

PENGARUH PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TERHADAP PENCEGAHAN ANEMIA

Maslikhah¹⁾, Putri Andanawarih²⁾

^{1,2}Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan

Email: maslikhah_neysa@yahoo.co.id

ABSTRAK

Anemia merupakan dampak masalah gizi pada remaja putri. Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, dapat karena kekurangan konsumsi atau gangguan absorpsi. Persiapan kehamilan yang sehat dimulai dari masa remaja, sehingga perlu disiapkan sejak dini tentang pengetahuan kehamilan sehat serta persiapan fisik khususnya pencegahan komplikasi dalam kehamilan yang disebabkan oleh anemia agar tidak terjadi kematian ibu dan bayi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pengetahuan remaja putri terhadap pencegahan anemia di Kelurahan Jenggot Kota Pekalongan. Metode penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif dan menggunakan desain *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Random sampling*. Instrumen yang digunakan menggunakan lembar kuesioner dan analisis yang digunakan menggunakan uji statistik *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di Kelurahan Jenggot Kota Pekalongan dengan *p value* 0,000 (> 0.05). Perilaku pencegahan yang dimaksud adalah konsumsi makan yang mengandung Fe, konsumsi tablet Fe saat haid dan cara meminum tablet Fe. Hasil ditemukan bahwa remaja mengetahui cara pencegahan anemia dan melaksanakannya.

Kata Kunci: Anemia, Remaja Putri, Pengetahuan.

ABSTRACT

Anemia is the impact of nutritional problems on young women. Nutritional anemia is caused by a lack of nutrients that play a role in the formation of hemoglobin, which can be due to lack of consumption or absorption disorders. Preparation for a healthy pregnancy starts from adolescence, so knowledge about healthy pregnancy and physical preparation needs to be prepared early on, especially prevention of complications in pregnancy caused by anemia so that maternal and infant deaths do not occur.

The purpose of this study was to determine the effect of the knowledge of young women on the prevention of anemia in Jenggot Village, Pekalongan City. In this research method, the researcher uses a descriptive research type and uses a cross sectional design. The sampling technique uses random sampling. The instrument used was a questionnaire sheet and the analysis used was the Chi Square statistical test.

*The results of the study showed that there was no significant relationship between knowledge and anemia prevention behavior in young women in Jenggot Village, Pekalongan City with a *p value* of 0.000 (> 0.05). The preventive behavior in question is consumption of foods containing Fe, consumption of Fe tablets during menstruation and how to take Fe tablets. The results found that adolescents know how to prevent anemia and implement it.*

Keywords: Anemia; Teenage girl; knowledge

PENDAHULUAN

Anemia merupakan dampak masalah gizi pada remaja putri. Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, dapat karena kekurangan konsumsi atau gangguan absorpsi. Zat gizi tersebut adalah besi, protein, vitamin B6 yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis hem di dalam molekul hemoglobin, vitamin C, zinc

yang mempengaruhi absorpsi besi dan vitamin E yang mempengaruhi stabilitas membran sel darah merah. Sebagian besar adalah anemia gizi besi. Penyebab anemia gizi besi adalah kurangnya asupan besi, terutama dalam bentuk besi-hem (Almatsier, 2009).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013

prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21,7%. Prevalensi anemia pada wanita di Indonesia sebesar 23,9%, sedangkan prevalensi anemia pada wanita umur 5 – 14 tahun sebesar 26,4% dan umur 15-25 tahun sebesar 18,4%.

Zat besi sangat diperlukan dalam pembentukan darah yaitu untuk mensintesis hemoglobin. Kelebihan zat besi disimpan sebagai protein feritin dan hemosiderin di dalam hati, sumsum tulang belakang, dan selebihnya di simpan dalam limfa dan otot. Kekurangan zat besi akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar feritin yang diikuti dengan penurunan kejenuhan transferin atau peningkatan protoporfirin. Keadaan yang terus berlanjut akan menyebabkan anemia defisiensi besi, dimana kadar hemoglobin turun di bawah nilai normal (Almatsier, 2009).

Persiapan kehamilan yang sehat dimulai dari masa remaja, sehingga perlu disiapkan sejak dini tentang pengetahuan kehamilan sehat serta persiapan fisik khususnya pencegahan komplikasi dalam kehamilan yang disebabkan oleh anemia agar tidak terjadi kematian ibu dan bayi.

METODE

Metode penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan melihat gambaran fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi didalam suatu populasi tertentu. Dalam penelitian ini akan mendriskipikan tentang gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia. Desain penelitian yang akan digunakan adalah *Cross Sectional* dimana objek penelitian diukur secara bersamaan dalam waktu yang sama (Notoatmodjo, 2014).

