

Ovialftitah_ARTIKEL.pdf

by

Submission date: 20-Apr-2021 10:41AM (UTC+0700)

Submission ID: 1564318664

File name: Ovialftitah_ARTIKEL.pdf (295.06K)

Word count: 2051

Character count: 10339

KEJADIAN ANEMIA DITINJAU DARI POLA MAKAN SEHARI – HARI PADA REMAJA DI DESA WARU

Ovia Iftitah¹⁾, SM.Faridah Hanum²⁾

^{1,2)}Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Jl. Rame Pilang No. 04 Wonoayu Sidoarjo

*Email : oviaiftitah@gmail.com

*Email : slimukhodimfaridahhanum@umsid.com

Abstract. Anemia is a condition of hemoglobin (Hb) levels in the blood less than normal, based on age, gender and pregnancy. Therefore, with this research we can find out the cause of anemia in teenagers in Waru based on the factors that affect. This research uses descriptive research methods, with a population of 10 teenagers and is entirely subjected to research. This research contains 2 variables namely teenagers daily eating habits and incidence of anemia. The data is taken through a 24-hour recall table and then recaped into the food frequency table to be further categorized according to their respective levels. The results showed that the teenagers who did'nt got anemia a lot more happened in the teenagers who have a good habits to eat (28.5%) and good habits to eat enough (71.5%), while all the anemia teenagers who have less habits to eat (100%). The conclusion of the data obtained that the teenagers has a good habit to eat and enough then they won't get anemia, otherwise if the teenagers has a bad habit to eat which is didn't ate enough the teenagers will probably got anemia.

Keyword: Eating habits, Anemia, Teenagers

6

Abstrak. Anemia adalah suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal, berdasarkan kelompok umur, jenis kelamin dan kehamilan. Maka dengan dilakukannya penelitian ini kita dapat mengetahui penyebab anemia pada remaja di Desa Waru berdasarkan faktor – faktor yang mempengaruhi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, dengan populasi sebanyak 20 remaja dan seluruhnya dijadikan subjek penelitian. Penelitian ini memuat 2 variabel yakni pola makan sehari – hari remaja dan kejadian anemia. Data di ambil melalui tabel recall 24 jam kemudian direkap ke dalam tabel food frekuensi untuk selanjutnya dikategorikan sesuai tingkatan masing - masing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tidak anemia lebih banyak terjadi pada remaja yang memiliki pola makan baik (28,5%) dan pola makan cukup (71,5%), sedangkan seluruh remaja yang anemia memiliki pola makan kurang (100%). Kesimpulan dari data yang telah diperoleh adalah apabila remaja memiliki pola makan yang baik dan cukup maka tidak anemia, sebaliknya apabila remaja memiliki pola makan yang kurang maka remaja tersebut cenderung terkena anemia.

Kata Kunci : Pola makan, Anemia, Remaja

I. PENDAHULUAN

Anemia adalah turunnya kadar hemoglobin kurang dari 12 gram/dL untuk wanita tidak hamil dan 11,0 gram/dL untuk wanita hamil (Varney, 2010).

Faktor penyebab anemia sendiri dapat disebabkan karena defisiensi besi, tingkat sosial ekonomi, pengetahuan tentang gizi, dan juga siklus menstruasi setiap bulan. Pola makan juga merupakan salah satu faktor penyebab remaja putri mudah terkena anemia. Pola makan atau yang biasa juga disebut kebiasaan makan, merupakan suatu perilaku yang berhubungan dengan makanan, tata krama, frekuensi makan seseorang, pola makan yang dimakan, pantangan, distribusi

makanan dari anggota keluarga, preferensi terhadap makanan, dan cara pemilihan bahan pangan. Pola makan yang seimbang pada masa remaja akan menentukan kematangan mereka di masa depan. Perhatian khusus perlu diberikan pada remaja agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai (Dedeh dkk, 2010).

Sampai saat ini di Indonesia masih terdapat 4 masalah gizi utama yaitu kurang kalori protein (KKP), kurang vitamin A, gangguan akibat kurang iodium (GAKI), dan kurang zat besi yang disebut anemia gizi (Kiswari, 2014). Berdasarkan data (Riskesdas, 2018) Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mengalami peningkatan menjadi 48,9%, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun. Berdasarkan data (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2020) 42% remaja putri di Jawa Timur mengalami anemia. Hasil penelitian kakak kelas pada survey pendahuluan yang dilakukan di SMA Dharma Wanita 1 Gedangan Sidoarjo terdapat siswi sebanyak 55,6% mengalami anemia (Umi Laily, 2015).

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pada penelitian ini melihat secara bersamaan Kejadian anemia ditinjau dari pola makan sehari – hari pada Remaja di Desa Waru.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian di Desa Waru berdasarkan Tabel 1 menunjukkan sebagian besar (80%) remaja di desa Waru berusia >18 tahun. Tabel 2 menunjukkan pola makan remaja sebagian besar (50%) adalah cukup.

