

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI
SMK N 2 YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Nur Khatim AH Tiaki
201510104338**



**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2017**

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMK N 2 YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Sains
Terapan pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun oleh:
Nur Khatim AH Tiaki
201510104338

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI
SMK N 2 YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:
Nur Khatim AH Tiaki
201510104338

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui
untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Ismarwati, S.KM., S.ST., M.PH

Tanggal : 24 - Februari - 2017

Tanda Tangan :

:

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMK N 2 YOGYAKARTA¹

Nur Khatim AH Tiaki², Ismarwati³

INTISARI

Latar Belakang: Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dl. Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja, pertumbuhan terhambat, tubuh mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran tubuh berkurang, semangat belajar dan prestasi menurun.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 2 Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 53 responden dengan pengambilan sampel *Random sampling*. alat Pengambilan data menggunakan kuesioner dan alat cek Hb digital dan analisis data dengan *Chi Square*.

Hasil: Nilai koefisien korelasi 0,127 dengan signifikansi $0,026 < 0,05$ pada pola makan. Hal ini berarti mengidentifikasi H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Simpulan dan Saran: Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai signifikansi sebesar $0,026 (p < 0,05)$. Diharapkan bagi remaja agar dapat mencegah terjadinya anemia dengan memperhatikan pola makan.

Kata Kunci : Pola Makan, Anemia Remaja

ABSTRACT

Background: Anemia is a condition in which hemoglobin rate is less than normal. Normal rate of hemoglobin on female teenagers should be >12 g/dl. Anemia on teenagers can cause the decrease of working productivity, hampered growth, easily-infected body, decrease the fitness, and decrease learning spirit and achievement.

Objective: The objective of the study was to analyze the correlation between eating pattern and anemia cases on female teenagers at Vocational High School 2 Yogyakarta.

Method: The study employed analytical survey with cross sectional approach. The samples of the study were 53 respondents with random sampling technique. Questionnaire and Hb check tool were used as the data taking instruments. The analysis of the data used Chi Square.

Result: The result of statistical test obtained correlative coefficient value 0.127 with significance $1.126 < 0.05$ on eating pattern. It indicates that H_a was accepted, and H_0 was rejected. It can be concluded that there was correlation between eating pattern and anemia cases on female teenagers.

Conclusion and Suggestion: There was correlation between eating pattern and anemia cases on female teenagers. IT is expected that teenagers can prevent anemia by paying attention on their eating pattern.

Keywords : Eating Pattern, Teenager Anemia

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi di dunia, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Angka anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Penyebabnya, antara lain: tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonomi, tingkat pengetahuan tentang anemia dari remaja putri, konsumsi Fe, Vitamin C, dan lamanya menstruasi. Angka prevalensi anemia di Indonesia, yaitu pada remaja wanita sebesar 26,50%, pada wanita usia subur sebesar 26,9%, pada ibu hamil sebesar 40,1% dan pada balita sebesar 47,0% (Burner, 2012).

Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja, pertumbuhan terhambat, tubuh mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran tubuh berkurang, semangat belajar dan prestasi menurun. Pada saat akan menjadi calon ibu maka akan menjadi calon ibu yang berisiko tinggi untuk kehamilan dan melahirkan, dampak anemia pada ibu hamil diantaranya perdarahan waktu melahirkan sehingga dapat menyebabkan kematian ibu (Sulistyoningsih, 2011).

Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi (Fitriani, 2014).

Saat ini anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia, khususnya anemia defisiensi besi. Kasus anemia sangat menonjol pada anak-anak sekolah terutama remaja putri. Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi. Aktifitas sekolah, perkuliahan maupun berbagai aktifitas organisasi dan ekstrakurikuler yang tinggi akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur, selain itu kebiasaan mengkonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang (Dinkes, 2012).

Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) (2012), prevalensi penyakit anemia sebanyak 75,9% pada remaja putri. Kriteria lain orang terkena anemia apabila hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 13 g% untuk pria dan untuk wanita kurang dari 12 g%. Sedangkan anemia untuk anak usia 6 bulan - 5 tahun, kandungan Hb dalam darah kurang dari 11 g%. Anak usia 6-14 tahun kandungan Hb kurang dari 12 g%.

Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa proporsi anemia menurut karakteristik usia yaitu 12-59 bulan 28,1%, 5-14 tahun 26,4%, dan 15-24 tahun 18,4%. Serta 22,7 % terjadi pada perempuan tidak hamil dan 37,1% terjadi pada perempuan hamil. Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri tahun 2012 di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) umur 12-19 tahun yaitu 36,00%. Gambaran grafis memperlihatkan bahwa di kabupaten Sleman (18,4%), Gunung Kidul (18,4%), Kota Yogyakarta (35,2%), Bantul (54,8%), Kulonprogo (73,8%).

Salah satu upaya pemerintah dalam menangani permasalahan remaja adalah dengan pembentukan Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Program ini dapat dilaksanakan di Puskesmas, Rumah Sakit atau sentra-sentra dimana remaja berkumpul seperti mall. Dalam pelaksanaan PKPR di Puskesmas, remaja diberikan pelayanan khusus melalui perlakuan khusus yang disesuaikan dengan keinginan, selera dan kebutuhan remaja. Secara khusus, tujuan dari program PKPR adalah meningkatkan penyediaan pelayanan kesehatan remaja yang berkualitas, meningkatkan pemanfaatan Puskesmas oleh remaja untuk mendapatkan pelayanan kesehatan, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam pencegahan masalah kesehatan dan meningkatkan keterlibatan remaja dalam perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pelayanan kesehatan remaja. Adapun yang menjadi sasaran program ini adalah laki-laki dan perempuan usia 10-19 tahun dan belum menikah (Arsani. 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan kota Yogyakarta yang bekerja sama dengan Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada tahun 2012 pada 280 pelajar putri didapatkan hasil 34% remaja putri mengidap anemia. Terjangkitnya anemia ini disebabkan karena pola makan yang salah, seperti tidak sarapan, diet yang tidak sesuai jadi penyebab utama. Dan karena menurut WHO ini jika prevalensi Anemia didapatkan dari populasi lebih dari 15% jadi masalah nasional (Setyawan, 2013).

Hasil pemeriksaan kadar Hb yang dilakukan pada bulan Mei 2016 terhadap 15 siswa di SMK N 2 Yogyakarta dengan menggunakan Hemometer digital, diperoleh hasil bahwa dari 15 siswa tersebut 5 siswa mengalami anemia dengan hasil 11,6 g/dl, 10,5 g/dl, 11,2 g/dl, 10,2 gr/dl dan 10,9 gr/dl. Sementara itu, 10 siswa lainnya memiliki kadar Hb yang normal yaitu lebih dari 12 gr/dl. Batasan kadar Hb normal berdasarkan WHO (2002) yaitu pada anak usia 6-20 tahun adalah 12,0 gr/dl, sedangkan wanita dewasa 12-14 gr/dl (Arisman, 2009).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah survey analitik dengan pendekatan *Cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri sebanyak 53 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Random Sampling* yaitu metode pengambilan sampel di mana sampel diambil secara acak (Notoatmodjo, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Frekuensi karakteristik responden

Umur	Frekuensi	Persentase
16 tahun	22	41,5 %
17 tahun	27	50,9 %
18 tahun	4	7,5 %
Total	53	100 %

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik responden berdasarkan umur paling banyak 17 tahun sebanyak 27 responden (50,9%) sedangkan paling sedikit 18 tahun sebanyak 4 responden (7,5%).

Tabel 2. frekuensi pola makan pada remaja putri di SMK Negeri 2 Yogyakarta

Tahun 2016

Pola Makan	Frekuensi	Persentase
Baik	15	28,3
Kurang Baik	38	71,7
Total	53	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pola makan paling banyak yaitu dalam kategori kurang 38 responden (71,7%) dan paling sedikit yaitu dalam kategori baik sebanyak 15 responden (28,3%).