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang bertempat tinggal di wilayah Kelurahan Jenggot Kota Pekalongan. Sampel dari penelitian ini sebanyak 60 orang yang diambil secara *Random Sampling*.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari – Maret 2022. Lokasi penelitian ini adalah wilayah Kelurahan Jenggot Kota Pekalongan.

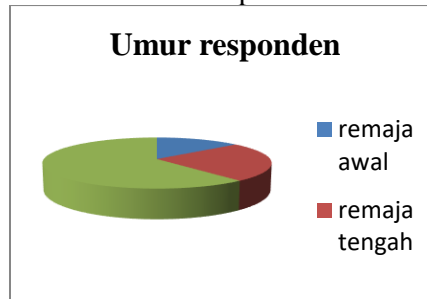
HASIL

1. Hasil penelitian kategori karakteristik responden diperoleh sebagai berikut:

a. Umur

Berdasarkan Umur

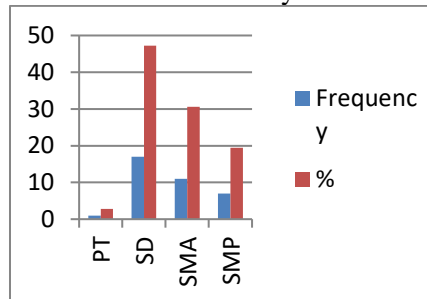
Diagram 1 Distribusi Frekuensi Umur Responden



Berdasarkan Diagram 1 menunjukkan responden dalam penelitian ini terdiri dari 3 kategori umur yaitu remaja awal 5 orang (13,9 %), remaja tengah 9 orang (25 %) dan remaja akhir 22 orang (61,1 %).

b. Pendidikan Ayah

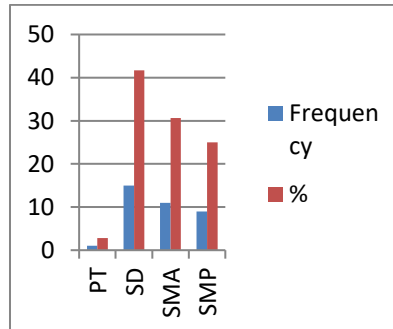
Diagram 2 Distribusi Frekuensi Pendidikan Ayah



Berdasarkan Diagram 2 menunjukkan bahwa pendidikan ayah dari responden terbanyak adalah pendidikan SD sebanyak 17 orang (47,2 %).

c. Pendidikan Ibu

Diagram 3 Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu



Berdasarkan Diagram .3 diatas pendidikan ibu responden paling

tertinggi adalah lulusan SMP sebanyak 15 orang (41,7%).
d. Pekerjaan Ayah

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ayah

Pekerjaan Ayah	Frequency	%
Buruh	14	38.8
Karyawan	1	2.8
Pedagang	5	13.9
Penjahit	1	2.8
Petani	2	5.6
PNS	2	5.6
Tidak Bekerja	5	13.9
Wiraswasta	6	16.6
Total	36	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas distribusi frekuensi dari pekerjaan ayah memiliki hasil yang beragam dimana pekerjaan ayah paling banyak adalah buruh yaitu 14 orang (38,8%)

2. Hasil penelitian kategori pengetahuan tentang anemia dan perilaku pencegahan anemia diperoleh sebagai berikut:

a. Pengetahuan Tentang Anemia

Tabel 2
Distribusi Pengetahuan Remaja Tentang Anemia

Pengetahuan	Frequency	Percent
Baik	19	52.8
Cukup	14	38.9
Kurang	3	8.3
Total	36	100

Dari Tabel 2 diatas didapatkan hasil pengetahuan remaja tentang anemia

sebagain besar tergolong dalam kategori baik sebanyak 19 orang (52,8 %).

b. Perilaku Pencegahan Anemia

Tabel 3
Distribusi Perilaku Pencegahan Anemia

Perilaku Pencegahan Anemia	Frequency	Percent
Perilaku Cukup	10	27.8
Perilaku Baik	26	72.2
Total	36	100

Hasil penelitian mengenai perilaku pencegahan anemia didapatkan hasil yaitu sebagaian responden meiliki perilaku baik

terhadap pencegahan anemia sebanyak 26 orang (72,2 %)

c. Hubungan Antara Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Anemia

Tabel 4
Hubungan Antara Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Anemia

		Skor Perilaku		Total	P value
		Cukup	Kurang		
Kelompok Pengetahuan	Baik	12	7	19	0,000
	Cukup	9	5	14	
	Kurang	1	2	3	
Total		22	14	36	

Hasil penelitian tentang hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja yaitu ada hubungan yang signifikan karena *p value* 0,000 (< 0.05)

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Pada Diagram 1 menunjukkan responden dalam penelitian ini terdiri dari 3 kategori umur yaitu remaja awal 5 orang (13,9 %), remaja tengah 9 orang (25 %) dan remaja akhir 22 orang (61,1 %).

