

**HUBUNGAN PERILAKU DIET DENGAN KEJADIAN  
ANEMIA DEFISIENSI BESI PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA N 1 SLEMAN**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh :**

**LAURETTA ARDIAN YOUNALIS**

**070201025**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2011**

**HUBUNGAN PERILAKU DIET DENGAN KEJADIAN  
ANEMIA DEFISIENSI BESI PADA REMAJA PUTRI  
DI SMA N 1 SLEMAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun Oleh :**

**LAURETTA ARDIAN YOUNALIS**

**070201025**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH  
YOGYAKARTA  
2011**

# **ANEMIA DEFISIENSI BESI PADA REMAJA PUTRI**

**DI SMA N 1 SLEMAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun oleh:

**LAURETTA ARDIAN YOUNALIS**

**070201025**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat Untuk  
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Mengesahkan

Tanggal 26 Februari 2011



Pembimbing : Titih Huriah, M.Kep.,Sp.Kom.

  
.....

## NASKAH PUBLIKASI

### THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY BEHAVIOR AND INCIDENCE OF IRON DEFICIENCY IN ADOLESCENT FEMALES IN SMA N 1 SLEMAN<sup>1</sup>

Lauretta Ardian Younalis<sup>2</sup>, Titih Huriah<sup>3</sup>

#### ABSTRACT

According to the Household Health Survey in 2001, adolescent females was determined as a vulnerable group for anemia with 26.5% prevalence. Improper dieting behavior by reducing staple food and protein source food can lead to nutritional status problems among adolescent females.

This study aimed at finding the relationship between dietary behavior and incidence of iron deficiency in adolescent females in SMA N 1 Sleman.

The data collecting was conducted in January 2011 using the analytical survey research design and cross sectional time approach. The sample was chosen using random sampling as many as 52 respondents.

The hypothetical test using chi square correlation formula resulted in the value of r calculated 0,650 with significance rate of 0,420 on the error rate of 5% in order that Ho was accepted.

This result shows that there is no significant relationship between dietary behavior and incidence of anemia in adolescent females.

It is imperative that the female students of SMA N 1 Sleman be able to increase nutritional knowledge among adolescent females especially towards the importance of energy and protein intake, as well as the importance of iron intake to prevent anemia than unhealthy weight loss because in this research, there are students who still have unhealthy dietary behavior.

Key words : Iron Deficiency Anemia, Dietary Behavior, Adolescent  
References : 33 books (1997-2009), 9 website

---

<sup>1</sup>Title of Research

<sup>2</sup>Student of Nursing Department of STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Supervisor Lecturer in STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

## A. LATAR BELAKANG

Di Indonesia terdapat empat masalah gizi yang utama yaitu Kurang Kalori Protein (KKP), Kurang Vitamin A (KVA), gondok endemik dan kretin serta anemia gizi (Murnajati, 2007). Anemia gizi merupakan masalah kesehatan yang ikut berperan sebagai penyebab tingginya kematian ibu, angka kematian bayi, produktivitas kerja, prestasi olahraga dan kemampuan belajar. Anemia di Indonesia menurut keputusan Menteri Kesehatan Indonesia tahun 2007 adalah 8,1 juta anak balita, 10 juta anak usia sekolah, 3,5 juta remaja putri dan 2 juta ibu hamil (Kepmenkes, 2007, ¶ 1, [www.gizi.net](http://www.gizi.net) diperoleh tanggal 24 Oktober 2010). Berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2001 menunjukkan 26,5% remaja putri menderita anemia (Bambang, 2007).

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat apabila dilihat dari persentasenya lebih dari 50% (Mujiyana, 2010, ¶ 2, <http://www.slemankab.go.id> diperoleh tanggal 11 Mei 2010). Tingginya persentase anemia gizi besi antara lain disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu: kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi yang tidak cukup, penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan akan zat besi (Arisman, 2007).

Sekitar 30% penduduk di dunia mengalami anemia dan lebih dari 50% mengalami anemia defisiensi besi. Pada wanita yang mengalami menstruasi juga menderita anemia defisiensi besi. Jumlah darah yang keluar selama periode menstruasi normal telah dipelajari oleh beberapa peneliti yang mengemukakan bahwa jumlah darah yang keluar antara 25 ml sampai 60 ml (Masjoer, 2001).

