools at SMPN 6 Mataram. Non probability in which convenient sampling was used for sample selection. Instruments of data collection using questionnaires and inspection of Hb.

The results : The research obtained Hb 10-12.0 g I dl were 58 respondents (80,5%), Hb 7 to 9.9 g / dl were 14 respondents (19,4%). And the results of the research conducted on 72 respondents who had anemia most of them are unhealth diet with 36 respondents (48.6%), unhealth lifestyle with 68 respondents (94.4%), unfavorable activity patterns with 41 respondents (56.9%), and unhealth mestruasion period with 30 respondents (42,0%). So, diet or eating pattern, lifestyle, activity patterns and mestruasion period are influence on Hb. So it can as the factor causing anemia.

Congclusion : The research results is expected for SMPN 6 Mataram, it can develop programs related to health education in environment, and involve to socialize the students about the importance of diet or eating pattern, lifestyle, activity patterns and mestruation periods to prevent anemia during adolescence, especially in SMPN 6 Mataram.

Keywords: *Anemia, Adolescent, Hemoglobin, Girls.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, mental maupun aktivitas sehingga kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar (Agus, 2009). Peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa remaja berkaitan dengan percepatan pertumbuhan, dimana zat gizi yang masuk ke dalam tubuh digunakan untuk peningkatan berat badan dan tinggi badan yang disertai dengan meningkatnya jumlah dan ukuran jaringan sel tubuh (Soetjiningsih, 2007).

Anemia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi dan tersebar di seluruh dunia terutama di Negara berkembang dan negara miskin, kejadian

anemia banyak terjadi terutama pada usia remaja baik kelompok pria maupun wanita. Gangguan gizi pada usia remaja yang sering terjadi diantaranya adalah kekurangan energi dan protein, anemia gizi serta defisiensi berbagai macam vitamin (Wibowo, dkk, 2013).

Pada saat ini Indonesia dihadapkan pada masalah gizi, diantaranya adalah anemia gizi, kekurangan vitamin A, kekurangan energi, protein dan kekurangan iodium. Diantara 5 (lima) masalah di atas, maka yang sering terjadi sampai saat ini adalah anemia gizi. Kekurangan gizi merupakan penyebab anemia yang mencapai persentasi sekitar 85,5%. Asupan gizi sehari-hari ini dipengaruhi oleh ketersediaan bahan pangan, pola makan dan peningkatan kebutuhan akan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung pada masa pertumbuhan (Wibowo, dkk, 2013).

Menurut WHO (2012), sekitar 25-40% remaja di Asia tenggara menderita anemia tingkat ringan sampai berat. Berdasarkan survey kesehatan rumah tangga (SKRT) tahun 1995 prevalensi anemia pada remaja adalah 57.1% sedangkan pada tahun 2001 sebesar 30%. Penelitian terhadap beberapa siswi SMU di Jakarta menunjukkan 40% remaja menderita anemia .

Berdasarkan data dipuskesmas Selaparang Kota Mataram didapatkan jumlah kasus anemia terbesar, Laporan pemantauan anemia siswa-siswi SMP/SMA oleh dinas kesehatan kota Mataram pada tahun 2014 dan 2015 di atas

di seluruh puskesmas se-Kota Mataram, dimana didapatkan jumlah siswa yang diperiksa sebanyak 355 siswa pada tahun 2014, dimana dari 355 siswa tersebut yang mengalami anemia sebanyak 115 siswa atau 32,39%. Dan pada tahun 2015 jumlah siswa yang diperiksa sebanyak 485 siswa, dari 485 siswa tersebut yang mengalami anemia sebanyak 321 siswa atau 66,19%. Dan dari SMP/SMA yang berada di wilayah kerja puskesmas selaparang didapatkan SMPN 6 kota Mataram yang tertinggi data anemia yaitu 92 siswa-siswi dari 129 siswa-siswi yang diukur kadar Hb nya.

Remaja adalah individu kelompok umur 10-19 tahun yang dibagi dalam dua terminasi yaitu remaja awal pada rentang umur 10-14 tahun dan remaja akhir 15-19 tahun. Masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami semua perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (Masthalina dkk, 2015).

Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Di Indonesia banyak remaja yang tidak membiasakan sarapan dan kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi mencapai 50%, oleh sebab itu remaja di Indonesia mudah menderita anemia (Masthalina dkk, 2015).

Anemia dapat membawa dampak yang kurang baik bagi remaja, Anemia yang terjadi pada remaja maka dapat menyebabkan dampak keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan dampak daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktifitas kerja yang rendah (Wibowo dkk, 2013).

Berdasarkan data dan fenomena di atas, penulis tertarik melakukan penelitian tentang survey kejadian anemia pada remaja di wilayah kerja puskesmas Selaparang kota Mataram tepatnya di SMP N 6 kota Mataram.

Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kejadian anemia pada remaja di wilayah kerja puskesmas selaparang kota Mataram.

Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik remaja yang mengalami anemia berdasarkan umur dan jenis kelamin di SMPN 6 kota Mataram
2. Untuk mengetahui pola makan yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja di SMPN 6 kota Mataram
3. Untuk mengetahui gaya hidup remaja yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja di SMPN 6 kota Mataram
4. Untuk mengetahui pola aktivitas yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja di SMPN 6 kota Mataram
5. Untuk mengetahui pola menstruasi remaja putri yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja di SMPN 6 kota Mataram.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Remaja

Remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjuk masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan usia 12 pada wanita. Transisi kemasa dewasa bervariasi dari satu budaya ke budaya lain, namun secara umum didefinisikan sebagai waktu dimana individu mulai bertindak terlepas dari orang tua mereka (Darwiyah, 2008)

Adolescence artinya berangsur-angsur menuju kematangan secara fisik, akal, kejiwaan dan sosial serta emosional. Hal ini mengisyaratkan kepada hakikat umum, yaitu bahwa pertumbuhan tidak berpindah dari satu fase ke fase lainnya secara tiba-tiba, tetapi pertumbuhan itu berlangsung setahap demi setahap (Al-Mighwar, 2006).

Ciri-Ciri Remaja

Remaja sendiri juga memiliki ciri-ciri tersendiri. Ciri utama pada masa remaja ditandai dengan adanya berbagai perubahan . Perubahan-perubahan tersebut antara lain :

1. Perubahan Fisik

Pada masa remaja terjadi pertumbuhan fisik yang cepat dan proses kematangan seksual. Beberapa kelenjar yang mengatur fungsi seksualitas pada masa ini telah mulai matang dan berfungsi. Disamping itu tanda-tanda seksualitas sekunder juga mulai nampak pada diri remaja.

2. Perubahan intelek

Menurut perkembangan kognitif yang dibuat oleh Jean Piaget, seorang remaja telah beralih dari masa konkrit-operasional ke masa formal-operasional.

3. Perubahan emosi

Pada umumnya remaja bersifat emosional. Emosinya berubah menjadi labil. Menurut aliran tradisional yang dipelopori oleh G. Stanley Hall, perubahan ini terutama disebabkan oleh perubahan yang terjadi pada kelenjar-kelenjar hormonal.

4. Perubahan sosial

Pada masa remaja, seseorang memasuki status sosial yang baru. Ia dianggap bukan lagi anak-anak. Karena pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang sangat cepat sehingga menyerupai orang dewasa, maka seorang remaja juga sering diharapkan bersikap dan bertindak laku seperti orang dewasa

5. Perubahan Moral

Pada masa remaja terjadi perubahan control tingkah laku moral: dari luar menjadi dari dalam. Pada masa ini terjadi juga perubahan dari konsep moral khusus menjadi prinsip moral umum pada remaja

Konsep Anemia

Anemia didefinisikan sebagai penurunan volume eritrosit atau kadar Hb sampai dibawah rentang nilai yang berlaku untuk orang sehat (Wijaya dan Putri, 2013).

Klasifikasi Anemia

1. Anemia Makroskopik /Normositik Makrositik

Memiliki SDM lebih besar dari normal (MCI > 100) tetapi normokromik karena konsentrasi hemoglobin normal (MCHC normal). Keadaan ini disebabkan oleh terganggunya atau terhentinya sintesis asam deoksibonukleat (DNA) seperti yang ditemukan pada defisiensi B12, atau asam folat, dan bisa juga terjadi pada pasien yang mengalami kemoterapi kanker karena agen-agen mengganggu sintesis DNA.

