

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWA DIII KEBIDANAN SEMESTER IV STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA TAHUN 2012

Fetri Kurnia Sari & Darmawanti Setyaningsih

ABSTRACT

Anemia is a problem experienced by adolescence compared to the age of children, adults, or men, because adolescence is a period of growth. The purpose of this study is to determine the correlation of diet with incidence of anemia in DIII Midwifery, the fourth semester who are studying in Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta in 2012. The design uses a cross sectional study. The number of samples of this study was 57 people taken using simple random sampling technique. The instrument used to determine the diet of respondents are blank blank that contains a list of foods eaten by the respondent within one week, whereas to determine the incidence of anemia peripheral blood samples examined by the method of Hemoque. Analysis of test data using Fisher. The results showed a significant relation ship between the diet and the incidence of anemia with a value of $p = 0.008$, and the relative risk 2,249.

Keywords : Diet, Incidence Of Anemia

PENDAHULUAN

Gizi merupakan salah satu komponen penting yang dibutuhkan setiap orang dalam pembangunan yang dapat memberikan kontribusi dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas sehingga mampu berperan secara optimal dalam melaksanakan pembangunan (Yayuk dkk, 2004:4). Keadaan gizi seseorang adalah manifestasi dari apa yang dikonsumsi pada masa lalu. Kekurangan salah satu zat gizi dapat menimbulkan konsekuensi penyakit defisiensi atau mengurangi kemampuan fungsi tubuh. Karena itu agar tercapainya derajat kesehatan yang optimal, seseorang harus mengonsumsi zat gizi dalam tubuh yang sesuai dengan kecukupan yang dianjurkan (Supariasa, dkk. 2002).

Salah satu indikator status gizi masyarakat adalah prevalensi anemia gizi. Anemia gizi merupakan masalah gizi yang besar dan luas diderita oleh penduduk di seluruh dunia, terutama

di negara berkembang dan negara miskin. Kejadian anemia paling banyak terjadi pada kelompok wanita usia reproduktif (Kraemer, 2007). Secara garis besar 44% wanita di negara berkembang (10 negara di Asia Tenggara, termasuk Indonesia) mengalami anemia kekurangan besi (Arisman, 2004 : 64).

Di Indonesia terdapat 4 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 gizi yang paling utama di Indonesia, yang disebabkan karena kekurangan zat besi. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2004 menyatakan bahwa prevalensi anemia gizi pada remaja putri usia (19-45 tahun) 39,5%. Di Indonesia prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri tahun 2006 yaitu 28% (Depkes RI, 2007).

Penelitian Arumsari (2008) di Kota Bekasi pada remaja putri menunjukkan prevalensi anemia sebesar 38,3%. Sementara Aditian, (2009) di SMAN 113 di Pulau Pramuka Kepulauan Seribu, kejadian anemia remaja putri sebesar 39,4%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gunatmaningsih (2007) di SMAN 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes menunjukkan persentase penderita anemia pada kelompok remaja putri sebanyak 47,1%.

Di Kabupaten Sleman, menurut hasil survey tentang anemia pada siswi remaja SLTP (Sekolah Lanjutan Tingkat pertama) dan SLTA (Sekolah Lanjutan Tingkat Atas) tahun 2006 didapatkan prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 51,33%. Survey menunjukkan bahwa siswi dengan status gizi kurang (KEK) menderita anemia lebih tinggi 48,3% dibandingkan siswi yang tidak kekurangan gizi 35,3%. (Survey Anemia Kabupaten Sleman, 2006). Sedangkan prevalensi anemia penduduk dewasa perkotaan di Yogyakarta sebesar 15% (Dinkes propinsi Yogyakarta, 2007).

Remaja putri menderita anemia, hal ini dapat dimaklumi karena masa remaja adalah masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi lebih tinggi termasuk zat besi. Pola makan remaja akan berpengaruh pada kesehatan gizi. Menurut Arisman (2004) pola dan gaya hidup modern membuat remaja cenderung lebih menyukai makan di luar rumah bersama kelompoknya. Remaja putri sering mempraktikkan diet dengan cara yang kurang benar seperti melakukan pantangan-pantangan, membatasi atau mengurangi frekuensi makan untuk mencegah kegemukan. Beberapa remaja khususnya remaja putri sering mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak seimbang dibandingkan dengan kebutuhannya karena takut

kegemukan dan menyebut makan bukan hanya dalam konteks mengonsumsi makanan pokok saja tetapi makanan ringan juga dikategorikan sebagai makan. Kebiasaan tersebut merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian anemia sebagaimana yang ditunjukkan oleh Permaesih & Herman (2005), kekurangan konsumsi energi dan protein dapat menurunkan kadar hemoglobin dalam darah.

