

**HUBUNGAN DIET DENGAN KEJADIAN ANEMIA
DEFISIENSI BESI PADA SISWI SMA N 1
PRAMBANAN KLATEN**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
Krisna Yulianti
201310201170**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGIN ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2015**

**HUBUNGAN DIET DENGAN KEJADIAN ANEMIA
DEFISIENSI BESI PADA SISWI SMA N 1
PRAMBANAN KLATEN**

NASKAH PUBLIKASI

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



**Disusun oleh:
Krisna Yulianti
201310201170**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN DIET DENGAN KEJADIAN ANEMIA
DEFISIENSI BESI PADA SISWI SMA N 1
PRAMBANAN KLATEN**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:

**Krisna Yulianti
201310201170**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pada Tanggal

Oleh :

Dosen Pembimbing



Ruhyana, S.Kep.,Ns.,MAN.

HUBUNGAN DIET DENGAN KEJADIAN ANEMIA DEFISIENSI BESI PADA SISWI SMA N 1 PRAMBANAN KLATEN¹

Krisna Yulianti², Ruhyana³, Suratini⁴

INTISARI

Latar Belakang : Anemia Defisit Besi (ADB) sampai saat ini masih merupakan masalah bagi remaja putri. Data Depkes (2011) menyampaikan anemia pada remaja putri berjumlah 31,1% dari keseluruhan remaja putri di Indonesia. Tindakan diet yang tidak tepat dan tidak terkontrol dengan mengurangi makanan pokok dan protein dapat mengakibatkan permasalahan anemia defisiensi besi pada remaja putri.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada siswi SMA N 1 Prambanan Klaten.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan desain penelitian non-eksperimen dengan rancangan *deskriptif korelasional*. Teknik sampling menggunakan *total sampling* sebanyak 54 siswi. Adapun analisa data menggunakan *Chi Squar test*.

Hasil Penelitian : Menunjukkan bahwa p sebesar 0,907 karena nilai $p > 0,005$, hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak.

Simpulan : Tidak ada hubungan diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada siswi SMA N 1 Prambanan Klaten

Saran : Siswi diharapkan tetap melakukan tindakan diet secara lebih bertanggung jawab dengan cara mengkonsultasikan dengan ahli gizi dan siswi juga diharapkan dapat mengenali kondisi anemia defisiensi besi yang mungkin dialaminya

Kata kunci : *Anemia Defisiensi Besi, Diet, Siswi*

Daftar Pustaka : 26 buku (1997-2013), 4 skripsi, 7 website, 4 Journal

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Aisyiyah Yogyakarta

⁴ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Aisyiyah Yogyakarta

CORRELATION BETWEEN DIET AND IRON DEFICIENCY ANEMIA TOWARDS FEMALE STUDENTS OF SMAN 1 PRAMBANAN KLATEN¹

Krisna Yulianti², Ruhyana³, Suratini⁴

ABSTRACT

Background of the study: Nowadays, Iron deficiency anemia (ADB) is a problem for female teenagers. Data from *Depkes* (2011) said that there are 31.1% of female teenagers of all tennagers in Indonesia who suffer from anemia. Inappropriate diet by reducing staple food and protein can cause nutrient problem towards female teenagers.

Objective of the research: this study aims at finding correlation between diet and iron deficiency problem towards female students of SMAN 1 Prambanan Klaten.

Research methods: This research was non-experimental research design by using descriptive correlational design. The sample of the data was taken by using total sampling which amount of 54 participants. Data analysis technique was chi square analysis correlation.

Research findings: the result showed that p was 0.907. Because p value > 0.005 , it means that H_0 was accepted and H_a was rejected.

Conclusion: there is no significant correlation between diet and iron deficiency problem towards female students of SMAN 1 Prambanan Klaten.

Suggestion: Female students are expected to go on responsible diet by consulting to nutritionist. They are also expected to be able to identify iron deficiency anemia which they perhaps experience it.