2. Anemia mikrositik

Anemia Hipokromik, Mikrositik : sel kecil, hipokromik : pewarnaan yang berkurang, Karen adarah berasal dari Hb, sel-sel ini mengandung hemoglobin dalam jumlah yang kurang dari jumlah normal. Keadaan ini umumnya mencerminkan isufisiensi sintesis heme/ kekurangan zat besi, seperti anemia pada defisiensi besi, keadaan sideroblastik dan kehilangan darah kronis, dan gangguan sintesis globin.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian observasional deskriptif dengan pendekatan *survey*. Survey mengumpulkan informasi dari tindakan seseorang, pengetahuan, kemauan, pendapat, perilaku dan nilai (Nursalam, 2013). Penelitian ini menggunakan rancangan survey yaitu penelitian yang dilakukan satu waktu (Notoatmodjo, 2012).

Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Maret sampai April 2016 Di Wilayah Kerja Puskesmas Selaparang di SMP N 6 Mataram.

Populasi dan Sampel

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 87 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang berada di wilayah kerja puskesmas selaparang kota Mataram. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tehnik sampling *nonprobability sampling* dengan *purposive sampling* dengan jumlah sampel digunakan adalah = 72 orang

Tehnik Sampling

Teknik pengambilan sampel atau sampling merupakan proses penyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Cara pengambilan sampel dapat digolongkan menjadi dua, yaitu: *probability sampling* dan *nonprobability sampling*. (Nursalam, 2013 : 173). FFQ, gaya hidup dengan jumlah pernyataan sebanyak 12 butir, pola aktivitas sebanyak 5 butir, dan pola menstruasi sebanyak 6 butir yang jawabannya terdiri dari selalu, kadang-kadang, tidak pernah.

Apabila responden menjawab selalu pada pernyataan negatif maka diberi nilai 3, kadang-kadang diberi nilai 2 dan tidak pernah diberi nilai 1,

apabila responden menjawab selalu pada pernyataan positif diberi nilai 1, kadang-kadang diberi nilai 2 dan tidak pernah diberi nilai 3 untuk mengetahui kejadian anemia pada remaja di Wilayah kerja puskesmas selaparang kota Mataram tepatnya di SMPN 6 Mataram

Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, yang terdiri dari kuesioner pola makan dengan menggunakan.

Analisis Data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Univariante (Analisis Deskriptif) yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian dan pada umumnya dalam Analisis ini hanya akan menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari variabelnya (Notoatmodjo, 2010). Untuk menilai anemia remaja, peneliti memberi nilai dengan persentasi dari masing-masing faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SMPN 6 Kota
Mataram pada Maret 2016

Usia	N	Persentase %
14 tahun	30	41,6%
15 tahun	40	55,6%
16 tahun	2	2,8 %
Total	72	100 %

Sumber Data : Data Primer 2016

Berdasarkan data dari tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak adalah usia 14 tahun sebanyak 30 responden (41,6%),15 tahun sebanyak 40 responden (55,6%) sedangkan yang paling sedikit adalah responden yang berusia 16 tahun sebanyak 2 orang (2,8%).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin di SMPN 6
Mataram pada Maret 2016

Jenis kelamin	N	Persentase %
Perempuan	54	75,0
Laki-laki	18	25,0
Total	72	100

Sumber data : Data primer 2016

Berdasarkan data dari tabel diatas menunjukan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 54 responden (75,0%) sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 responden (25,0%).

3. Karakteristik Responden Menurut Kadar Hb

Tabel 5.3 Karakteristik Responden Menurut Kadar Hb

Kadar Hb	N	Persentase (%)
10 – 12.0 gr/dl (ringan)	58	80,5%
8 - 9,90 gr/dl (sedang)	14	19,4%

SumberData : Data Primer 2016

Berdasarkan data dari tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kadar Hb terbanyak adalah 10–12.0 gr/dl yaitu sebanyak 58 orang (80,5%) sedangkan yang berdasarkan kadar Hb 8 -9.90 gr/dl yaitu sebanyak 14 orang (19,4%).