Menurut Krummer (Isniati,2007), anemia defisiensi besi dapat menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain cepat lelah, menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi, menurunnya kebugaran tubuh, menurunnya konsentrasi dan prestasi belajar. Selain itu dapat juga menurunkan sistem kekebalan tubuh serta mengganggu pertumbuhan fisik. Anemia defisiensi besi pada remaja bukan saja menurunkan produktifitas tetapi pada gilirannya akan menggiring remaja putri pada kondisi anemia dimasa kehamilan nanti. Ibu hamil yang menderita anemia akan mempertinggi resiko untuk mengalami keguguran, perdarahan waktu melahirkan, dan melahirkan bayi dengan berat lahir rendah.

Salah satu upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk mencegah dan menanggulangi masalah anemia gizi besi adalah melalui suplementasi zat besi, yaitu Program Penggulangan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri (PPAGB). Peran pemerintah dalam menjamin kesehatan remaja tercantum dalam UU No.23 tahun 1992 pasal 68 ayat (1) yang berbunyi “ Upaya pemeliharaan kesehatan bagi remaja ditujukan untuk mempersiapkan menjadi orang dewasa yang sehat dan produktif baik sosial maupun ekonomi”, ayat (2) berbunyi “Upaya pemeliharaan kesehatan bagi remaja dilakukan oleh masyarakat dan

pemerintah”, ayat (3) berbunyi “Upaya pemeliharaan kesehatan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) termasuk untuk reproduksi remaja agar terbebas dari berbagai gangguan kesehatan yang dapat menghambat kemampuan menjalani kehidupan reproduksi yang sehat” (USAID, 2006).

Menjaga pola makan dan minum merupakan unsur yang penting dalam ilmu kesehatan. Kalangan ahli kedokteran islam menyebutkan, makan dan minum yang sehat adalah makanan yang *halalan thayyiban* (makanan yang halal lagi baik). Menjaga pola makan dan minum diantaranya dengan tidak berlebihan, tidak terlalu dekat jaraknya dan juga bervariasi makanannya. Di dalam Al-Quran disebutkan bahwa agar manusia memperhatikan yang dimakannya, seperti ditegaskan dalam ayat:

“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah Telah rezekikan kepadamu.....”(QS Al-Maidah:88)”

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada bulan Oktober 2011 pada mahasiswa DIII kebidanan semester III, diketahui bahwa mereka sering cepat lelah dan ngantuk saat belajar. Mereka juga sering tidak konsentrasi saat belajar. Setelah dilakukan pengecekan kadar hemoglobin kepada 20 orang, didapatkan 10 dari 20 orang, menderita anemia dengan kadar Hb yang kurang dari normal.

Penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia sudah banyak dilakukan, namun belum ada peneliti yang melakukan penelitian pada mahasiswa terutama mahasiswa D III Kebidanan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, mahasiswa D III Kebidanan STIKes ‘Aisyiyah Yogyakarta masih ada kejadian anemia padahal mahasiswa sudah

mengetahui tentang anemia. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswa DIII Kebidanan semester IV Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2012.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional yaitu penelitian yang dilakukan terhadap sampel atau populasi untuk mencari keterangan secara faktual, memperoleh fakta dari gejala yang ada tanpa memberikan perlakuan/intervensi (Sulistyaningsih, 2010). Pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross sectional*. Variabel bebas (*independent variable*), berupa pola makan pada mahasiswa DIII kebidanan semester IV Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta. Variabel terikat (*independent variable*), berupa kejadian anemia pada mahasiswa DIII kebidanan semester IV Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta. Variabel pengganggu, berupa : Sosial ekonomi, Pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi, menstruasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa DIII Kebidanan semester IV Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta tahun 2012 yang berjumlah 226. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dengan *simple random sampling* berjumlah 57 orang dengan kriteria : bersedia menjadi responden, tidak sedang mengalami menstruasi, mahasiswa DIII Kebidanan semester IV Stikes ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Metode pengumpulan data pola makan, dilakukan peneliti dengan cara sebagai berikut : peneliti mengumpulkan responden perkelas dalam suatu ruang kemudian diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian, isi blangko, cara pengisian dan batas

