

PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MTs N PENAWANGAN

Oleh;

Alfiatu Mustofiah¹⁾, Sutrisno²⁾, Wahyu Dewi Hapsari³⁾

- 1) Mahasiswa STIKES An Nur Purwodadi. Email: annurlppm@gmail.com
- 2) Staf Pengajar STIKES An Nur Purwodadi, email: radenmassutrisno@yahoo.com
- 3) Staf Pengajar STIKES An Nur Purwodadi, email: hapsari85ku@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja putri. Anemia pada remaja sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut World Health Organization (WHO) (2013), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri MTs N Penawangan Kabupaten Grobogan.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *studi kuantitatif* dengan pendekatan *case control*, populasi dalam penelitian ini adalah siswi MTs N Penawangan yang mengalami anemia. Teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan sampel 65 orang. Uji Hipotesis yang digunakan adalah Chi-Square sebagai Analisis Statistik.

Hasil: Dalam penelitian ini hasil p value = $0.000 < 0.005$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh pola makan terhadap kejadian anemia di MTs N Penawangan.

Simpulan: Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri MTs N Penawangan.

Kata Kunci : Pola makan, Anemia dan Remaja Putri

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja putri. Anemia pada remaja sampai saat ini masih cukup tinggi (WHO, 2013).

Anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri. Angka kejadian anemia di Jawa Tengah pada tahun 2013 mencapai 57,1%. Siswi yang mengalami anemia 71,1%, memiliki asupan protein kategori kurang 63,2%, memiliki asupan besi (Fe) kategori kurang 68,4%, memiliki asupan Vitamin C kategori kurang 86,8% (DINKES JATENG, 2014)

Penyebab anemia secara umum dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor – faktor diantaranya yaitu usia, Pendidikan, pengetahuan, konsumsi zat besi, status ekonomi, gizi dan pola makan. Apabila seseorang mengalami kekurangan gizi, gangguan penyerapan, atau malabsorpsi dan pola makan yang tidak seimbang (Hidayah, 2016).

Secara umum tingginya prevalensi anemia disebabkan oleh beberapa faktor

diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya meliputi vitamin A, C, folat, riboflavin dan B12 mempengaruhi pola makan seperti makanan pokok berupa nasi dengan jumlah 100 gram/hari, lauk pauk nabati dengan jumlah 50 gr/hari, lauk pauk hewani 50 gr/hari. Sayuran yang dikonsumsi dengan jumlah 100 gr/hari dengan jenis sayuran tiga warna berupa sayuran hijau, sayuran merah dan sayuran tidak berwarna. Buah-buahan yang mereka konsumsi dengan jumlah 20 gr/hari – 75 gr/hari dengan jenis apel, jeruk, alpukat, pisang (Briawan D., 2014)

Pada umumnya anemia lebih sering terjadi pada wanita dan remaja putri dibandingkan dengan pria. Yang sangat disayangkan adalah kebanyakan penderita tidak tahu atau tidak menyadarinya. Bahkan ketika tahupun masih menganggap anemia sebagai masalah sepele. Remaja putri mudah terserang anemia karena, pada umumnya masyarakat Indonesia (termasuk remaja putri) lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi. Remaja putri biasanya ingin tampil langsing sehingga membatasi asupan makanan. Setiap hari manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang diekskresi, khususnya melalui feses.