Sebagian besar wanita kurang mengonsumsi sumber makanan yang merupakan sumber zat besi yang mudah diserap, misalnya makanan hewani. Padahal kebutuhan akan asupan zat besi pada wanita tiga kali lebih besar daripada pria karena wanita mengalami menstruasi setiap bulannya yang berarti harus kehilangan darah secara rutin dan dalam jumlah yang banyak. Selain itu juga karena wanita sering melakukan program diet pengurangan berat badan karena ingin langsing, sehingga sering kali wanita memasuki masa kehamilannya dengan kondisi yang cadangan zat besi dalam tubuhnya sangat kurang (Depkes RI, 2003).

Selama ini pemerintah juga telah memberikan perhatian yang cukup besar pada wanita dan segala permasalahannya, baik itu bagi pelajar maupun masyarakat, contohnya saja adanya program kerja remaja yang mulai diperkenalkan dengan dilaksanakannya program UKS di sekolah-sekolah yang telah dibentuk sejak tahun 1994/1995. Hal ini juga tercantum dalam buku kebijakan dan Strategi Nasional Kesehatan Reproduksi di Indonesia pada tahun 2005 (Andriani, 2008).

Masyarakat masih banyak mengeluhkan bahwa mereka membutuhkan pemberdayaan tentang anemia sejak dini yaitu pada masa pertumbuhan pada remaja putri khususnya karena remaja putri merupakan calon ibu yang akan melahirkan penerus bangsa dan untuk meminimalkan faktor resiko perdarahan akibat anemia pada saat persalinan.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa di SMA Negeri 1 Sleman jumlah remaja putri kelas X dan XI adalah 258. Selain melakukan wawancara dengan guru bimbingan di sekolah tersebut, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa remaja putri, hasilnya bahwa dari sekitar 8 remaja putri yang diwawancarai dan rata-rata umur mereka  $\pm 15-17$  tahun, mengemukakan mereka sering mengalami pusing setelah lama berjongkok, jarang sarapan pagi, dan pola makan sehari-hari juga tidak teratur. Salah satu dari 8 remaja putri tersebut mengatakan bahwa dia menderita penyakit anemia yang sebelumnya telah diperiksa ke dokter dan diagnosa dokter menjelaskan bahwa anak tersebut menderita penyakit anemia.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Rumusan masalah penelitian ini adalah: “Adakah hubungan perilaku diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMA N 1 SLEMAN?”

## **C. TUJUAN**

Tujuan umum pada penelitian ini adalah diketahuinya hubungan perilaku diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMA N 1 SLEMAN.

## D. MANFAAT

### 1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat untuk memperkaya wawasan dalam melaksanakan penelitian dan mengadakan serta mengembangkan penelitian yang lebih luas dimasa yang akan datang.

### 2. Bagi remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya pencegahan tentang anemia pada remaja putri dengan pola makan yang lebih sehat.

### 3. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan perawat dalam bidang keperawatan medikal bedah dan gizi khususnya dan meningkatkan mutu pelayanan keperawatan kepada klien baik individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat mengenai perilaku diet dan anemia defisiensi besi.

## E. METODE PENELITIAN

### 1. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *survey analitik*. Metode pengumpulan data yang digunakan berdasarkan pendekatan waktu *cross sectional*.

### 2. Populasi Dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMA N 1 Sleman kelas X dan XI yang berjumlah 258 remaja putri.

Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *random sampling*. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil 20% dari seluruh remaja putri kelas X dan XI yaitu sebanyak 52 siswi.

### 3. Pengumpulan dan Analisis Data

Sebelum kuesioner digunakan dalam penelitian ini terlebih dahulu dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas terhadap kuesioner. Penelitian ini menggunakan data primer yang diambil menggunakan

kuesioner untuk mengukur perilaku diet dan metode Hemoque untuk mengukur kadar hemoglobin pada responden.

Metode analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat (deskriptif presentase) dan analisis bivariat.