waktu pengisian serta penandatanganan lembar persetujuan. Selanjutnya peneliti dibantu 2 orang teman untuk membagikan blangko kosong kepada responden yang telah menandatangani lembar persetujuan. Pengisian blangko oleh responden dengan cara menuliskan makanan yang dimakan dalam kurun waktu 1 minggu oleh responden. Pengumpulan blangko dilakukan setelah batas waktu yang diberikan dan diperiksa kelengkapan pengisian. Uji kadar hemoglobin dalam darah yang digunakan adalah dengan metode Hemoque. Dalam penelitian ini, peneliti dibantu dengan asisten yaitu teman di Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta untuk melakukan uji kadar hemoglobin. Analisa data pada penelitian ini adalah uji Fisher.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta pada bulan Juli 2012. Responden penelitian ini adalah mahasiswa DIII kebidanan semester IV Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta yang berjumlah 57 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswa DIII Kebidanan semester IV Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2012. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut :

Gambaran Umum Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

STIKes 'Aisyiah Yogyakarta merupakan lembaga pendidikan tinggi kesehatan yang salah satu tujuannya yaitu untuk meningkatkan kualitas dan relevansi pendidikan untuk menghasilkan lulusan yang berwawasan global dan memiliki kemampuan manajerial, profesional

dan bersikap akademik, berakhlak mulia dengan keteladanan Qur'ani. STIKes 'Aisyiah pada saat ini memiliki tiga jenjang pendidikan yaitu strata 1 untuk ilmu keperawatan dan fisioterapi, Diploma IV Kebidanan dan Diploma III Kebidanan yang merupakan populasi penelitian ini. Waktu perkuliahan DIII Kebidanan dilakukan hari Senin sampai Sabtu dari jam 07.00 WIB – 17.00 WIB. STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki sebuah kantin untuk menunjang para mahasiswa mendapatkan makanan yang sehat dan bergizi. Dosen sebagai pendidik juga berperan dalam memberikan pendidikan kesehatan. Para mahasiswa DIII Kebidanan sudah mendapatkan materi mengenai pola makan dan anemia.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Pola Makan Mahasiswa DIII Kebidanan semester IV Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2012

No.	Pola Makan	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	27	47,4%
2.	Tidak Baik	30	52,6%
Total		57	100%

Sumber: data primer

Tabel 1 menunjukkan frekuensi pola makan responden, yaitu sebanyak 47,4% (n=27) memiliki pola makan baik, sedangkan 52,6% (n=30) responden memiliki pola makan yang tidak baik. Jika dilihat dari data tersebut, frekuensi responden yang memiliki pola makan yang tidak baik lebih banyak daripada pola makan yang baik.

Tabel 2. Kejadian Anemia pada Mahasiswa DIII Kebidanan semester IV Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2012

No.	Kejadian Anemia	Frekuensi	Persentase
1.	Anemia	51	89,5%
2.	Tidak Anemia	6	10,5%
Total		57	100%

Sumber: data primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang anemia memiliki frekuensi yang lebih besar yaitu 89,5%

(n=51), sedangkan responden yang tidak anemia memiliki frekuensi lebih kecil yaitu 10,5% (n=6).

Tabel 3. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa D III Kebidanan semester IV Stikes 'Aisyiah Yogyakarta Tahun 2012

No	Kejadian Anemia	Pola Makan	
		Baik	Tidak Baik
		Frekuensi (%)	Frekuensi (%)
1.	Anemia	21 (36,9%)	30 (52,6%)
2.	Tidak Anemia	6 (10,5%)	0 (0%)
Total		27 (47,4%)	30 (52,6%)

Sumber: data primer

Tabel 3 menunjukkan frekuensi hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada responden. Didapatkan hasil sebanyak 36,9% (n=21) responden yang memiliki pola makan yang baik menderita anemia. 10,5% (n=6) responden memiliki pola makan yang baik, namun tidak menderita anemia. Responden yang memiliki pola makan tidak baik dan menderita anemia yaitu sebanyak 52,6% (n=30) orang, dan responden yang memiliki pola makan tidak baik dan tidak menderita anemia sebanyak 0 (0%).

