



## FAKTOR – FAKTOR YANG MENYEBABKAN TERJADINYA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Putri Ulayya Anjaya<sup>1</sup> Zakiah Nur Rohmah<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

**Corresponding Author:** Putri Ulayya Anjaya, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.

E-Mail: [putriulayyaa@gmail.com](mailto:putriulayyaa@gmail.com)

**Received** 27 Oktober, 2021; **Accepted** 30 Oktober, 2021; **Online Published** 29 November, 2021

### Abstract

Anemia merupakan suatu keadaan dimana komponen di dalam darah yaitu hemoglobin (Hb) dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal. Remaja puteri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putera. Hal ini dikarenakan remaja puteri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja puteri secara umum adalah pengetahuan gizi, pola konsumsi, sosial ekonomi, status kesehatan, aktifitas fisik, pola menstruasi

**Keywords:** *Anemia; Remaja*

## PENDAHULUAN

Remaja adalah investasi yang paling penting dan merupakan generasi penerus cita-cita bangsa. Remaja didefinisikan sebagai periode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang mencakup aspek biologi, kognitif, dan perubahan sosial yang berlangsung antara usia 10-19 tahun.

Namun, pada usia remaja, banyak masalah dapat mempengaruhi kesehatan, seperti gizi remaja. Kualitas dan kuantitas asupan gizi yang dimakan selama masa remaja merupakan faktor penting dalam munculnya masalah gizi remaja (Kemenkes RI 2019). Gaya hidup yang negatif seperti mengonsumsi makanan rendah zat besi, tidak suka mengonsumsi sayuran hijau, dan istirahat kurang yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan diantaranya anemia pada remaja (Teti, 2018).

Wanita memiliki risiko tertinggi anemia, terutama pada wanita muda (Sudjatmiko, 2020). Anemia pada masa remaja sering terlihat pada jenis kelamin wanita (Seda, 2017). Remaja puteri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putera. Hal ini dikarenakan remaja puteri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak.

Anemia adalah istilah yang diberikan untuk proses patologis di dimana eritrosit hemoglobin (Hb), hematokrit (Ht) dan konsentrasi sel darah merah per satuan volume adalah sangat rendah dibandingkan dengan parameter darah dari populasi referensi (Romilda, 2014). Pada individu normal, kadar hematokrit dan hemoglobin bervariasi sesuai dengan fase perkembangan individu, dan sebagai fungsi

stimulasi hormonal, oksigen lingkungan tekanan, usia dan jenis kelamin. Batas terendah hemoglobin berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk kategori anemia defisiensi besi, sebagaimana tabel berikut :

Tabel 1 : Batas terendah Hamoglobin berdasarkan WHO

Kelompok Umur dan Jenis Kelamin	Hameglobin (g/dl)
Anak usia 06 bulan s/d 5 tahun	11.0
Anak usia 05 tahun s/d 11 tahun	11.5
Anak usia 11 tahun s/d 14 tahun	12.0
Wanita tidak hamil, usia diatas 15 tahun	12.0
Wanita hamil	11.0
Laki-laki, usia diatas 15 tahun	13.0

Sumber : WHO (2001)

Terjadinya anemia pada remaja putri berfokus pada pola perilaku yang tidak sehat, seperti remaja cenderung tidak suka mengonsumsi sayuran, adanya keinginan untuk tetap langsing atau kurus, diet tidak seimbang, ketidakseimbangan asupan nutrisi dengan aktivitas. Anemia pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional.

Data Riskesdas tahun 2018, Prevalensi anemia di Indonesia 21,7% dengan pasien anemia usia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% pasien berusia 15-24 tahun. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada bayi sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja putri berusia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan berusia 19-45 tahun sebesar 39,5%.

Masalah gizi pada remaja terjadi baik dalam bentuk gizi lebih maupun gizi kurang. Kejadian anemia

merupakan salah satu sebab sekaligus akibat terjadinya gizi kurang pada remaja.