Keywords : diet, female students, iron deficiency anemia

References : 26 books (1997 – 2013), 4 research studies, 8 internet resources, 4 research journals

¹Thesis title

²The students of School of Nursing Aisiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³The lecturers of School of Nursing Aisiyah Health Sciences College of Yogyakarta

⁴The lecturers of School of Nursing Aisiyah Health Sciences College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Asupan gizi yang cukup merupakan hal yang sangat diperlukan oleh setiap orang, sejak masih di dalam kandungan, setelah lahir (bayi), anak-anak, remaja, orang dewasa dan lansia. Tetapi masih banyak masyarakat yang belum mengetahui pengetahuan tentang gizi, sehingga tidak terasa seseorang akan menderita sakit karena salah makan. Asupan gizi memang bisa membuat seseorang menjadi sehat tetapi juga bisa menjadikan seseorang menjadi sakit, hal ini tergantung pada pola makan dan makanan yang dikonsumsi orang tersebut.

Masalah gizi yang paling sering di temukan di dunia adalah anemia defisiensi besi. Masalah ini terutama menjangkiti para wanita dalam usia produktif dan anak-anak dikawasan tropis dan subtropics. Di Indonesia prevalensi anemia defisiensi besi menurut data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2009 menyatakan bahwa prevalensi anemia defisiensi besi pada ibu hamil 56,5%. Pada remaja putri usia 10-18 tahun 61,1%, dan usia 19-45 tahun 36,5%. Pada tahun 2011 anemia defisiensi besi pada remaja putri yaitu 31,1%. Meski ada penurunan pada tahun 2011 namun hal ini menyatakan bahwa dari semua kelompok umur tersebut, wanita mempunyai resiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja putri (Depkes RI, 2011).

Ketika seseorang remaja memasuki pubertas maka cenderung akan lebih memperhatikan penampilan terhadap penambahan berat badan mereka, terutama bagi remaja putri. Keadaan tubuh yang tidak sesuai dengan harapan membuat remaja memiliki penilaian yang negatif terhadap diri sendiri sehingga remaja putri melakukan diet. Remaja putri saat ini lebih banyak melakukan diet yang bertujuan untuk menurunkan berat badan mereka tanpa mengetahui apakah diet yang mereka lakukan sehat atau tidak. Mereka hanya memikirkan agar tubuh mereka menjadi langsing. Sejak dahulu di dalam masyarakat sudah terlihat bahwa seseorang wanita yang mempunyai wajah cantik dan tubuh langsing akan mempunyai daya tarik lebih dan disukai oleh orang lain. Akibatnya banyak remaja putri yang merasa khawatir dengan keadaan fisik yang dimilikinya, karena pada umumnya remaja dinilai dari penampilannya.

Jumlah zat besi yang diserap makanan biasanya cukup terbatas, maka pengeluaran besi yang tampaknya tidak berarti menjadi penting, karena ikut menurunkan cadangan zat besi yang pada sebagian wanita sudah rendah (Djariyanto, 2008). Kekurangan zat besi dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja putri antara lain menurunkan daya tahan tubuh, sehingga mudah terserang penyakit, menurunkan aktivitas dan prestasi belajar. Di samping itu remaja putri yang menderita anemia kebugaran tubuhnya juga akan menurun sehingga menghambat prestasi dan produktivitas. Selain itu masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat kekurangan zat besi pada masa ini mengakibatkan tidak tercapainya pertumbuhan yang optimal (Depkes RI, 2010) 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 pendarahan akibat anemia pada saat persalinan. Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti melakukan kajian untuk lebih lanjut tentang hubungan diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada siswi SMA N 1 Prambanan Klaten.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian non-eksperimen dengan rancangan *deskriptif korelasional*/ Pendekan waktu yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode cross sectional. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Diet dan variabel terikat yaitu kejadian anemia pada siswi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi yang ada di kelas X, XI dan XII yang sedang melakukan tindakan diet, yaitu sebanyak 54 siswi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan total sampling sebanyak 54 siswi yang mempunyai kriteria yang terdiri dari kelas X, XI dan XII. Sampel yang diinginkan peneliti memiliki dua kriteria. Penelitian ini telah menggunakan alat dan pengumpulan data dengan menggunakan metode Hemoque dan kuesioner yang dibagikan kepada responden. Mengetahui hubungan antara dua variabel yang diduga berhubungan. Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu tindakan diet dengan variabel terikat yaitu kejadian anemia pada remaja. Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Prambanana Klaten di Jln. Manisrenggo Prambanan Klaten, dimana SMA N 1 Prambanan Klaten adalah sekolah yang menjadi tujuan utama remaja setelah lulus dari SMP. Dengan demikian sekolah SMA N 1 Prambanan Klaten mempunyai siswa dari berbagai daerah yang berbeda adat istiadatnya. Letak SMA N 1 Prambanan Klaten dekat tempat pariwisata, yaitu candi Prambanan dan juga candi Plaosan. Dimana candi Prambanan dan candi Plaosan adalah tempat pariwisata yang sudah terkenal oleh wisata lokal maupun domestik.

