

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI ANEMIA PADA SISWI KELAS X

*Description of Adolescent Girls' Knowledge about the Factors Affecting Anemia
Status in 10th Graders*

Nur Atikah¹⁾, Tjutju Rumijati¹⁾, Kuslan Sunandar¹⁾, Riswani Tanjung¹⁾

^{1*} Program Studi D III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes
Bandung, Email: nnuratikah1212@gmail.com , tjutju.rumijati@yahoo.co.id,
kuslan15@gmail.com

ABSTRACT

This research was based on the prevalence of anemia in Indonesia (40.5%) in infants, pregnant women (50.5%), postpartum women (45.1%), adolescent girls age 10-18 years (57, 1%) and age 19-45 years (39.5%). The highest prevalence of anemia occurs in the 15-24 years, and 25-34 years (48.9%). West Java has an incidence of anemia in adolescent girls (51.7%). Anemia is a medical condition where the number of red blood cells or hemoglobin is less than normal. The factors that influence anemia in adolescent girls are the need for iron, blood and menstruation, from this study is to determine the description of adolescent girls knowledge about the factors that influence anemia in class X. The research method used is descriptive method, by using statements true and false in using a questionnaire and with a population of 244 students then a sample of 71 students was obtained. Samples were taken using the Probability Sampling technique in Simple Random Sampling. The results of the study of adolescent girl knowledge about the factors that influence anemia in class x that almost half (39.4%) of respondents were well-informed, the majority (57.7%) of respondents were well-informed, and a small portion (2.8%) less knowledgeable respondents. It is hoped that schools will work together with health institutions such as public health center to provide counseling once a month, especially regarding anemia, so that from the counseling, it is expected that students' knowledge about the factors that influence anemia can be increased.

Key words: *description, adolescent girls, anemia*

ABSTRAK

Penelitian ini di latarbelakangi oleh prevalensi anemia di Indonesia sebesar (40,5%) pada balita, ibu hamil sebesar (50,5%), ibu nifas sebesar (45,1%), remaja putri usia 10-18 tahun sebesar (57,1%) dan usia 19-45 tahun sebesar (39,5%). Prevalensi anemia terjadi paling besar di kelompok umur 15-24 tahun, dan 25-34 tahun yaitu (48,9%). Jawa Barat memiliki angka kejadian anemia pada remaja putri sebesar (51,7%). Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri adalah kebutuhan zat besi, diet dan haid/menstruasi, dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada siswi kelas X. Metode penelitian yang dipergunakan adalah metode deskriptif, dengan menggunakan pernyataan benar salah dalam menggunakan kuesioner dan dengan jumlah populasi 244 siswi kemudian didapatkan sampel 71 siswi. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *Probability Sampling* secara *Simple Random Sampling*. Hasil penelitian pengetahuan remaja putri tentang faktor-faktor yang

mempengaruhi anemia pada siswi kelas X bahwa hampir setengahnya (39,4%) responden berpengetahuan baik, sebagian besar (57,7%) responden berpengetahuan cukup, dan sebagian kecil (2,8%) responden berpengetahuan kurang. Diharapkan sekolah bekerja sama dengan instansi kesehatan seperti puskesmas untuk memberikan penyuluhan satu bulan sekali khususnya tentang anemia, sehingga dari penyuluhan tersebut, diharapkan pengetahuan siswi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi anemia dapat lebih meningkat.

Kata kunci: Pengetahuan, Remaja Putri, Anemia

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk laki-laki, anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5gram/100ml dan pada perempuan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 12,0gram/100mg. Pada perempuan muda terdapat dua kali lebih mungkin untuk mengalami anemia dibandingkan laki-laki muda karena pendarahan menstruasi yang teratur. Anemia defisiensi zat besi adalah penurunan jumlah sel darah merah dalam darah yang disebabkan oleh zat besi yang terlalu sedikit. Anemia defisiensi zat besi adalah penyebab paling umum dari anemia. Wanita lebih mudah dibandingkan laki-laki untuk memiliki anemia kekurangan zat besi karena kehilangan darah setiap bulan melalui menstruasi normal.¹

Prevalensi anemia pada remaja putri sebesar (29%). Prevalensi anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun mencapai (41,5%) di negara berkembang. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia menurut WHO sebesar (37%) lebih tinggi dari prevalensi anemia dunia. Prevalensi anemia di Indonesia pada balita sebesar (40,5%), ibu hamil sebesar (50,5%), ibu nifas sebesar (45,1%), remaja putri usia 10-18 tahun sebesar (57,1%) dan usia 19-45 tahun sebesar (39,5%).² Prevalensi anemia terjadi paling besar di kelompok umur