## ISI

### METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review dari berbagai jurnal nasional maupun internasional. Kemudian sumber bacaan yang telah diperoleh dianalisis dengan metode sistematik literature review yang meliputi aktivitas pengumpulan, evaluasi, dan pengembangan penelitian dengan fokus tertentu.

### HASIL PENELITIAN

Ekasanti, dkk (2020) dengan menggunakan metode penelitian cross sectional design menemukan hasil penelitian menunjukkan 28,9% remaja putri mengalami anemia. Hasil analisis chi-square diperoleh bahwa terdapat hubungan kejadian anemia dengan pendidikan ibu ( $p=0,010$ ), pendapatan orang tua ( $p=0,017$ ), asupan zat besi ( $p=0,000$ ), asupan protein ( $p=0,000$ ), asupan vitamin C ( $p=0,023$ ), kebiasaan sarapan ( $p=0,006$ ), status menstruasi ( $p=0,007$ ) dan riwayat penyakit infeksi ( $p=0,000$ )

Penelitian Fadila I, dkk (2019) dengan menggunakan metode penelitian literature review menunjukkan Faktor yang menyebabkan terjadinya kesehatan remaja yang tidak prima salah satunya adalah kasus anemia. Pengertian dan pemahaman tentang anemia, dan akibat serta penyebabnya serta cara pencegahan dan penanggulangannya masih harus terus disosialisasikan pada seluruh lapisan masyarakat, utamanya untuk para remaja puteri karena kasus anemia dengan prevalensi anemia tertinggi terjadi pada kelompok usia remaja. Sosialisasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya melalui pendidikan gizi dan kesehatan reproduksi remaja serta pendidikan gizi bagi berbagai komunitas yang sudah ada, serta fortifikasi makanan

dan pemberian tablet tambah darah. Peran seluruh masyarakat baik guru sebagai pendidik, orang tua, dan para tokoh masyarakat yang terlibat di dalam peningkatan kesehatan masyarakat secara menyeluruh sangat diperlukan

Hasil Penelitian Pitoyo, dkk (2019) dengan menggunakan desain penelitian deskriptif dan analisis Univariat menunjukkan mayoritas orangtua berpendidikan baik terkait upaya pencegahan anemia pada anak sekolah, dengan prosentase sebesar 77.5 % namun masih ada pengetahuan orangtua paling rendah adalah pada pengetahuan mengenai protein sebagai pembentuk darah (52.82%), penyebab anemia (54.23%) dan anemia tidak hanya terjadi pada anak perempuan (48.59%). Upaya pencegahan anemia pada anak sekolah adalah baik, dengan prosentase sebesar 88,7% namun demikian masih kurang dalam menekankan makan buah setiap selesai makan sebesar 78.87 %, dan masih sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebesar 80,28 %.

Kuldeep, dkk (2020), dengan menggunakan metode descriptive cross-sectional study menemukan hasil penelitian bahwa remaja putri sekolah di pedesaan, prevalensi anemia adalah 67,36%. Anemia pada remaja putri secara signifikan berhubungan dengan pendidikan dan pekerjaan ibu. Sekitar 44,18%, 43,4%, dan 38,28% anak perempuan tidak tahu tentang penyebab, gejala, dan pencegahan anemia, masing-masing. Sekitar 53,82% anak perempuan khawatir tentang anemia, 61,81% anak perempuan suka makan makanan kaya zat besi, dan 64,76% anak perempuan berpikir bahwa makanan kaya zat besi bermanfaat untuk anemia. Sekitar 21,88% anak perempuan makan makanan kaya zat besi dan 57,2% makan makanan kaya vitamin C secara teratur.

## PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan masa penting untuk pertumbuhan. Kerentanan nutrisi dapat terjadi karena meningkatnya kebutuhan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Selama fase ini kebutuhan zat besi tinggi karena pertumbuhan dan perkembangan otot yang intens, yang mengakibatkan peningkatan volume darah. Pada usia remaja, asupan zat besi dari makanan mungkin kurang sebagai akibat dari asupan yang tidak memadai atau karena perilaku diet remaja yang mengkonsumsi makanan miskin zat besi. Tingkat zat besi yang memadai sangat penting dalam pola makanan dengan bioavailabilitas yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh selama fase hidup tertentu.