Terdapat beberapa teori penggolongan remaja, menurut Dariyo (2004) yaitu remaja awal (umur 13-14 tahun), remaja tengah (umur 15-17 tahun) dan remaja akhir (umur 18-21 tahun). Sedangkan menurut Yusuf (2006), remaja awal 12-15 tahun (pra puber), remaja madya 15-18 tahun (pubertas) dan remaja akhir 19-22 tahun (*adeloscentia*).

Hasil penelitian ini menunjukkan responden terbanyak masuk dalam golongan remaja akhir, dimana dengan ciri yaitu memiliki keinginan untuk meninggalkan rumah dan keluarganya meningkat selama remaja akhir. Pada masa ini remaja mengharapkan pendidikan yang lebih tinggi atau pekerjaan yang tempat tinggal terpisah dengan sedikit keinginan untuk meninggalkan perlindungan rumah dari orang tua dan untuk terpisah dari teman-teman sebaya, lebih banyak pikiran di curahkan pada pendidikan atau pekerjaan dimasa perkembangan remaja yang akan datang (Yusuf, 2006).

b. Pendidikan Ayah

Diagram 2 menunjukkan bahwa pendidikan ayah dari responden terbanyak adalah pendidikan SD sebanyak 17 orang (47,2 %) dan paling sedikit adalah lulusan PT sebanyak 1 orang (2,8 %).

Tingkat pendidikan menjadi salah satu faktor seseorang dalam menerima teknologi/ilmu baru, sehingga semakin tinggi pendidikan maka akan semakin besar peluang dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan (Padila, 2013). Meskipun ada beberapa teori yang menyatakan pendidikan orangtua terutama ayah dalam kejadian anemia pada remaja, hal ini dikemukakan oleh Harahap (2018),

dimana dalam penelitiannya menyatakan tidak ada hubungan pendidikan orang tua dengan kejadian anemia karena informasi tentang kesehatan pada masa ini sudah sangat mudah didapatkan. Pada saat ini remaja dapat mudah untuk memperoleh informasi pencegahan anemia dari media sosial, TV dan lainnya.

Tingkat pendidikan ayah responden pada penelitian ini sebagian besar adalah SD, dimana pada wilayah Kelurahan Jenggot Kota Pekalongan, merupakan salah satu daerah yang tidak terlalu mementingkan pendidikan, karena prioritas mereka adalah bekerja. Ditunjang dari wilayah tersebut merupakan pusat produksi batik, yang merupakan ciri khas Pekalongan.

c. Pendidikan Ibu

Diagram 3 diatas pendidikan ibu responden paling sedikit adalah lulusan PT yaitu 1 orang (2,8 %) dan tertinggi adalah lulusan SMP sebanyak 15 orang (41,7%).

Tingkat pendidikan ibu memiliki pengaruh terhadap kesehatan keluarganya, salah satunya adalah status gizi dari anggota keluarga. Pendidikan ibu juga mempengaruhi pola asuh pada anak, karena ibu sebagai pembina pertama dan utama terhadap kesehatan anak, pengelola makanan dalam keluarga serta memiliki peranan besar dalam meningkatkan status gizi anggota keluarga (Noviyanti, Rachmawati, & Sutajo, 2020), dimana kecukupan gizi berperan langsung terhadap kejadian anemia pada remaja.

d. Pekerjaan Ayah

Tabel 1 diatas distribusi frekuensi dari pekerjaan ayah memiliki hasil yang beragam dimana pekerjaan ayah paling banyak adalah buruh yaitu 14 orang (38,8%), diikuti wiraswasta sebanyak 6 orang (16,6%). Buruh menjadi pekerjaan terbanyak yang dilakukan oleh warga wilayah Jenggot Kota Pekalongan dikarenakan wilayah tersebut merupakan tempat sentral produksi batik di Kota Pekalongan. Banyak warga yang memilih bekerja dibidang produksi batik di wilayah tempat tinggalnya.

Status sosial ekonomi juga menjadi faktor yang mempengaruhi timbulnya kejadian anemia pada remaja (Harahap, 2018). Faktor penentu anemia defisiensi besi lainnya termasuk pendapatan yang rendah dan kemiskinan yang berakibat pada

asupan makanan yang rendah dan pola makan yang rendah zat gizi mikro. Keadaan tersebut juga dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman tentang pola makan beragam dan pentingnya pangansumber zat gizi mikro yang dapat mendorong atau menghambat penyerapan zat besi oleh tubuh (Michael, 2013).