Tabel 3 frekuensi kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMK Negeri 2 Yogyakarta

Kejadian Anemia	Frekuensi	Persentase
Tidak Anemia	26	49,1
Anemia	27	50,9
	53	100

Berdasarkan tabel 3 frekuensi kejadian anemia paling banyak mengalami Anemia sebanyak 27 responden (50,9%) dan paling sedikit tidak mengalami kejadian Anemia sebanyak 26 responden (49,1%).

Tabel 4. Tabel silang hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 2 Yogyakarta

Pola Makan	Kejadian Anemia				Total		X ²	(p)	C
	Tidak Anemia		Anemia						
	N	%	N	%	N	%			
Baik	11	20,8	4	7,5	15	28,3	4,934	0,026	0,127
Kurang	15	28,3	23	43,4	38	71,7			
Total									

Berdasarkan tabel 4 tabulasi silang menyatakan bahwa paling banyak responden memiliki pola makan yang kurang baik mengalami anemia sebanyak 23 responden (43,4%). Dari hasil analisis dengan uji *Chi square*, didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri yang dilihat berdasarkan nilai signifikansi $0,026 < 0,05$ ($p \text{ value} < \alpha$) serta tingkat keeratan hubungan kedua variabel ditunjukkan pada nilai koefisien korelasi yaitu sebesar 0,127.

Hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 53 responden yang memiliki pola makan kurang baik dan mengalami anemia sebanyak 23 responden (43,4%). Dari hasil analisis dengan uji *Chi-square*, didapatkan nilai signifikansi $0,026 < 0,05$ ($p\text{-value} < \alpha$) sehingga dapat dinyatakan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 2 Yogyakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian Fajriah (2015) bahwa berdasarkan hasil analisa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai $p\text{-value} 0,0000 < 0,05$.

Kejadian anemia pada remaja tidak hanya disebabkan oleh pola makan yang kurang baik, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan terdapat

responden yang memiliki pola makan baik tetapi mengalami kejadian anemia sebanyak 4 responden (7,5%). Hal ini menunjukkan tidak hanya pola makan yang mempengaruhi terjadinya anemia tetapi faktor lain seperti kurangnya kandungan Vitamin B12, Protein dan Asam Folat dalam makanan yang dikonsumsi. Hal ini sejalan dengan teori Masrizal (2007) yang menyatakan salah satu klasifikasi anemia adalah makrositik yang terdiri dari anemia *megaloblastik* dan *non megaloblastik*, dimana anemia *megaloblastik* adalah anemia yang disebabkan kekurangan vitamin B12, Asam folat dan gangguan sintesis DNA. Jenis makanan yang mengandung vitamin B12 dan asam folat berupa kacang-kacangan, buah-buahan dan sayuran.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan uraian pembahasan diatas, penulis menarik kesimpulan penelitian ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMK N 2 Yogyakarta yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,026 ($p < 0,05$).

Saran

Diharapkan bagi remaja agar melakukan upaya pencegahan terjadinya anemia dengan menambah pengetahuan mengenai pola makan, dampak pola makan tidak sehat serta memperbaiki pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2010). *Prevalensi Anemia pada Kesehatan Reproduksi*. Jakarta
- Dinkes DIY. (2012) *Angka Prevalensi Anemia pada Remaja di Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Fajriah, L. 2015. *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*. Skripsi : Semarang
- Guatmaningsing, Dian. (2007). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri*. Skripsi. Semarang.
- Kalsum dan Halim. (2016). *Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja*. jurnal Penelitian. Jambi.
- Mardiyaningsih, Eko. (2015). *Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri*. Jurnal Keperawatan Soediman, Volume 10 No 2.
- Proverawati, A. (2011). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rini, Dewi. (2015). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Siswi SMA*. Skripsi. Yogyakarta.

Riskesdas. (2013). [www. depkes. go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%20 2013.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf).

Setyawan. (2013). *Pelajar SMA Putri Banyak Derita Anemia*. Yogyakarta.

Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI). (2012) *Prevalensi Anemia*. <http://surveydemografidankesehatanindonesiasdki.com>.

Younalis, Laretta. (2011). *Hubungan Perilaku Diet dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri*. Skripsi. Yogyakarta.



UINISIA
Universitas 'Aisyiyah' Yogyakarta