Remaja putri mengalami haid setiap bulan, dimana kehilangan zat besi $\pm 1,3$ mg/ hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak daripada pria. Jenis anemia yang paling sering timbul adalah kekurangan zat besi, yang terjadi bila kita kehilangan banyak darah dari tubuh (baik karena perdarahan luka ataupun menstruasi), ataupun makanan yang kita konsumsi kurang mengandung zat besi. Infeksi cacing tambang, malaria ataupun disentri juga bisa menyebabkan kekurangan darah yang parah. Ada beberapa tahap sampai tubuh kita kekurangan zat besi. Mula-mula, simpanan zat besi dalam tubuh menurun. Dengan menurunnya zat besi, produksi hemoglobin dan sel darah merah berkurang (Adriani M dan Bambang Wirjatmadi, 2012)

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian *survey analitik*, yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *case control* yaitu suatu penelitian (*survey*) *analitik* yang menyangkut bagaimana faktor resiko dipelajari dengan menggunakan pendekatan *retrospektif* (Notoatmodjo, 2012).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Siswi Putri MTs N Penawangan,

yaitu Kelas 7 dan 8 yang berjumlah 145 dengan rincian 80 siswi yang mengalami anemia.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Nonprobability sampling* dengan teknik *sampling* jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yaitu setiap anggota dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini diambil dari *table Krejcie* dengan taraf kesalahan 5% berjumlah 65 orang populasi yang memenuhi kriteria inklusi (Nursalam (2008).

Penelitian ini menggunakan pola makan sebagai variabel independen dan kejadian anemia sebagai variabel dependen. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesione dengan *Chi Square* sebagai uji statistiknya.

HASIL

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTs N) Penawangan yang berada di Jalan Sedadi Karangrayung Bolongarang Kecamatan Penawangan Kabupaten Grobogan. MTs N Penawangan merupakan salah satu sekolah yang berbasis formal yang mengajarkan pendidikan agama Islam. MTs N

Penawangan memiliki 1 Kepala Sekolah, 33 Tenaga Pengajar, 548 siswa dan terdapat 17 ruangan yang terdiri dari 1 Ruang Kepala Sekolah, 2 Ruang Guru, 13 Ruang Kelas, serta 1 mushola. Rata-rata siswa yang bersekolah di MTs N Penawangan berusia 12 tahun sampai 16 tahun, dan pembelajaran dimulai dari pukul 07.00 WIB hingga pukul 13.30 WIB.

B. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah 65 remaja putri yang mengalami anemia.

1. Umur

Tabel 1 Distribusi Umur Responden

Umur	Anemia	Tidak Anemia
13	34 (52.3 %)	11 (16.9 %)
14	18 (27.7%)	38 (58.5%)
15	13 (20.0%)	16 (24.6%)
Total	65	65

2. Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Anemia	Tidak Anemia
Perempuan	65 (100%)	65 (100%)
Total	65	65

C. Analisa Univariat

Tabel 3 Distribusi Pola Makan Dengan Kejadian Anemia

Pola Makan	Anemia	Tidak Anemia
Baik	12 (18.5%)	56 (86.2%)
Buruk	53 (81.5%)	9 (13.8%)
Total	65	65

D. Analisa Bivariat

Tabel 4 Distribusi Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia

Pola Makan		Anemia	
		Ya	Tidak
Baik	Count	12 (9%)	56 (43%)
	Expected Count	34.0	34.0
Buruk	Count	53 (41%)	9 (7%)
	Expected Count	31.0	31.0
Total	Count	65	65
	Expected Count	65.0	65.0

Dari hasil uji *Chi Square* didapatkan hasil uji antara pola makan dengan kejadian anemia diketahui $p(0.000) < \alpha(0.005)$, maka H_a diterima H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh pola makan terhadap kejadian anemia di MTs N Penawangan Kabupaten Grobogan. Berdasarkan kekuatan pengaruh yang

digunakan dalam penelitian ini adalah OR artinya remaja putri yang mengalami anemia 2,06 kali untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang tidak anemia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengujian statistik dengan uji chi square dinyatakan ada pengaruh yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri yang ditunjukkan dengan nilai *P-Value* sebesar 0,000 atau kurang dari 0,005. Pada taraf signifikan 95% sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh pola makan terhadap kejadian anemia di MTs N Penawangan. Parameter kekuatan hubungan yang digunakan adalah OR (lihat baris pertama pada risk estimate), yaitu sebesar 2,06 dengan IK 95% 122-348. Artinya responden dengan pola makan buruk mempunyai kemungkinan (odds) 2,06 kali mengalami anemia dibandingkan dengan responden pola makan baik.