4. Karakteristik responden berdasarkan pola makan

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan di SMPN 6 Mataram pada Maret 2016

Pola Makan	N	%
Baik	36	48.6%
Kurang Baik	36	48,6%
Total	72	100%

SumberData :Data Primer 2016

Berdasarkan data dari tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 36 responden(48,6%) berada dalam kategori pola makan yang kurang baik, sedangkan 36 orang (48,6%) berada dalam kategori pola makan yang baik.

5. Karakteristik responden berdasarkan gaya hidup

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gaya Hidup di SMP 6 Mataram tahun 2016

No	Gaya Hidup	Frekuensi	%
1.	Kurang Baik	68	94.4
2.	Cukup Baik	4	5.6
	Total	72	100.0

Sumber : Data *Primer* 2016

Berdasarkan data dari tabel di atas dapat dilihat bahwa responden dengan gaya hidup yang kurang baik sebanyak 68 responden (94,4%) dan gaya hidup cukup baik sebanyak 4 responden (5,6%).

6. Karakteristik responden berdasarkan pola aktivitas

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Aktivitas di SMP 6 Mataram tahun 2016

No	Pola Aktivitas	Frekuensi	%
1.	Kurang Baik	41	56,9
2.	Cukup Baik	29	40,3
3.	Baik	2	2,8
Total		72	100.0

Sumber : Data *Primer* 2016

Berdasarkan data dari tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan pola aktivitas kurang baik sebanyak 41 responden (56,9%) pola aktivitas cukup baik sebanyak 29 responden (40,3%) dan aktivitas baik sebanyak 2 responden (2,8%).

7. Karakteristik responden berdasarkan pola menstruasi

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kondisi Mestruasi yang mempengaruhi anemia remaja putri di SMP 6 Mataram tahun 2016

No	Mestruasi	Frekuensi	%
1.	Kurang Baik	30	42,0
2.	Cukup Baik	23	32,0
3.	Baik	1	1,3
Total		54	75,3

Sumber : Data *Primer* 2016

Berdasarkan data dari tabel di atas menunjukkan bahwa responden dengan menstruasi kurang baik sebanyak 30 responden (40,3%) cukup baik sebanyak 23 responden (22,2%) dan baik sebanyak 9 responden (12,5%) .

PEMBAHASAN

Karakteristik responden yang mengalami anemia berdasarkan umur di SMPN 6 Mataram

Usia 14-15 tahun termasuk dalam masa peralihan dari remaja awal ke remaja akhir yang merupakan masa pencarian identitas dan remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kecemasan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan atau memilih makan diluar. Kebiasaan ini dapat mengakibatkan remaja mengalami kerawanan pangan yang berhubungan dengan asupan zat gizi yang rendah dan beresiko terhadap kesehatannya termasuk anemia.(Dea indartanti,2014)

Karakteristik responden yang mengalami anemia berdasarkan jenis kelamin di SMPN 6 Mataram

Remaja perempuan mempunyai resiko yang lebih tinggi terkena anemia dibanding remaja laki-laki yang dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hampir semua remaja putri mengalami kehilangan banyak darah pada saat menstruasi setiap bulannya.

Remaja putri lebih rentan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan kebutuhan zat besi pada remaja puteri yang sudah menstruasi adalah tiga kali lebih besar dari pada laki-laki. Selain itu, anemia pada remaja putri dapat memengaruhi pertumbuhan fisik serta kesehatan reproduksi“(Hakim,2012)

Karakteristik responden menurut kadar Hb

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar. Remaja banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-hari, karenanya remaja lebih memilih makan diluar atau hanya mengkonsumsi kudapan yang tidak diketahui zat-zat gizinya. Penyebab lain adalah kurangnya kecukupan makan dan kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi, selain itu konsumsi makan cukup tetapi makanan yang dikonsumsi memiliki bioavailabilitas zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap oleh tubuh kurang

sehingga akan sangat mempercepat terjadinya anemia pada remaja (Soetjiningsih, 2007).