Anemia adalah hasil dari ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat besi. Anemia pada remaja dapat menyebabkan penurunan produktivitas kerja, konsentrasi tingkat dalam belajar dan mengganggu kesehatan. Anemia pada remaja, menyebabkan menurun kesehatan reproduksi, penurunan tingkat belajar, tinggi badan yang tidak dimaksimalkan, perkembangan motoric yang terhambat dan menghambat intelegensi otak.

Remaja putri mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena anemia daripada remaja putera. Alasan pertama karena setiap bulan pada remaja putri mengalami haid. Seorang wanita yang mengalami haid yang banyak selama lebih dari lima hari dikhawatirkan akan kehilangan zat besi, sehingga membutuhkan zat besi pengganti lebih banyak daripada wanita yang haidnya hanya tiga hari dan sedikit.

Berbagai penelitian menyatakan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri secara umum meliputi :

a. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan tahap awal agar seseorang mau dan mampu melakukan sesuatu sesuai yang semestinya. Perilaku dalam menerapkan sesuatu informasi terbentuk dimulai dengan domain kognitif yang merupakan rangsangan dari luar sehingga menimbulkan pengetahuan baru dalam diri manusia (Fadila, 2019).

Ibu yang memiliki pendidikan tinggi akan lebih memperhatikan makanan anak-anak mereka karena ibu mereka tahu nutrisi asupan yang dibutuhkan anak-anak. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik orang tua mendidik dan merawat anak-anak mereka. Pendidikan Ibu memiliki hubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Ibu dengan pendidikan SMA keatas memiliki status anemia ringan dan kategori rendah sementara ibu dengan pendidikan SMA kebawah mengalami anemia berat (Mulianingsih 2021).

Pengetahuan gizi yang rendah atau kurang menyebabkan sebagian remaja tidak memahami apakah makanan sehari-hari yang dikonsumsi sudah memenuhi syarat menu seimbang atau belum. Pengetahuan gizi juga akan membuka wawasan para remaja putri mengenai dampak dari kekeliruan perilaku gizi yang selama ini sudah dilakukan.

#### b. Pola Konsumsi

Banyaknya asupan zat besi menjadi faktor yang juga mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri. Kejadian anemia pada remaja putri. terjadi pada mereka yang banyaknya tingkat asupan zat besi memiliki kategori defisit (kurang), dan terjadi juga akibat kurangnya konsumsi makanan yang dapat meningkatkan absorpsi zat besi sehingga kebutuhan zat besi tidak terpenuhi. Ketidackucupan ini disebabkan karena pola konsumsi masyarakat Indonesia yang

masih menggunakan sayuran sebagai sumber utama zat besi.

Sayuran merupakan sumber zat gizi yang baik tetapi sulit untuk diserap, sedangkan bahan pangan hewani merupakan sumber zat gizi yang baik jarang dikonsumsi terutama oleh masyarakat pedesaan. Daging, ayam, dan ikan memiliki kandungan besi yang tinggi, sereal dan kacang-kacangan memiliki kandungan besi yang sedang, serta sebagian besar sayur-sayuran yang mengandung asam oksalat tinggi seperti bayam memiliki kandungan besi yang rendah (fadila, 2019).

Penyerapan zat besi akan maksimal jika di fasilitasi oleh asam askorbat (vitamin C), seperti yang terkandung dalam buah kiwi, jambu biji, dan jeruk. Semakin tinggi asupan protein, vitamin A, vitamin C, dan zat besi semakin tinggi pula kadar hemoglobinnya

#### c. Sosial Ekonomi

Kondisi sosial ekonomi keluarga memiliki pengaruh pada pola konsumsi pangan secara makro, dimana jika pendapatan keluarga semakin besar maka semakin beragam pola konsumsi masyarakat. Pendapatan keluarga merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi oleh seluruh anggota keluarga. Status sosial ekonomi keluarga dan kebiasaan makan merupakan faktor penting dalam perkembangan anemia (Yasemin, 2012)