Di SMA N 1 Prambanan Klaten terdapat siswi yang mengalami anemia. Upaya sekolah SMA N 1 Prambanan Klaten dalam menangani siswi-siswi yang sakit saat mengikuti pelajaran yaitu dengan memberikan pelayanan dan pertolongan pertama yang baik di UKS. Jika ada siswa yang membutuhkan pertolongan lebih lanjut langsung dibawa ke rumah sakit terdekat. Di UKS tersebut banyak siswa yang mengeluh dengan keadaan sakit yang mereka alami.

Karakteristik responden berdasarkan kelas dan usia responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas dan Usia di SMA N 1 Prambanan Klaten Tahun 2014

| Kelas | Frekuensi | Persentase |
|-----------|-----------|------------|
| Kelas X | 11 | 20,4% |
| Kelas XI | 20 | 37,0% |
| Kelas XII | 23 | 42,6% |
| Total | 54 | 100% |
| 15 Tahun | 2 | 3,7% |
| 16 Tahun | 15 | 27,8% |
| 17 Tahun | 20 | 37,0% |
| 18 Tahun | 17 | 31,5% |
| Total | 54 | 100% |

Tabel 1 menunjukkan responden terbanyak yaitu duduk di kelas XII sebanyak 23 orang (42,6%), dan yang sedikit kelas X yaitu sebanyak 11 orang (20,4%). Hal ini sesuai dengan remaja yang paling banyak dimana remaja usia 17 tahun paling banyak (mayoritas) duduk di kelas XII. Responden yang paling banyak berusia 17 tahun

sebanyak 20 orang (37,0%) dan yang paling sedikit berusia 15 tahun sebanyak 2 orang (3,7%).

Data Prosentase diet yang dilakukan siswi SMA N I Prambanan Klaten

Tabel 2. Frekuensi diet pada siswi di SMA N 1 Prambanan Klaten

| No | Katagori diet | Frekuensi | Frekuensi Relatif |
|--------------|---------------|-----------|-------------------|
| 1. | Baik | 19 | 35,2% |
| 2. | Kurang baik | 35 | 64,8% |
| Total | | 54 | 100% |

Tabel 2 menunjukkan sebanyak 19 responden (35,2%) melakukat diet dalam katagori baik, 35 responden (64,8%) melakukan diet dalam katagori kurang baik. Dari tada tersebut diketahui responden paling banyak melakukan diet pada katagori kurang baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa diet pada siswi di SMA N 1 Prambanan Klaten pada katagori kurang baik.

Data kejadian anemia defisiensi besi siswi SMA N I Prambanan Klaten.

Tabel 3 Frekuensi kejadian anemia defisiensi besi pada siswi di SMA N 1 Prambanan Klaten

| No | Katagori kejadian anemia defisiensi besi | Frekuensi | Frekuensi Relatif |
|--------------|--|-----------|-------------------|
| 1. | Anemia | 25 | 46,3% |
| 2. | Tidak anemia | 29 | 53,7% |
| Total | | 54 | 100% |

Tabel 3 menunjukkan sebanyak 25 responden (46,3%) mengalami anemia defisiensi besi dan 29 responden (53,7%) tidak mengalami anemia defisiensi besi. Dari data kejadian tersebut diketahui responden paling banayak pada katagori anemia, sehingga dapat disimpulkan bahwa kejadian anemia defisiensi besi pada siswi di SMA N 1 Prambanan Klaten dalam katagori anemia

Hubungan Diet Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Siswi SMA N I Prambanan Klaten