Tabel 3 Menunjukkan frekuensi konsumsi makanan pokok terbesar adalah nasi yang dikonsumsi sebanyak 9 remaja (90%). Tabel 4 menunjukkan frekuensi konsumsi lauk nabati paling banyak adalah tahu sebanyak 7 remaja (70%). Dan frekuensi konsumsi lauk hewani paling banyak adalah telur dan ayam sebanyak 7 remaja (70%). Tabel 5 Menunjukkan frekuensi konsumsi paling banyak adalah kacang panjang sebanyak 5 remaja (50%). Tabel 6 Menunjukkan frekuensi konsumsi sayuran paling banyak adalah pisang, apel, dan jeruk sebanyak 6 remaja (60%). Tabel 7 Menunjukkan bahwa sebagian besar (70%) remaja tidak anemia. Tabel 8 Menunjukkan sebagian besar remaja yang tidak anemia memiliki pola makan cukup (71,5%).

Tabel 1. Distribusi Usia Remaja di Desa Waru Sidoarjo

Usia Remaja	Frekuensi	Persentase
< 15 tahun	1	10
16 - 17 tahun	1	10
> 17 tahun	8	80
Total	10	100

Tabel 2. Distribusi Klasifikasi Pola Makan Remaja di Desa Waru Sidoarjo

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik	2	20
Cukup	5	50
Kurang	3	30
Total	15	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Makanan Pokok Remaja di Desa Waru Sidoarjo

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Nasi	0	0	9	90	1	10	0	0	0	0	0	0	10	100
Mie	0	0	0	0	3	30	7	70	0	0	0	0	10	100
Roti	0	0	0	0	1	10	5	50	0	0	4	40	10	100

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Lauk Pauk Remaja di Desa Waru Sidoarjo

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Telur	0	0	0	0	7	70	3	30	0	0	0	0	10	100
Daging	0	0	0	0	0	0	2	20	0	0	8	80	10	100
Ikan	0	0	0	0	6	60	3	30	0	0	1	10	10	100
Ayam	0	0	0	0	7	70	1	10	0	0	2	20	10	100
Tahu	0	0	0	0	7	70	3	30	0	0	1	10	10	100
Tempe	0	0	0	0	3	30	3	30	0	0	4	40	10	100

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sayuran Remaja di Desa Waru

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Bayam	0	0	0	0	0	0	3	30	0	0	0	0	10	100
Kangkung	0	0	0	0	1	10	3	30	0	0	0	0	10	100
Kacang Panjang	0	0	0	0	0	0	5	50	0	0	0	0	10	100
Buncis	0	0	0	0	1	10	3	30	0	0	0	0	10	100
Timun	0	0	0	0	0	0	2	20	0	0	0	0	10	100

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Buah Remaja di Desa Waru

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Jambu	0	0	0	0	0	0	1	10	0	0	9	90	10	100
Pir	0	0	0	0	0	0	1	10	0	0	9	90	10	100
Pepaya	0	0	0	0	0	0	1	10	0	0	9	90	10	100
Pisang	0	0	0	0	0	0	2	20	0	0	8	80	10	100
Apel	0	0	0	0	0	0	2	20	0	0	8	80	10	100
Jeruk	0	0	0	0	0	0	2	20	0	0	8	80	10	100

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Kadar Hb di Desa Waru Sidoarjo

Kadar Hemoglobin	Frekuensi	Persentase
Tidak Anemia $\geq 12\text{gr}\%$	7	70
Anemia $< 12\text{gr}\%$	3	30
Total	15	100

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Ditinjau dari Pola Makan Sehari – Hari Pada Remaja di Desa Waru Sidoarjo

Kadar Hemoglobin	Pola Makan			Persentase
	Baik	Cukup	Kurang	
Tidak Anemia $\geq 12\text{gr}\%$	2 (28,5%)	5 (71,5%)	0	100%
Anemia $< 12\text{gr}\%$	0	0	3 (100%)	100%
Total	(28,5%)	(71,5%)	(100%)	100%

3.1. Gambaran pola makan sehari – hari pada remaja di Desa Waru, Sidoarjo.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (50%) remaja di Desa Waru memiliki pola makan yang cukup. Pola makan yang seimbang pada masa remaja akan menentukan kematangan mereka di masa depan. Kebutuhan makanan tidak hanya dilihat dari seberapa enak makanannya dan agar kenyang, tetapi juga memperbaiki kualitas hidup yang meliputi kecerdasan dan juga emosional. Alangkah baiknya jika remaja lebih memperhatikan pola makannya agar gizi dalam tubuh dapat terpenuhi.