15-24 tahun, dan 25-34 tahun yaitu (48,9%).³ Jawa Barat memiliki angka kejadian anemia pada remaja putri sebesar (51,7%).⁴

Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan-perubahan cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial, maka sangat diperlukan kebutuhan zat gizi yang tinggi, salah satunya yaitu zat besi. Remaja adalah salah satu kelompok yang paling beresiko untuk mengalami kekurangan zat besi.⁵ Remaja putri merupakan kelompok resiko tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja putra dimana kebutuhan zat besi memuncak pada umur 14-15 tahun, sedangkan remaja putra satu atau dua tahun berikutnya. Hal ini disebabkan karena terjadinya siklus menstruasi pada wanita setiap bulannya. Kekurangan zat besi dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga dapat menyebabkan produktivitas menurun.³ Bersamaan dengan menstruasi akan dikeluarkan sejumlah zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Oleh karena itu kebutuhan zat besi untuk remaja putri lebih banyak dibandingkan remaja putra. Di lain pihak remaja putri cenderung untuk membatasi asupan makanan karena masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang membutuhkan zat-zat gizi yang lebih tinggi.⁶

Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia remaja putri yaitu kebutuhan zat besi untuk meningkatkan pertumbuhannya, diet yang keliru untuk menurunkan berat badan dan remaja putri yang mengalami haid akan

kehilangan darah setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid.⁷

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Lembang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan ke 7 orang siswi kelas X di sekolah tersebut, hasil wawancara menyatakan bahwa 5 dari 7 orang mengatakan terkadang mengalami lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai (5L), dan sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang. Tiga orang siswi mengatakan tahu salah satu faktor yang mempengaruhi anemia remaja putri yaitu kurang sel darah merah atau hemoglobin dan 4 siswi mengatakan tidak tahu kebutuhan zat besi, diet yang keliru dan remaja putri yang mengalami haid merupakan faktor-faktor mempengaruhi anemia. Berdasarkan data di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Gambaran pengetahuan remaja putri tentang faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada siswi kelas X”.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada siswi kelas X.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa yang penting yang terjadi pada masa kini⁸. Pada penelitian ini menggambarkan pengetahuan remaja putri tentang faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada siswi kelas X.

Populasi dalam penelitian ini adalah 244 siswi kelas X. Sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus jumlah estimasi proporsi Nursalam dan didapatkan sampel sebanyak 71 siswi. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri di 1 Lembang pada bulan Maret-Mei 2020.

Jenis instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan lembar persetujuan. Peneliti mengambil responden yang telah ditentukan dengan melakukan pengundian nama siswi dari setiap kelas dengan menggunakan *software* undian sesuai jumlah sampel yang akan terlibat menjadi responden lalu melaksanakan secara *online* pada tanggal yang telah ditentukan. Peneliti membuat *google form* yang berisikan maksud dan tujuan penelitian, lembar persetujuan menjadi responden, cara mengisi kuesioner dan kuesioner.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 7 dan 8 April 2020 dengan jumlah responden 71 orang dan pengumpulan data menggunakan *google form* yang disebarakan kepada responden. Hasil penelitian diperoleh dari pengolahan data menggunakan SPSS sehingga distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden menunjukkan gambaran pengetahuan remaja putri tentang faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada siswi kelas X. Kemudian, hasil tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi pengetahuan remaja putri tentang faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada siswi kelas X

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persen
Baik	28	39,4 %
Cukup	41	57,7 %
Kurang	2	2,8 %
Total	71	100 %

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa setengahnya (50,7%) responden berpengetahuan cukup.

Tabel 2. Distribusi pengetahuan remaja putri tentang faktor kebutuhan zat besi yang mempengaruhi anemia pada siswi kelas X

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persen
Baik	14	19,7 %
Cukup	36	50,7 %
Kurang	21	29,6 %
Total	71	100 %

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa setengahnya (50,7%) responden berpengetahuan cukup.

Tabel 3. Distribusi pengetahuan remaja putri tentang faktor diet yang mempengaruhi anemia pada siswi kelas X

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persen
Baik	58	81,7 %
Cukup	11	15,5 %
Kurang	2	2,8 %
Total	71	100 %

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (81,7 %) responden berpengetahuan baik.