Kondisi hormonal pada usia remaja menyebabkan aktivitas fisiknya makin meningkat sehingga kebutuhan energi juga meningkat. Permasalahan yang sering muncul dan berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja adalah pola makan remaja yang lebih mementingkan untuk bersosialisasi dan kesenangan semata tanpa memperhatikan nilai gizinya. Salah satu masalah gizi utama yang terjadi pada remaja di Indonesia adalah anemia gizi (Yayuk 2004).

Pola makan yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja di SMPN 6 kota Mataram

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu (Santoso & Lies, 2009).

Menurut teori Almatier (2009), pola makan yang baik dan sehat yaitu pengaturan makanan yang benar dengan memilih dan mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan dengan kebutuhan gizi. Pola makan yang baik juga mengandung makanan sumber energi zat pembangun dan sumber zat pengatur setiap harinya yang diperlukan oleh tubuh serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai kebutuhan.

Remaja sebagai masa transisi antara masa anak dan dewasa yang ditandai peningkatan massa tubuh dan aktifitas yang cenderung meningkat. Pada masa ini asupan gizi seimbang sangat menentukan kematangannya hingga menjadi dewasa. Secara khusus, perhatian ekstra perlu diberikan untuk remaja putri yang akan menjadi calon ibu untuk mencapai status gizi kesehatan yang optimal. Pesan untuk Remaja: Makan makanan beraneka ragam; Hindari rokok, narkoba, dan minuman beralkohol; Lakukan aktivitas fisik secara teratur; Khusus remaja putri, minum tablet tambah darah 1 kali sehari menjelang dan selama menstruasi (Depkes, 2012).

Gaya hidup remaja yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja di SMPN 6 kota Mataram

Faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian anemia antara lain gaya hidup seperti merokok, minum minuman keras, kebiasaan sarapan pagi. Pola dan gaya hidup modern membuat remaja cenderung lebih menyukai makan di luar rumah bersama kelompoknya. Remaja putri sering mempraktikkan diet dengan cara yang kurang benar seperti melakukan pantangan-pantangan, membatasi atau mengurangi frekuensi makan untuk mencegah kegemukan. Pada umumnya remaja mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik. Beberapa remaja khususnya remaja putri sering mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak seimbang dibandingkan dengan kebutuhannya karena takut kegemukan. Kebiasaan makan remaja rata-rata tidak lebih dari tiga kali sehari dan disebut makan bukan hanya dalam konteks mengonsumsi makanan pokok saja tetapi makanan ringan juga dikategorikan sebagai makan (Farida, 2006).

Pola aktivitas remaja yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja di SMPN 6 kota Mataram

Kebutuhan energi yang tinggi sebagian besar diperlukan untuk maintenance dan aktivitas fisik dibandingkan dengan yang diperlukan untuk pertumbuhan. Kebutuhan energi tergantung aktivitas fisik, remaja yang kurang aktif dapat menjadi kelebihan BB atau mungkin obesitas, walaupun asupan energi lebih rendah dari kebutuhan energi yang direkomendasikan. Sebaliknya pada remaja yang sangat aktif akan membutuhkan energi yang lebih banyak dari kebutuhan energi yang direkomendasikan (Fadly, 2012).

Peningkatan aktivitas fisik juga membutuhkan vitamin dan mineral yang lebih tinggi, ini bisa tercapai dengan mengonsumsi diet gizi seimbang. Suplemen vitamin dan mineral tidak diperlukan kecuali suplemen zat besi pada beberapa atlet (Soetjningsih, 2007 dalam wijayanti 2011).

Pada wanita, terjadi kehilangan darah secara alamiah setiap bulan. Jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak maka akan terjadi anemia defisiensi besi. Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. Menstruasi pertama disebut menarche

dimulai saat pubertas kira-kira umur 9 tahun dan paling lambat 16 tahun, berhenti waktu hamil atau menyusui dan berakhir saat menopause. Rata-rata menstruasi berlangsung 4-5 hari. Namun ada juga yang mengalami hanya 3 hari, ada juga yang sampai satu minggu (BKKBN, 2008 dalam Wijayanti 2011).