Jika seseorang memiliki penghasilan yang cukup, ia dapat menyediakan fasilitas yang sesuai dengan kebutuhannya, termasuk untuk mempengaruhi pemenuhan asupan nutrisi seperti kebutuhan zat besi dan pengadaan berbagai makanan. Bahwa keluarga wanita muda dengan pendapatan yang rendah memiliki resiko terkena anemia lebih besar dibandingkan keluarga dengan pendapatan tinggi (Mulianingsih,

2021). Pendapatan keluarga yang tidak memadai menyebabkan kemampuan untuk membeli berbagai makanan yang mengandung zat besi berkurang. Jadi pendapatan keluarga akan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk memenuhi segala kebutuhan, terutama makanan bergizi, kaya zat besi dan berbagai macam kebutuhan lainnya.

#### d. Status Kesehatan

Infeksi penyakit yang memperbesar risiko anemia adalah infeksi cacing dan malaria karena dapat menghambat pembentukan hemoglobin. Diare dan ISPA juga dapat mengganggu nafsu makan sehingga berakibat pada penurunan konsumsi gizi. Status Gizi mempunyai korelasi positif dengan kadar Hb. Remaja putri yang memiliki status gizi kurus/kurang memiliki risiko 1,4 kali untuk menderita kekurangan Hb atau anemia dibandingkan dengan yang memiliki status gizi normal.

Penggunaan obat-obatan yang menghambat penyerapan zat besi seperti antasida, aspirin, obat antiinflamasi nonsteroid, dan asupan fitat, fosfat, oksalat, dan tanin yang berlebihan juga dapat menyebabkan anemia (Romilda, 2014).

#### e. Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik manusia mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah. Individu yang secara rutin berolahraga kadar hemoglobinya akan naik. Hal ini disebabkan karena jaringan atau selakan lebih banyak membutuhkan O<sub>2</sub> ketika melakukan aktivitas

#### f. Pola Menstruasi

Pada usia pubertas, wanita muda akan mengalami pendarahan setiap bulan disebut menstruasi (Yunarsih & Antono, 2017). Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan endometrium. Pola menstruasi yang dialami remaja

umumnya tidak teratur. Gadis remaja yang memiliki kelainan pola menstruasi berisiko 3.743 kali mengalami anemia dibandingkan untuk wanita muda dengan menstruasi normal (Agustina, 2016)

Salah satu penyebab anemia adalah kehilangan darah, dan wanita mengalami siklus kehilangan darah secara alami ini tiap bulan. Menstruasi dengan Pendarahan yang berat merupakan penyebab umum terjadinya anemia dengan defisiensi besi pada wanita usia reproduksi. Pendarahan haid yang lebih berat dari biasanya, menyebabkan keseimbangan zat besi menjadi negatif (Romilda, 2014).

Wanita memerlukan zat besi lebih tinggi dari laki – laki karena mengalami menstruasi dengan perdarahan sebanyak 50 – 80 cc setiap bulan dan kehilangan zat besi sebanyak 30 – 40 mg. Kehilangan darah inilah yang menyebabkan kejadian anemia (Manuaba dalam Siti, 2021).

Terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi anemia akibat kekurangan konsumsi besi. Upaya pertama meningkatkan konsumsi besi dari sumber alami, terutama makanan sumber hewani yang mudah diserap, juga makanan yang banyak mengandung vitamin C, dan vitamin A untuk membantu penyerapan besi dan membantu proses pembentukan hemoglobin. Kedua, melakukan fortifikasi bahan makanan yaitu menambah besi, asam folat, vitamin A, dan asam amino esensial pada bahan makanan yang dimakan secara luas oleh kelompok sasaran. Ketiga melakukan suplementasi besi folat secara rutin kepada penderita anemia selama jangka waktu tertentu untuk meningkatkan kadar hemoglobin penderita secara cepat. (Fadila, 2019). Kepatuhan mengkonsumsi suplemen zat besi berkorelasi dengan pengetahuan remaja putri untuk mengkonsumsi tablet zat besi,

dukungan dari sekolah dan dukungan dari orang tua tentang cara mengkonsumsi tablet zat besi (Anjarwati, 2020)

Bagi remaja putri agar meningkatkan kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet zat besi sesuai aturan, dan mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti daging, ikan, ayam, sayuran, kacang-kacangan, tempe, dan menghindari minuman yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh, kopi dan susu saat minum tablet zat besi.