3.2. Gambaran kejadian anemia pada remaja di Desa Waru, Sidoarjo.

Berdasarkan tabel 8 Menunjukkan bahwa sebagian besar (70%) remaja tidak mengalami anemia dan sebagian kecil (30%) remaja mengalami anemia. Penyebab responden mengalami anemia adalah pola makan yang tidak teratur, mengonsumsi makanan fastfood, snack, dan kurang mengonsumsi sumber makanan hewani yang merupakan sumber Fe yang mudah diserap serta tingginya keinginan untuk menjaga tubuh agar terlihat langsing.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Briawan (2014) yaitu faktor – faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri adalah kurangnya zat besi dalam makanan yang dikonsumsi, penyakit yang kronis, pola hidup remaja putri yang berubah, ketidakseimbangan antara asupan gizi dan aktifitas yang dilakukan.

Kurangnya kadar Hb dapat menyebabkan keadaan mudah lelah dan pusing, terutama saat perubahan posisi duduk ke posisi berdiri, turunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot, dan juga mempengaruhi produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah, karena tidak ada keinginan untuk belajar dan berkonsentrasi.

3.3. Gambaran kejadian anemia ditinjau dari pola makan sehari – hari pada remaja di Desa Waru, Sidoarjo.

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pola makan cukup tidak mengalami anemia, hal tersebut bisa disebabkan karena remaja yang memiliki pola makan cukup memiliki keseimbangan antara asupan gizi dan aktifitas yang dilakukan. Sedangkan remaja yang memiliki pola makan kurang memiliki resiko tinggi terhadap kejadian anemia karena tidak seimbang antara asupan gizi dan aktifitas yang dilakukan. Kebutuhan makanan tidak hanya dilihat dari seberapa enak makanannya dan agar kenyang, tetapi juga memperbaiki kualitas hidup.

Hasil yang diperoleh bahan makanan pokok yang sering dikonsumsi remaja di Desa Waru adalah nasi, karena bagi sebagian masyarakat nasi adalah makanan pokok utama. Hasil untuk lauk pauk nabati yaitu tahu dan tempe, berdasarkan hasil penelitian tahu dan tempe merupakan lauk yang paling banyak dikonsumsi responden karena harga yang terjangkau dan mudah dijumpai. Hasil lauk pauk hewani yang paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah telur dan ayam. Dan sayuran yang paling banyak dikonsumsi responden adalah kacang panjang. Kacang panjang mudah dijumpai di pasar maupun pedagang keliling disekitar rumah. Kemudian untuk buah – buahan yang sering di konsumsi adalah pisang dan jeruk, pisang adalah buah yang mudah tumbuh di Indonesia dan juga mudah didapat dan harga terjangkau.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa kejadian anemia yang dialami responden akibat pola makan yang dialaminya. Hal ini diperkuat dengan teori dari Akhmad (2013) bahwa pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan anemia. Remaja akan sulit untuk mengatur jadwal makan yang tidak tepat waktu karena banyaknya aktifitas yang dilakukan ataupun dengan alasan menjaga bentuk tubuh.

Maka dapat disimpulkan hasil remaja dengan pola makan kurang cenderung mengalami anemia dibandingkan dengan remaja dengan pola makan cukup. Oleh karena itu diharapkan kepada remaja untuk lebih memperhatikan pola makan dan juga nilai gizi yang dikonsumsi supaya dapat menghasilkan nilai kadar Hb yang normal. Dengan kadar Hb yang normal diharapkan agar remaja tidak mengalami anemia dan dapat beraktivitas dengan baik dan bisa meraih prestasi dalam belajar.

IV. SIMPULAN

Sebagian besar remaja di Desa Waru memiliki pola makan cukup. Sebagian besar remaja yang di Desa Waru tidak terkena anemia. Remaja yang memiliki pola makan cukup tidak mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola makan kurang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Bapak Mujiono selaku Kepala Desa Waru Kecamatan Waru yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini, serta responden yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi lembar kuisioner.

REFERENSI

- [1] Varney, Helen. 2010. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta. EGC.
- [2] Swari, Rukman. 2014. *Hematologi & Tranfusi*. Jakarta: Erlangga. EGC
- [3] Riskesdas. 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018
- [4] Briawan, D. 2014. *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta : EGC.
- [5] Akhmad, S. 2011. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri Kledokan Depok Sleman Yogyakarta*. Artikel Penelitian. Universitas Respati Yogyakarta.

Ovialftitah_ARTIKEL.pdf

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	7%
2	id.scribd.com Internet Source	2%
3	jurnal.fkmumi.ac.id Internet Source	2%
4	123dok.com Internet Source	2%
5	eprints.uniska-bjm.ac.id Internet Source	2%
6	es.scribd.com Internet Source	2%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 2%