Remaja putri yang mengalami anemia dengan pola makan baik sebanyak 12 responden sedangkan remaja putri yang tidak anemia dengan pola makan buruk sebanyak 9 responden. Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia selain pola makan adalah seperti menstruasi, riwayat penyakit dan pola aktivitas. Faktor-faktor tersebut menyebabkan menurunnya konsentrasi

hemoglobin dan jaringan zat besi. Keadaan tersebut dapat menyebabkan defisiensi zat besi dan anemia. Pola makan pada remaja putri terutama pola makan buruk dapat menyebabkan anemia karena anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi, seperti sayuran berwarna hijau tua (bayam, kangkung, daun ketela rambat dan brokoli). Remaja putri mudah terserang anemia karena, pada umumnya remaja putri lebih banyak mengonsumsi makanan nabati (sayur-sayuran dan buah-buahan) yang kandungan zat besinya sedikit. Remaja putri biasanya ingin tampil langsing sehingga membatasi asupan makanan, hal ini dapat menyebabkan remaja putri mengalami anemia. Gejala anemia yang sering dialami remaja putri yaitu pusing, lesu, rasa mengantuk, cepat lelah dan aktivitas berkurang. Pada penelitian ini dilihat dari makanan yang dikonsumsi oleh remaja putri tidak memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air sehingga status gizinya tidak dapat tercukupi maka dapat menyebabkan terjadinya anemia.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi anemia pada remaja putri seperti pola makan, pola menstruasi, pengetahuan, sikap tentang kejadian

anemia. Anemia menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain cepat lelah, menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi dan menurunnya kebugaran tubuh. Remaja putri rentan mengalami anemia karena selain terjadinya menarche dan ketidakteraturan menstruasi. Pola makan yang salah dan pengaruh pergaulan karena ingin langsing dan diet yang ketat dan kebiasaan makan yang tidak teratur dapat menyebabkan anemia (Suryani, 2015).

Pola makan seimbang terdiri dari berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang.

Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan zat gizi yang masuk kedalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola konsumsi yang tidak seimbang juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Waryana, 2010).

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa remaja putri memiliki pola makan buruk sangat rentan terjadinya anemia karena pola makan remaja putri tidak seimbang dan kekurangan zat besi. Pola makan yang buruk berkepanjangan sering menjadi penyebab dari anemia. Anemia adalah keadaan dimana sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam sel darah merah berada dibawah normal hal tersebut

sesuai dengan penelitian Umi Khalsum (2016), yaitu anemia disebabkan karena kehilangan sel darah kronis, asupan zat besi yang tidak cukup, penyerapan tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung di antaranya pada masa pubertas dan karena aktifitas yang meningkat, diet yang salah, pola makan yang tidak teratur, dan mengalami menstruasi dimana zat besi hilang bersama darah menstruasi.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Sinaga (2013) Tentang Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Dharma Pancasila Medan Tahun 2013, menunjukkan proporsi anemia remaja putri di SMA Dharma Pancasila adalah 23,0%, dan ada pengaruh asupan zat besi ($p=0,045$) terhadap kejadian anemia, sedangkan asupan protein, folat, vitamin C, konsumsi teh dan kopi tidak berpengaruh terhadap kejadian anemia. Remaja putri yang asupan zat besinya tidak tercukupi mempunyai kemungkinan 8 kali lebih besar mengalami anemia dibanding dengan remaja putri yang asupan zat besinya cukup.