Menurut peneliti, perekonomian keluarga terkait dengan daya beli keluarga, hal ini sejalan dengan penelitian Harahap (2018) yang menyatakan tingkat ekonomi terkait langsung dengan daya beli keluarga, baik daya beli terhadap makanan maupun daya beli terhadap pelayanan kesehatan yang lebih baik. Pendapatan keluarga merupakan hal mendasar yang akan mempengaruhi kehidupan dalam rumah tangga. Pendapatan berkaitan dengan kesanggupan keluarga dalam membeli makanan ataupun pelayanan kesehatan yang lebih baik. Walaupun anak di asrama orang tua dengan pendapatan tinggi akan mencoba memenuhi makanan atau kebutuhan nutrisi anak dengan kualitas yang baik, mungkin makanan di bawa oleh orang tua dari rumah sehingga asupan nutrisi tetap terpenuhi.

2. Pengetahuan Tentang Anemia dan perilaku pencegahan anemia pada remaja.

a. Pengetahuan Tentang Anemia

Hasil penelitian pada Tabel 2 menunjukkan pengetahuan remaja tentang anemia adalah dalam kategori baik sebanyak 19 orang (52,8 %), dan hanya ada 3 orang (8,3 %) yang memiliki pengetahuan kurang.

Responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki pengetahuan tentang anemia dalam kategori baik, hal ini didasari dari umur responden yang masuk dalam golongan remaja akhir, dimana remaja pada umur 18-21 tahun telah mendapatkan informasi kesehatan terutama mengenai anemia dengan lebih baik.

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama mata, dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau *open behavior* (Donsu, 2017). Selain itu, beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, informasi atau media

massa, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman, usia (Budiman dan Riyanto, 2013).

b. Perilaku Pencegahan Anemia

Hasil penelitian mengenai perilaku pencegahan anemia didapatkan hasil yaitu perilaku baik 26 orang (72,2 %) dan perilaku cukup 10 orang (27,8 %).

Perilaku yang dianggap melakukan pencegahan anemia yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang dapat memberikan asupan zat besi (Fe) dalam kehidupan sehari-hari responden. Beberapa jenis makanan yang masuk kategori tersebut adalah bayam, kangkung, daging dan telur.

Selain mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, diharapkan para remaja putri juga mengkonsumsi tablet tambah darah dengan tepat. Sesuai dengan penelitian Firmansyah & Fazri (2022) yang menyatakan upaya untuk mencegah anemia diantaranya dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti sayuran berwarna hijau, ikaa, daging serta buah yang mengandung vitamin C, selain itu perlu mengkonsumsi tablet tambah darah serta menghindari makanan yang menghambat penyerapan zat besi.

c. Hubungan Antara Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Anemia

Dari hasil penelitian didapatkan responden dengan pengetahuan baik dan berperilaku cukup sebanyak 12 responden dengan nilai p value 0,000 (< 0.05). hal ini menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan pencegahan anemia dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di Kelurahan Jenggot

Adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di Kelurahan Jenggot dapat didukung faktor usia responden yang berada pada kategori remaja akhir sebanyak 61,1%, dimana remaja pada usia tersebut telah lebih banyak menerima informasi mengenai anemia dan cara pencegahannya dari berbagai macam sumber.

Pengetahuan mengenai anemia yang banyak tidak diketahui oleh responden penelitian ini adalah mengenai batas normal hemoglobin dan faktor utama penyebab anemia, namun sebagian besar responden memahami fungsi zat besi,

sumber makanan yang mengandung zat besi dan cara mencegah anemia. Meskipun hasil penelitian ini sebagian besar adalah berperilaku baik dalam mencegah anemia, namun hanya sebagian kecil remaja yang benar-benar mengkonsumsi tablet tambah darah selama haid secara tepat.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan remaja putri menunjukkan hasil yang baik yaitu 52,8% dan perilaku pencegahan Anemia yang baik yaitu 72,2%
2. Ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri.

SARAN

Diharapkan perilaku remaja dalam pencegahan anemia ini dapat dipertahankan dengan cara selalu memberikan informasi dan edukasi secara berkala kepada seluruh remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman & Riyanto A, (2013). Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika
- Donsu, J, D, T. (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Firmansyah, R. S., & Fazri, A. N. (2022). Hubungan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Upaya Pencegahan Anemia Di SMKN 1 Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2020. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(02), 109-117
- Harahap, N. R. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78-90.
- Michael J. Gibney. (2013). Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Noviyanti, L.A., Rachmawati, D.A. and Sutejo, I.R., (2020). An Analysis of Feeding Pattern Factors in Infants at Kencong Public Health Center. *JOURNAL AMS*, 6(1), pp.14-18
- Padila. (2013). Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam. Yogyakarta: Nuha Medika