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada Mahasiswa D III Kebidanan semester IV Stikes 'Aisyiah Yogyakarta tahun 2012 yang ditunjukkan *Fisher's Exact Test* dengan nilai signifikansi (p) 0,008 pada tingkat kepercayaan 95%. Untuk menentukan hipotesis diterima atau ditolak, maka besarnya nilai signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Jika p lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika p lebih kecil atau sama dengan 0,05 maka hipotesis diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai p lebih kecil dari 0,05 (0,008 < 0,05) sehingga dapat

disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Nilai RR menunjukkan probabilitas dari penelitian. Didapatkan nilai RR yaitu 2,429.

Pembahasan

Pola Makan Mahasiswa DIII Kebidanan STIKes 'Aisyiah Yogyakarta

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa frekuensi responden yang memiliki pola makan yang baik dengan yang tidak baik hampir sama yaitu sebanyak 47,4% (n=27) memiliki pola makan baik, dan 52,6% (n=30) responden memiliki pola makan yang tidak baik. Data tersebut menunjukkan bahwa setengah dari responden memiliki pola makan yang tidak baik. Pola makan diistilahkan sebagai kebiasaan makan yaitu tingkah laku seseorang dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan (Khumaidi, 2002). Penelitian tentang pola makan pada mahasiswa juga pernah dilakukan oleh Mulia (2010), menunjukkan bahwa secara umum pengetahuan gizi mahasiswa dalam kategori baik, akan tetapi pola makan berdasarkan jenis makanan dan frekuensi makan masih kurang baik.

Pola makan responden yang tidak baik pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: sebagian besar responden adalah anak kos, dimana responden lebih sering makan diluar dengan waktu yang tidak teratur. Jadwal kuliah dan kegiatan kampus yang padat juga dapat membuat respon lupa untuk makan. Responden yang merupakan remaja putri juga terkadang membatasi diri dari memilih makanan yang mengandung banyak energi karena takut kegemukan, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2008) menemukan hanya 38% remaja putri menjalankan diet sehat.

Pola makan yang salah akan menyebabkan tidak terpenuhinya asupan nutrisi sehingga sangat erat kaitannya dengan kejadian anemia yang mengakibatkan keadaan rentan terhadap penyakit dan gangguan pertumbuhan sel-sel tubuh maupun otak (Soetjiningsih, 2004). Akibat lain dari pola makan yang salah pada remaja putri antara lain menurunnya daya tahan tubuh terhadap infeksi, produktifitas menurun, pertumbuhan fisik dan otak terhambat, perkembangan mental dan kecerdasan terhambat, dan menjadi calon ibu yang beresiko menderita anemia (Manuba, 2002).

Kejadian Anemia pada Mahasiswa DIII Kebidanan STIKes 'Aisyiah Yogyakarta

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden yang menderita anemia memiliki frekuensi lebih besar yaitu 89,5% (n=51), sedangkan responden yang tidak anemia memiliki frekuensi lebih kecil yaitu 10,5% (n=6). Penelitian tentang anemia pada remaja putri juga pernah dilakukan oleh Permaesih dkk (2000), menunjukkan bahwa persentase penderita anemia pada kelompok wanita remaja putri sebanyak 44,4%. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Depkes RI (2005) yang menyatakan bahwa pada umumnya wanita atau remaja putri lebih mudah terkena anemia karena pola makan sehari-hari tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Responden pada penelitian ini merupakan 100% remaja putri dengan kisaran umur 19-23 tahun. Remaja putri pada usia ini, biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan pantangan terhadap makanan (Sediaoetama, 1992). Remaja putri sering melakukan diet untuk menjaga penampilannya

dengan mengurangi porsi makannya. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat penting seperti zat besi, sehingga menyebabkan anemia.

Alasan lainnya, remaja putri banyak mengalami anemia karena setiap bulannya mengalami menstruasi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Retnosari (2008) menunjukkan hubungan yang signifikan antara anemia dengan hari menstruasi dengan nilai $p=0,000$. Seorang wanita yang mengalami menstruasi yang banyak selama lebih dari lima hari dikhawatirkan akan kehilangan zat besi, sehingga membutuhkan zat besi pengganti lebih banyak dari pada wanita yang menstruasinya hanya tiga hari dan sedikit (Farida, 2007). Responden pada penelitian ini rata-rata mengalami menstruasi lebih dari lima hari dan banyak, sehingga kejadian tersebut dapat juga menjadi salah satu faktor tingginya angka kejadian anemianya.

Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Anemia

Pola makan menentukan nutrisi yang masuk kedalam tubuh. Pola makan yang baik dapat membuat tubuh sehat dan mencegah terjadinya beberapa penyakit (Farida, 2007). Dalam Al-qur'an juga dijelaskan bahwa manusia harus memperhatikan pola makan yang baik, sebagaimana yang tertuang dalam surat Abasa, ayat 24:

Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya (QS Abasa :24).

Selain itu, agama Islam juga menjelaskan tentang aturan pola makan yang baik sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh HR. Ahmad dan Tirmidzi, yang berbunyi:

"Tidak ada bejana yang lebih buruk yang diisi oleh manusia melainkan perutnya sendiri. Cukuplah seseorang itu mengonsumsi beberapa kerat makanan yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika terpaksa, maka ia bisa mengisi sepertiga perutnya dengan makanan, sepertiga lagi dengan minuman, dan sepertiga sisanya untuk nafas."(HR.Ahmad dan Tirmidzi).

Maksud dari ayat dan hadis tersebut adalah seseorang harus memperhatikan pola makannya yaitu harus sesuai dengan kebutuhan tubuh, tidak boleh terlalu berlebihan ataupun kurang dari kebutuhannya, karena pola makan dapat menjadi salah satu faktor terjadinya berbagai penyakit, salah satunya yaitu anemia.

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat 36,9% (n=21) responden yang memiliki pola makan yang baik menderita anemia, sedangkan yang tidak menderita anemia sebanyak 10,5% (n=6). Frekuensi ini lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan yang tidak baik, yakni 52,6% (n=30) responden memiliki pola makan yang tidak baik menderita anemia, sedangkan yang tidak menderita anemia 0% (n=0).

Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh tidak mencukupi yang mengakibatkan keadaan rentan terhadap penyakit dan gangguan pertumbuhan sel-sel tubuh maupun otak (Soetjiningsih, 2004). Salah satu nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh yang memiliki kaitan dengan anemia adalah zat besi, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Retnosari (2008), ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara anemia dan konsumsi zat besi dengan hasil $p=0,000$. Tubuh mendapatkan zat besi melalui makanan. Kandungan zat besi dalam

makanan berbeda. Makanan yang kaya akan kandungan zat besi adalah yang berasal dari hewani (seperti ikan, daging, hati dan ayam). Makanan nabati (seperti sayuran hijau tua) walaupun kaya akan zat besi, namun hanya sedikit yang dapat diserap dengan baik oleh usus. Rendahnya asupan zat besi ke dalam tubuh yang berasal dari konsumsi zat besi dari makanan sehari-hari merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia.

Akibat dari anemia pada remaja antara lain dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunkan aktivitas remaja yang berkaitan dengan kemampuan kerja fisik dan prestasi belajar serta menurunkan kebugaran remaja, sehingga menghambat prestasi olahraga dan produktivitas. Di samping itu, anemia yang terjadi pada remaja putri merupakan risiko terjadinya gangguan fungsi fisik dan mental, serta dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada saat kehamilan. Menurut Yip (1998) status besi harus diperbaiki pada saat sebelum hamil yaitu sejak remaja sehingga keadaan anemia pada kehamilan akan dapat dikurangi.

Hasil uji *eksak fisher* menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian anemia dengan nilai $p=0,008$. Pola makan yang baik menjamin terpenuhinya kebutuhan nutrisi sesuai tahapan pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga proses metabolisme dalam tubuh akan seimbang (Suhardjo, 2003). Sebaliknya pola makan yang salah akan menyebabkan asupan protein dan vitamin tidak sesuai dengan kebutuhan, metabolisme tidak seimbang sehingga pembentukan Hb terhambat dan kebutuhan akan zat gizi baik mikro maupun makro tidak terpenuhi. Keadaan ini akan berakibat

pada munculnya berbagai masalah gizi dan anemia baik ringan, sedang, maupun berat.

Protein merupakan salah satu zat gizi yang diperlukan oleh tubuh terutama untuk membangun sel dan jaringan, memelihara dan mempertahankan daya tahan tubuh, membantu enzim, hormon, dan berbagai bahan biokimia lain. Dengan demikian, kekurangan asupan protein akan sangat mempengaruhi berbagai kondisi tubuh yang diperlukan untuk bertahan sehat dan menyebabkan terjadinya anemia.