Tabel 4 Hubungan antara diet dengan kejadian anemia defisiensibesi pada siswi di SMA N 1 Prambanan Klaten

| Diet | Kejadian anemia | | | | Total | Chi Squar e | Sig p-value | |
|--------------------|-----------------|-------|--------|-------|-------|-------------|-------------|-------|
| | Tidak anemia | | Anemia | | | | | |
| | f | % | f | % | | | | |
| Diet baik | 10 | 18,5% | 9 | 16,7% | 19 | 35,2% | 0,907 | 0,014 |
| Kurang baik | 19 | 35,2% | 16 | 29,6% | 35 | 64,8% | | |
| Total | 29 | 57,7% | 25 | 46,3% | 54 | 100% | | |

Tabel 3 menunjukkan sebanyak 19 responden (35,2%) melakukan diet dalam katagori baik. Dari 19 responden responden tersebut diketahui bahwa 10 responden (18,5%) tidak mengalami anemia defisiensi besi dan 9 responden (16,7%) mengalami anemia defisiensi besi. Dari tabel diatas juga diketahui sebanyak 35 responden (64,8%) melakukan diet dalam katagori kurang baik. Dari 35 responden tersebut juga diketahui sebanyak 19 responden (35,2%) tidak mengalami anemia defisiensi besi dan 16 responden (64,8%) mengalami anemia defisiensi besi.

Selanjutnya peneliti melakukan analisa dari uji statistik *Chi square*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis kerja (H_a) bahwa ada hubungan antara diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada siswi di SMA N 1 Prambaban Klaten. Hasi uji statistik adalah nilai Chi Square (X^2) sebesar 0,907 dengan tingkat kesalahan 5%, karena nilai $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian hal ini bermakna tidak terdapat hubungan antara diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada siswi di SMA N 1 Prambaban Klaten.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian bahwa diet pada responden paling banyak pada katagori kurang baik yaitu 35 orang (64,8%), Diet adalah usaha dari seseorang untuk membatasi dan mengontrol makanan yang dimakan untuk tujuan mempertahankan atau mengurangi berat badan, menurut Hawks (2008). Diet pada siswi khususnya disebabkan oleh berbagai hal yaitu karena biasanya anak perempuan cenderung mementingkan penampilan dari pada anak laki-laki yang cenderung lebih cuek dengan penampilan.

Masa remaja merupakan fase kehidupan mulai dewasa, sehingga pada masa ini remaja mengalami perasaan yang tidak stabil dan membuat remaja menjadi gelisah. Mereka meniru orang dewasa dan berperilaku dengan status dewasa atau meniru artis yang mereka idolakan, seperti dengan melakukan diet yang sebenarnya pada masa remaja adalah dimana mereka masih mengalami masa pertumbuhan (Hurlock, 2000). Dampaknya yaitu terjadi pada pembentukan remaja yang cenderung kurang matang.

Pada umumnya remaja yang melakukan diet, berolahraga, mengkonsumsi obat penahan nafsu makan, dan lain-lain untuk mendapatkan berat badan yang ideal (Dacey & Kenny, 2001). Begitu berat badanya dirasakan bertambah maka cenderung akan membatasi asupan makanan yang dikonsumsinya (Gunawan, 2004). Hal ini yang meyebabkan banyaknya remaja yang mengontrol berat badan dengan melakukan diet dan berolahraga untuk memebentuk tubuh yang ideal. Sejauh ini remaja lebih senang melakukan diet untuk menurunkan berat badan mereka. Menurut penelitian Brooks-Gunn dan Paikoff (dalam Santrock, 2003) menyatakan bahwa ketidak puasan terhadap tubuh lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dari pada remaja laki-laki. Remaja perempuan seringkali merasa kurang puas terhadap keadaan tubuhnya dibandingkan dengan remaja laki-laki pada masa pubersitas. Hal ini karena disaat memasuki masa remaja, perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya jauh dari bentuk yang ideal atau yang sesuai dengan harapan, sedangkan remaja laki-laki merasa lebih puas dikarenakan masa otot yang meningkat.