Oleh karena Remaja putri mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena anemia. Dari pada remaja putra. Alasan pertama karena setiap bulan pada remaja putri mengalami menstruasi tersebut. Seorang wanita yang mengalami menstruasi yang banyak selama lebih dari lima hari dikhawatirkan akan kehilangan besi, sehingga membutuhkan besi pengganti lebih banyak daripada wanita yang menstruasinya hanya tiga hari dan sedikit. Alasan kedua adalah karena remaja putri seringkali menjaga penampilan, keinginan untuk tetap langsing atau kurus sehingga berdiet dan mengurangi makan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- 1 Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil kadar Hb 10–12.0 gr/dl yaitu sebanyak 58 responden (80,5%), Hb 8-9,9 gr/dl sebanyak 14 responden (19,4%).
- 2 Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 72 responden anemia sebagian besar memiliki pola makan yang kurang baik yaitu sebanyak 36 responden (48,6%), gaya hidup kurang baik sebanyak 68 responden (94,4%), pola aktivitas kurang baik sebanyak 41 responden (56,9%), dan menstruasi kurang baik sebanyak 30 responden (42,0%). Jadi, pola makan, gaya hidup, pola aktivitas serta menstruasi responden yang tidak baik sangat berpengaruh terhadap kadar Hb.

Saran

Masyarakat khususnya remaja diharapkan untuk memperhatikan pola makan, gaya hidup, pola aktivitas serta menstruasi untuk mencegah terjadinya anemia pada usia remaja. Serta rutin memeriksakan kadar Hemoglobin jika dirasakan ada tanda dan gejala anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Almeister, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Damayani, dkk . (2014). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Pada Remaja Dengan Kejadian Anemia Di Smp Negeri 2 Kota Pinang Kabupaten Labuan Batu Selatan*. Jurnal. PKM USU Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat.
- Farida, Ida. (2007). *Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Dikecamatan Gebog Kabupaten Kudus*. Tesis. Magister gizi Masyarakat
- Hertha, Masthalina dkk. (2015). *Pola Konsumsi Terhadap Status Anemia Remaja*. Jurnal KEMAS 11 (1) (80-86)
- Hoffbrand, A.V & Moss (2013). *Kapita Selekta Hematologi. Buku Kedokteran*. Jakarta : EGC
- Latifah dkk (2010) . *Status pubertas dan anemia pada remaja awal laki-laki dan perempuan didaerah endemic gaki*. Jurnal. MGMI vol.1 no 3 desember 2010: 78-119
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Nursari, D. (2009). *Gambaran Anemia Pada Remaja SMP Negeri 18 Kota Bogor*. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Permaesih & Herman. (2005). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Remaja*. Jurnal Bul Penel Kesehatan vol 33 no 4 2005 (162-171)
- Proverawati, A & Asfuah, S. (2009). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha medika
- Rahayu, dkk. (2012). *Hubungan status Gizi Remaja Putri Dengan S Menstruasi Di MTsN Darun Najah Gading Dusun Sumber Ken . Jatirejo Mojokerto*. vol 4 no 2
- Santoso, S & Lies, A. (2009). *Kesehatan dan Gizi* . Jakarta : Rineka cipta
- Syatriani & Aryani (2010). *Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Salah Satu Smp Di Kota Makasar*. Jurnal. Kesehatan Masyarakat Nasional vol.4 no 6 juni 2010
- Wibowo, dkk. (2013). *Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang*. Jurnal vol 1 nomor 2
- Wijayanti. (2011). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja SMK An Nuroniyah Kemadu Kec. Sulang Kab. Rembang*. skripsi. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- Fadly, Aditiya (2012). *Hubungan Peningkatan Aktivitas Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di SMP Arjuna Malang*. Jurnal. Fakultas Kesehatan Universitas Negeri Malang.

- Gunatmaningsih, Dian. (2007). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putrid Di SMA Negeri 1 Kecamatan Zatibarang Kabupaten Brebes Tahun 2007*. Skripsi. Fakultas Keolahragaan Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang.
- Utami, dkk. (2011). *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada SMP N 3 Manado*. Jurnal. Fakultas kedokteran Unsrat Manado bagian ilmu gizi
- Indartanti, Dea. (2014). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Usia 14-15 Tahun*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Jurusan Gizi.