**a. Analisis Univariat (Deskriptif Persentase)**

Analisis deskriptif persentase digunakan untuk menganalisis data mengenai perilaku diet pada remaja melalui porsi makanan yang dikonsumsi, intensitas olahraga, penggunaan obat pelancar buang air besar, serta keteraturan dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari dengan rumus:

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

n = jumlah skor jawaban

N = jumlah skor ideal

% = tingkat keberhasilan yang dicapai

(Ali, 2007).

**b. Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu perilaku diet dengan variabel terikat yaitu kejadian anemia pada remaja. Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji *Chi Square*. Rumus uji *Chi Square* sebagai berikut:

$$X^2 = \sum \frac{[(f_o - f_e)^2]}{f_e}$$

Keterangan:

X<sup>2</sup> = nilai Chi Square

F<sub>o</sub> = frekuensi observasi

F<sub>e</sub> = frekuensi ekspektasi/harapan

∑ = penjumlahan semua sel

(Arikunto, 2002)



## F. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan antara perilaku diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMA N 1 Sleman digambarkan dengan tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.7.**

**Hubungan antara perilaku diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMA N 1 Sleman**

		Kejadian anemia		Total	P	RP
		Tidak anemia	Anemia			
Perilaku diet	Baik	6 11,5%	7 13,5%	13 25,0%	0,420	0,650
	Kurang baik	23 44,2%	16 30,8%	39 75,0%		
<b>Total</b>		<b>29 55,8%</b>	<b>23 44,2%</b>	<b>52 100,0%</b>		

Sumber: Data Primer 2011

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui sebanyak 13 responden (25,0%) memiliki perilaku diet dalam kategori baik. Dari 13 responden tersebut diketahui bahwa 6 responden (11,5%) tidak mengalami anemia defisiensi besi dan sebanyak 7 responden (13,5%) mengalami anemia defisiensi besi. Dari tabel diatas juga diketahui sebanyak 39 responden (75,0%) memiliki perilaku diet dalam kategori kurang baik. Dari 39 responden tersebut, sebanyak 23 responden (44,2%) tidak mengalami anemia defisiensi besi dan sebanyak 16 responden (30,8%) mengalami anemia defisiensi besi.

Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol ( $H_0$ ) bahwa ada hubungan antara perilaku diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMA N 1 Sleman. Untuk menerima atau menolak hipotesis, dengan membandingkan harga signifikan yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Kriterianya adalah menerima  $H_0$  jika signifikan yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Jika tidak memenuhi kriteria tersebut, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  yang diterima.

Berdasarkan tabel 4.7 diperoleh nilai *Chi Square* ( $X^2$ ) sebesar 0,650 dan nilai signifikan ( $p$ ) sebesar 0,420. Karena nilai  $p > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di Dari hasil penelitian ini, tidak ada hubungan antara perilaku diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sleman. Dari hasil penelitian diketahui bahwa remaja putri tidak mengalami kejadian anemia defisiensi besi. Tidak adanya hubungan antara perilaku diet dengan kejadian anemia defisiensi besi dalam penelitian ini antara lain masih rendahnya penyerapan zat besi dalam tubuh responden (masih kurangnya konsumsi protein hewani) dan kurangnya keteraturan dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari.

Faktor lain yang mungkin terjadi dan tidak diteliti dalam penelitian ini adalah adanya cacing tambang atau infeksi malaria, infeksi akut, atau defisiensi mikronutrien yang mengganggu metabolisme besi. Kehilangan besi dapat disebabkan oleh penyakit kronis seperti tuberkulosis (TBC) dan infeksi ini dapat menyebabkan pembentukan Hb darah terlalu lambat (Guyton & Hall, 1997). Penyakit diare dan ISPA juga dapat mengganggu nafsu makan yang akhirnya dapat menurunkan tingkat konsumsi gizi.