Diet yang salah akan beresiko menimbulkan gangguan kesehatan, selain itu dengan diet yangn salah akan membuat orang sulit untuk memepertahankan berat badanya dalam jangka waktu yang lama.diet terdiri dari dua metode yaitu metode

pertama adalah penurunan berat badan yang sehat dan metode penurunana berat badan tidak sehat. Diet dengan metode penurunana berat badan sehat dapat diartikan kearah yang sehat, seperti mengatur pola makan, mengkonsumsi makanan yang rendah kalori dan juga rendah lemak, mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan dan melakukan olahraga secara teratur. Diet sehat dapat membuat seseorang memiliki tubuh yang ideal tanpa mendatangkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Sedangkan metode penurunan berat badan yang tidak sehat yang mencerminkan usaha mengontrol berat badan dengan cara yang tidak sehat. Diet jenis ini dapat diartikan dengan perilaku yang dapat membahayakan kesehatan karena menggunakan obat menekan nafsu makan, melewatkan waktu makan dengan sengaja, berpuasa diluar ibadah. Seseorang yang melakukan diet karena hanya untuk penampilan saja biasanya mereka menempuh cara yang tidak sehat untuk menurunkan berat badanya (Kim & Lennon, 2006).

Pada hasil penelitian kejadian anemia menunjukkan sebanyak 25 responden (46,3%) mengalami anemia defisiensi besi. Penyebab defisiensi besi adalah gagalnya seseorang mencerna atau mengabsorpsi besi yang adekuat untuk mengkompensasi kebutuhan besi sehubungan dengan pertumbuhan tubuh. Dampak anemia yaitu meliputi : menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, menggagu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal, menurunkan kemampuan fisik dan menyebabkan muka terlihat pucat. Sedangkan pada ibu hamil dampak dari anemia meliputi : menimbulkan pendarahan sebelum atau sesudah persalinan, meningkatkan resiko melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) kurang dari 2,5 kg, pada anemia berat bahkan dapat meyebabkan kematian ibu dann bayinya (Depkes RI, 1998).

Anemia defisiensi besi adalah anemia yang timbul akibat kosongnya cadangan besi tubuh, sehingga penyediaan besi untuk eritropoesis berkurang yang pada akhirnya pembentukan hemoglobin berkurang (Handayani & Hariwibowo, 2008). dapat diketahui sebanyak 19 responden (35,2%) melakukat diet dalam katagori baik, 35 responden (64,8%) melakukan diet dalam katagori kurang baik. Dari tada tersebut diketahui responden paling banyak melakukan diet pada katagori kurang baik. Dari tabel diatas juga diketahui sebanyak 25 responden (46,3%) mengalami anemia defisiensi besi dan 29 responden (53,7%) tidak mengalami anemia defisiensi besi. Dari dat kejadian tersebut diketahui responden paling banyak pada katagori anemia

Hal ini bertentangan dengan teori dari Ide (2007) yang menyatakan bahwa diet pada remaja merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia defisiensi besi. akan tetapi diet bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kejadian anemia defisiensi besi. Faktor lain yang mempengaruhi kejadian anemia defisiensi besi adalah kehilangan darah yang disebabkan oleh pendarahan menstruasi. Rata-rata seseorang wanita mengeluarkan darah 27 ml setiap siklus menstruasi 28 hari. Diperkirakan 10 npersen wanita kehilangan darah lebih dari 80 ml per bulan. Banyaknya darah yang keluar berperan pada kejadian anemia karena wanita tidak mempunyai persediaan Fe yang cukup dan absorpsi Fe ke dalam tubuh tidak dapat menggantikan hilangnya Fe saat menstruasi.

Pada deskripsi data penelitian, diketahui sebanyak 35 remaja (64,8%) memeiliki diet dalam katagori kurang baik. Hal ini tidak mempunyai hubungan dengan kejadian anemia defisiensi besi mereka. Hal ini dapat dilihat dari deskripsi data kejadian anemia defisiensi besi dimana dapat diperoleh sebagian besar responden mempunyai katagori tidak anemia sebanyak 29 responden (53,7%). Hal ini

berarti dengan diet dalam katagori kurang baik, siswi atau remaja putri tidak mengalami kejadian anemia defisiensi besi.

Dari hasil penelitian ini, tidak ada hubungan antara diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada siswi di SMA N 1 Prambanan Klaten. Dari hasil penelitian diketahui bahwa siswi tidak mengalami anemia defisiensi besi. Tidak adanya hubungan antara 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 yang lain 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 karena penyakit kronis seperti tuberkulosis (TBC), infeksi ini dapat menyebabkan pembentukan Hb darah terlalu lambat (Guyton & Hall, 1997).