## SIMPULAN

Faktor yang menyebabkan terjadinya kesehatan remaja yang tidak prima salah satunya adalah kasus anemia. Anemia adalah berkurangnya volume hemoglobin. Pengertian dan pemahaman tentang anemia, dan akibat serta penyebabnya serta cara pencegahan dan penanggulangannya masih harus terus disosialisasikan pada seluruh lapisan masyarakat, utamanya untuk para remaja putri karena kasus anemia dengan prevalensi anemia tertinggi terjadi pada kelompok usia remaja. Sosialisasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya melalui pendidikan gizi dan kesehatan reproduksi remaja serta pendidikan gizi bagi berbagai komunitas yang sudah ada, serta fortifikasi makanan dan pemberian tablet tambah darah.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Agustina, E. E. Hubungan antara asupan zat gizi energi, protein, zat besi dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri berdasarkan jenjang pendidikan di kabupaten kebumen. PROSIDING: Seminar Nasional Dan Presentasi HasilHasil Penelitian Pengabdian Masyarakat (2016).
2. Anjarwati, dkk.” Obedience of iron tablet consumption reduces risk of anemia among Indonesian female adolescents”, *Journal of Health Technology Assessment in Midwifery*, 2020
3. Ekasanti I, dkk, “Determinants of Anemia among Early Adolescent Girls in Kendari City”, *Joinly Published by IAGIKMI & Universitas Airlangga*, 2020
4. Fadila I, dkk, ” Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu”, 2019.
5. Fitriany J, dkk, “Anemia Defisiensi Besi”, *Jurnal Averrous Vol.4 No.2*, 2018.
6. Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*. [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil\\_kesehatan\\_indonesia/Data dan Informasi\\_Profil Kesehatan Indonesia 2018](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil_kesehatan_indonesia/Data_dan_Informasi_Profil_Kesehatan_Indonesia_2018).
7. Kuldeep M, Wadgave HV, Haralkar SV,” Anemia in school-going adolescent girls of age between 11 and 16 years in rural area – A cross-sectional study”. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 2020
8. Mulianingsih M, dkk,” Factors Affecting Anemia Status in Adolescent Girls, *Journal of Health Education*, 2021.
9. Romilda C, Luciana RS, Nadya CB, Cibebe DFM, ” Iron deficiency anemia in adolescents; a literature review”. *Nutricion Hospitalaria*, 2014
10. Seda O, dkk,” Adolescents and Anemia”, *The Medical Bulletin of Sisli Etfal Hospital*, Volume: 51, Number 4, 2017
11. Siti N Nurjannah, Ega A P, “Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remajaputri Di Smp Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan”, *Journal Of Midwifery Care : Vol. 01 No. 02*, Juni 2021.

12. Pitoyo M, Bagoes W, Ratih I, “Gambaran Prolaku Orang Tua Dalam Upaya Pencegahan Anemia Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN Cinderejo Kota Surakarta” , Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Jurnal) FKM Undip, Volume 7 nomor 4, 2019.
13. Sudjatmiko S, “Factors of Adolescent Girls' Knowledge in the Prevention of Iron Deficiency Anemia in Banjarbaru Indonesia, AKMI Public Health Journal Indonesia, 2020.
14. Teti R, “Case Study dalam Mengatasi Anemia pada Remaja Putri di Keluarga dengan Model HEMA Coach”, Faletahan Health Journal, 5 (2), 2018.
15. Yasemin IB, dkk,” Prevalence and Risk Factors of Anemia among Adolescents in Denizli, Turkey”, Iran J Pediatr, 2012.
16. Yunarsih, Y., & Antono, S. D. . “Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII SMPN 6 Kediri”. Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017