Nilai RR menunjukkan 2,429 yang berarti responden yang memiliki pola makan yang tidak baik memiliki resiko 2,429 kali lebih besar menderita anemia dibandingkan dengan yang memiliki pola makan yang baik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Afrida (2004), dengan hasil anemia memiliki hubungan yang signifikan dengan kebiasaan makan, yang meliputi: frekuensi makan, frekuensi makan makanan jajan, dan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi. Namun, penyebab dari anemia itu sendiri tidak hanya karena pola makan yang tidak baik, tapi bisa juga karena faktor lainnya antara lain: menstruasi, keadaan sosial ekonomi, dan kurangnya pengetahuan akan nutrisi yang dibutuhkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : pertama, Frekuensi responden yang memiliki pola makan yang baik dengan yang tidak baik hampir sama yaitu sebanyak 47,4% (n=27) memiliki pola makan baik, dan 52,6% (n=30) responden memiliki pola makan yang tidak baik. Kedua, responden yang anemia memiliki frekuensi yang lebih besar yaitu 89,5% (n=51), sedangkan

responden yang tidak anemia memiliki frekuensi lebih kecil yaitu 10,5% (n=6). Ketiga, kejadian anemia lebih banyak terjadi pada responden yang memiliki pola makan yang tidak teratur yaitu 51 responden (89,5%) mengalami anemia. Keempat, ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswa DIII Kebidanan tahun 2012 dengan nilai $p=0,008$, sedangkan nilai RR sebesar 2,249.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut : pertama, bagi Prodi DIII Kebidanan STIKes 'Aisyiah Yogyakarta supaya memotivasi peserta didiknya untuk menerapkan pola makan yang baik dengan memberikan informasi tentang pentingnya pola makan yang baik dan teratur. Dengan demikian diharapkan peserta didiknya dapat terhindar dari kejadian anemia yang dapat mengganggu aktifitas proses belajar mengajar peserta didik. Kedua, bagi Mahasiswa DIII Kebidanan hendaknya menerapkan pola makan yang baik dan teratur untuk mencegah terjadinya anemia, karena terbukti secara empiris adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia. Ketiga, bagi Peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor lainnya yang menyebabkan tingginya angka anemia di DIII Kebidanan STIKes 'Aisyiah Yogyakarta, atau dapat juga melakukan penelitian tentang dampaknya, mengingat tingginya angka kejadian anemia pada penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

DepAg RI. 2002. *Al Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: Darus Sunnah.

- Arisman. 2004. *Gizi Dalam Daur Hidup*. Jakarta: EGC.
- Arumsari, E. 2008. *Faktor Resiko Anemia pada Remaja Putri Peserta Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) di Kota Bekasi*. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Semarang.
- Gunatmaningsih, D. 2007. *Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA N 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes*. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Semarang.
- Indonesion Nutriion Network. 2004. www.gizi.net/Arsip/arc.5, diakses tanggal 5 September 2011.
- Isnati. 2008. *Efek suplemen Tablet Fe + Obat cacing terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Yang Anemia di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Pasir Kecamatan IV Angkat Bandung Tahun 2008*, dalam <http://digilib.unsri.ac.id/> diakses tanggal 25 Februari 2012.
- Khumaidi, M. 2002. *Gizi Masyarakat*. Jakarta : Gunung Mulia.
- Manuaba. 2002. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC.
- Murnajati. 2007. *Masalah gizi Di Indonesia*, dalam <http://www.fk.uwks.ac.id> diakses tanggal 20 Desember 2011.
- Permaesih, D. & Herman, S. 2005. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja*. *Bulletin Penelitian Kesehatan*, Vol. 33, No.4, halm: 162-163.
- Retnosari. 2008. *Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri*, di www.unair.co.id , diakses tanggal 29 Juli 2012.
- Sari, D. 2008. *Perilaku Remaja Putri Tentang Diet Sehat Di SMU Dharmawangsa Medan Tahun 2008*. dalam <http://repository.usu.ac.id/>, diakses tanggal 29 Juni 2012
- Soetjningsih. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV Sabung Seto.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sulistyaningsih. 2010. *Buku Ajar & Panduan Praktikum Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Wetipulinge. 2006. *Pengetahuan Anemia dan Kebiasaan Makan terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri SMU Muhammadiyah III Yogyakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Gajah Mada.
- Yayuk, F., Balinawati, F., Khomsan, A., Metidwiriani, C. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- www.dinkes.jogjaprovo.go.id/index.php/cdownload/download/5.html , di akses tanggal 10 Januari 2012.