Menurut Arisma (2004) apabila darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak akan terjadi anemia defisiensi besi. Pada remaja putri dengan lama hari menstruasi yang berlangsung lebih dari 8 hari dan siklus menstruasi yang pendek (kurang dari 28 hari) memungkinkan untuk kehilangan besi dalam jumlah yang lebih banyak dibandingkan dengan yang memiliki siklus menstruasi normal. Selain itu juga dengan tingkat pengetahuan anemia yang tinggi tetapi tidak disertai dengan perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari, maka juga dapat menjadi faktor terjadinya anemia defisiensi besi. 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 dapat menyebabkan anemia atau penurunan kadar hemoglobin. Selain itu juga kegemaran responden dalam mengkonsumsi mie instan yang tidak ada kandungan zat besi dan kebudayaan responden minum air teh ini juga merupakan faktor yang menyebabkan rendahnya penyerapan zat besi dalam tubuh.

Faktor lain adalah pendapatan yang dihasilkan dalam keluarga. Menurut Yayuk (2004) bahwa pendapatan seseorang secara langsung dapat mempengaruhi konsumsi pangan dalam keluarga. Meningkatnya pendapatan dalam suatu keluarga maka akan memenuhi kebutuhan pangan dengan kualitas dan kuantitas yang baik. Sebaliknya menurunnya pendapatan seseorang dalam suatu keluarga maka menurun pula kualitas dan kuantitas pangan yang di beli yang dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan tubuh. Salah satunya adalah dengan tidak terpenuhinya kebutuhan akan zat besi sehingga akan berdampak pada timbulnya kejadian anemia defisiensi besi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Diet yang dilakukan siswi SMA N 1 Prambanan Klaten dalam katagori diet kurang baik yaitu sebanyak 35 siswi (64,8%), sedangkan Kejadian anemia siswi SMA N 1 Prambanan Klaten dalam katagori tidak anemia yaitu sebanyak 29 siswi (53,7%). Berdasarkan hasil analisa data dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada siswi di SMA N 1 Prambanan Klaten. Hal ini dapat ditunjukkan dengan nilai *Chi Square* (X^2) sebesar 0,907 dengan tingkat kesalahan 5%. Karena $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Saran

Bagi siswi Siswi diharapkan tetap melakukan tindakan diet secara lebih bertanggung jawab dengan cara mengkonsultasikan dengan ahli gizi dan siswi juga diharapkan dapat mengenali kondisi anemia defisiensi besi yang mungkin dialaminya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisma., 2004. Gizi dalam daur kehidupan, Buku Kedokteran ECG, Jakarta
- Dacey, J & Kenny, m., 2001 Adolescent Development (2th ed), Brown & Benchmark Publisher, USA.
- Depkes. 2011. *Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi Untuk Remaja Putri Wanita Usia Subur dan Calon Pengantin dalam www.depkes.go.id* diakses pada tanggal 5 Desember 2013.
- Djariyanto, 2008. Hubungan Antara Lama Menstrulasi dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri SMA N 2 Sukoharjo. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Gunatmaningsih, D. 2007. FaktorFaktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA N 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes. *Skripsi Universitas Negeri Semarang.*
- Handayani & Haribowo., 2008. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pada Klien dengan Gangguan Sistem Hematologo*, Salemba, Medika, Jakarta.
- Haws, S, R. (008. Classroom Approach For Managing Dictary Restaint Negative Eacting Styles, and Body Image Concerrus Among College Women. *Journal of American College Health Vol, 56, No. 4.*
- Hulock, B. E, 1999. Psikologi perkembangan : *Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima)*, Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Kim. M., & Lennon, S. J. 2006. Analysis of diet advertisements : A cross national comparison of Korean and U.S. Women's magazine. *Clothing and textile research journal* dalam <http://ctr.sagepub.com/egi/reprint/24/4/345> dakses tanggal 1 Desember 2013
- Yayuk, F., Balinawati, F., Khomsan, A., Metidwiriani, C., 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penerbar Swadaya.