Konsumsi protein hewani juga dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh seseorang. Protein merupakan salah satu zat gizi yang dibutuhkan untuk penyerapan zat besi. Dengan rendahnya konsumsi protein maka dapat menyebabkan rendahnya penyerapan zat besi dalam tubuh. Keadaan seperti ini yang dapat mengakibatkan tubuh kekurangan zat besi sehingga menyebabkan anemia atau penurunan kadar hemoglobin. Konsumsi zat besi yang masih rendah biasanya disebabkan karena masih rendahnya kemampuan dalam keluarga untuk menyajikan sumber zat besi khususnya protein hewani dalam menu makanan sehari-hari. Selain itu juga dengan kegemaran responden dalam mengkonsumsi mie instan yang kurang atau hampa akan zat besi dan juga dengan kebiasaan responden atau kebudayaan responden dengan minum air teh setelah makan yang juga merupakan faktor yang menyebabkan rendahnya penyerapan zat besi dalam tubuh.

## G. KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

- a. Sebagian besar remaja putri mempunyai perilaku diet dalam kategori kurang baik ditunjukkan dengan 39 responden (75,0%).
- b. Sebagian besar remaja putri tidak mengalami kejadian anemia defisiensi besi ditunjukkan dengan 29 responden (55,8%).
- c. Tidak adanya hubungan antara perilaku diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sleman. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai *Chi Square* ( $X^2$ ) antara perilaku diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sleman yaitu sebesar 0,650 dan nilai signifikan ( $p$ ) sebesar 0,420.

Karena nilai  $p > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri.

### 2. Saran

- a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan remaja dalam memperhatikan kebutuhan asupan nutrisi dalam tubuhnya sehingga dapat mengontrol dan mencegah terjadinya anemia defisiensi besi.

- b. Bagi orang tua

Diharapkan dari hasil penelitian ini orang tua hendaknya selalu mengontrol dan mengawasi pola konsumsidari putri-putrinya, serta berusaha untuk menghidangkan menumakanan yang seimbang nilai gizinya, terutama makanan yang mengandung zat besi, sehingga putri-putrinya tidak mengalami anemia defisiensi besi. Dengan diberikannya asupan nutrisi yang cukup serta diperhatikannya perilaku diet yang sehat diharapkan dapat menekan kejadian anemia defisiensi besi menjadi tidak anemia defisiensi besi, namun juga perlu diperhatikan faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri.

- c. Bagi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Diharapkan mahasiswa praktek keperawatan medikal bedah dan gizi dapat memberikan asuhan keperawatan keperawatan keperawatan

medikal bedah dan gizi mengenai perilaku diet dan anemia defisiensi besi remaja di SMA Negeri 1 Sleman.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti-peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian sejenis dengan variabel yang lebih bervariasi.

## H. DAFTAR PUSTAKA

Analysis of diet advertisements : A cross national comparison of Korean and U.S. women's magazines. *Clothing and textiles research journal* (Kim, M., &

Lennon, S. J. (2006) dalam <http://ctr.sagepub.com/egi/reprint/24/4/345> diakses tanggal 29 Mei 2010).

Corwin, E., 2009. *Buku Saku PATOFISIOLOGI*, ECG, Jakarta.

Dacey, J & Travers, J., 2004. *Human Development Across The Lifespan (5th edition)*, Mc Graw – Hill Company, New York.

Dacey, J & Kenny, M., 2001. *Adolescent Development (2th ed)*, Brown & Benchmark Publishers, USA.

French, S.A., Perry, C.L., Leon, G.R., & Fulkerson, J.A. (1995). Dieting Behaviors And Weight Change History In Female Adolescent. *Journal of Health Psychology*. 14. 548-555.

Gunatmaningsih, D. (2007). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA N 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes. *Skripsi Universitas Negeri Semarang*.

Hawks, S. R. (2008). Classroom Approach For Managing Dietary Restraint Negative Eating Styles, and Body Image Concerrus Among College Women. *Journal of American College Health*, Vol. 56, No. 4.

Hidayat, A., 2002. *Riset Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta

Santrock, J.W., 2003. *Adolscence : Perkembangan remaja (edisi keenam)*, Penerbit Erlangga, Jakarta.

Sugiyono, 2002. *Statistik Untuk Penelitian*, Ikapi, Bandung.

Tambayong, J., 2000. *Patofisiologi untuk Keperawatan*, ECG, Jakarta.