Tabel 4. Distribusi pengetahuan remaja putri tentang faktor haid/menstruasi yang mempengaruhi anemia pada siswi kelas X

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persen
Baik	47	66,2 %
Cukup	23	32,4 %
Kurang	1	1,4 %
Total	71	100 %

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar (66,2 %) responden berpengetahuan baik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian tingkat pengetahuan remaja putri tentang faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada siswi kelas X yaitu hampir setengahnya (39,4%) responden berpengetahuan baik, sebagian besar (57,7%) responden berpengetahuan cukup, dan sebagian kecil (2,8%) responden berpengetahuan kurang.

Pengetahuan adalah merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang mengadakan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga⁹.

Pengetahuan yang harus dimiliki oleh remaja putri salah satunya yaitu pengetahuan tentang anemia. Anemia adalah suatu kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau

hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria, anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/ 100 ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gram/ 100 ml¹. Gejala umum anemia yang disebut juga sebagai sindrom anemia dijumpai pada anemia defisiensi besi apabila kadar hemoglobin turun dibawah 7-8g/dl.

Anemia dapat menyebabkan berbagai dampak buruk pada remaja putri dan WUS, diantaranya menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak dan menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja. Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia remaja putri adalah kebutuhan zat besi, diet yang keliru dan haid (menstruasi).⁷

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengetahuan remaja putri tentang faktor yang mempengaruhi anemia yaitu kebutuhan zat besi dapat diketahui bahwa sebagian kecil (19,7%) responden berpengetahuan baik, setengahnya (50,7%) responden berpengetahuan cukup, dan hampir setengahnya (29,6%) responden berpengetahuan kurang. Hal ini dapat terjadi karena terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan siswi. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar dan informasi. Umur mempengaruhi pengetahuan, dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis (mental).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengetahuan remaja putri tentang faktor yang mempengaruhi anemia yaitu diet dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya (81,7%) responden

berpengetahuan baik, sebagian kecil (15,5%) responden berpengetahuan cukup, dan sebagian kecil (2,8%) responden berpengetahuan kurang, seperti halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Rishitharan Doraisamy Universitas Sumatera Utara tahun 2011 terhadap pengetahuan remaja tentang diet seimbang diketahui bahwa sebanyak 64 remaja (71,1%) berpengetahuan baik, sebanyak 18 remaja (20%) berpengetahuan cukup, dan sebanyak 8 remaja (8,8%) berpengetahuan kurang. Dapat disimpulkan bahwa remaja putri yang merupakan siswi kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Wiradesa berpengetahuan kurang mengenai anemia¹⁰.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengetahuan remaja putri tentang faktor yang mempengaruhi anemia yaitu haid dapat diketahui bahwa hampir sebagian besar (66,2%) responden berpengetahuan baik, hampir setengahnya (32,4%) responden berpengetahuan cukup, dan sebagian kecil (1,4%) responden berpengetahuan kurang. Hal ini dapat terjadi karena terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan siswi. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar dan informasi. Umur mempengaruhi pengetahuan, dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis (mental).

Informasi yang diperoleh dari siswi kelas X, di sekolah tersebut pernah ada penyuluhan tentang oleh PMR (Palang Merah Remaja) namun kurang mendapatkan penjelasan mengenai faktor haid yang mempengaruhi anemia. Remaja putri yang mengalami haid akan kehilangan darah setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid. Efek samping atau akibat kehilangan darah ini tergantung pada

jumlah darah yang keluar dan cadangan Fe dalam tubuh.⁷

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.

SIMPULAN

Pengetahuan remaja putri tentang faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada siswi kelas X dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar (57,7%) responden berpengetahuan cukup tentang faktor-faktor yang mempengaruhi anemia
2. setengahnya (50,7%) responden berpengetahuan cukup tentang faktor kebutuhan zat besi yang mempengaruhi anemia
3. Hampir seluruhnya (81,7%) responden berpengetahuan baik tentang faktor diet yang mempengaruhi anemia
4. Hampir sebagian besar (66,2%) responden berpengetahuan baik tentang faktor haid/menstruasi yang mempengaruhi anemia

DAFTAR RUJUKAN

1. Proverawati, A. (2011). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika

2. Balitbang Kemenkes RI. (2012). *Survei Kesehatan Rumah Tangga*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
3. Balitbang Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
4. Bahan Pusat Statistik. (2012). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
5. Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan. (2015). *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta : Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan
6. Depkes RI. (2007). *Profil Kesehatan 2007*. Departemen Kesehatan RI
7. Direktorat Gizi Masyarakat. (2016). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan WUS*. Kementerian Kesehatan RI