Penelitian ini diperkuat oleh Martini (2015). Dengan jurnal Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MAN 1 Metro. Yang menunjukkan bahwa dari 115

responden, diperoleh hasil kejadian anemia yang berjumlah 40% dari 115 responden yaitu terdapat hubungan antara faktor-faktor dengan kejadian anemia dengan nilai $p=0,009$. Berdasarkan uji Ood Ratio (OR) menunjukkan hasil interval konfodance 95% yaitu sebesar 3,059. Artinya responden yang memiliki status gizi yang baik beresiko sekurang-kurangnya 1,380 kali untuk mengalami anemia dan yang memiliki status gizi yang buruk lebih besar beresiko sebesar 6,781 kali untuk mengalami anemia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kalsum dan Halim (2016), Tentang Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi, menunjukkan bahwa dari 180 responden dengan kejadian anemia 46,7%, dimana 66,7 % putri dan 23,8% putra. Didapatkan hasil $P= 0,03$, berdasarkan uji $OR= 2,05$; 95% $CI = 1,11-3,78$). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia.

Oods Ratio (OR) adalah ukuran asosiasi paparan (faktor resiko) dengan kejadian penyakit dihitung dari angka kejadian penyakit pada kelompok beresiko terpapar faktor resiko) dibanding angka kejadian penyakit pada kelompok yang tidak berisiko (tidak terpapar faktor resiko) Shopiyudin, (2012). Nilai OR ditunjukkan

dengan nilai "Estimate" yaitu 2,06 yaitu sebesar 2,06 dengan IK 95% 1,22-3,48. Artinya responden dengan pola makan buruk mempunyai kemungkinan 2,06 kali untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden yang pola makan baik.

Nilai Asymp. Sig (2-Sided) menunjukkan nilai p value atau signifikansi nilai OR. Apabila $< 0,05$ maka pada taraf kepercayaan 95%, OR dinyatakan signifikan atau bermakna yang berarti dapat mewakili keseluruhan populasi. Nilai Common Odds Rasio Lower Bound dan Upper Bound menunjukkan batas atas dan batas bawah OR, yang artinya responden dengan pola makan buruk mempunyai kemungkinan 2,06 kali untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden dengan pola makan baik.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (ummi kalsum, 2016). Menyatakan dari analisis diperoleh nilai OR pada CI 95% 2,05 yang berada pada rentang 1,11-3,78, artinya resiko terjadinya anemia pada remaja putri yang mengalami pola makan buruk sebesar 2,05 kali dibandingkan dengan yang tidak mengalami pola makan buruk.

KESIMPULAN

1. Pola makan remaja putri di MTs N Penawangan diperoleh hasil bahwa responden yang mempunyai pola

- makan buruk sebanyak 53 orang (81.5%).
2. Ada pengaruh pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri MTs N Penawangan dengan $p\text{-value} < \alpha$ (0.005) dengan hasil $p\text{-value} = 0.000 < 0.005$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a diterima H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh pola makan terhadap kejadian anemia di MTs N Penawangan.
 3. Berdasarkan uji kekuatan pengaruh yang digunakan dalam penelitian ini adalah OR artinya remaja putri di MTs N Penawangan yang mengalami anemia 0.036 kali lebih besar untuk mengalami pola makan buruk dibandingkan dengan remaja putri yang tidak anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- WHO. (2013). *Global Nutrition Target 2025 Anemia Policy Brief*. Diakses pada tanggal 29 Desember 2016 dari, www.who.int/entity/nutrition/publications/globaltargets2025_policybrief_anaemia/en/ - 29k.
- Dinkes, Jateng. (2014) Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Semarang: Dinkes Jateng 2014.
- Hidayah (2016). Analisis Faktor Penyebab Anemia Wanita Usia Subur Di Desa Jepang Pakis Kabupaten Kudus 2016.
- Briawan, D. (2014). Anemia. Masalah Gizi Pada Remaja Wanita. Jakarta : EGC.
- Adriani, M dan Bambang Wirjatmadi. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan, Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Notoatmodjo. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). Konsep dan penerapan metodologi penelitian keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.