

POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SEBAGAI FAKTOR RISIKO ANEMIA PADA REMAJA

Shelly Puspa Anggraini^(*), Idri Iqra Fikha, Anugerah Humairah, Yori Febrina

Program Studi Gizi, STIKes Pekanbaru Medical Center, Jalan Lembaga
Pemasyarakatan No. 25 Gobah, Pekanbaru

*email: shellypuspaa@gmail.com

ABSTRAK

Data *World Health Organization* (WHO) dalam *world health statistics* tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) berkisar sebanyak 29.9 %. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27.2 % pada kelompok usia 15-24 tahun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di pondok pesantren Babussalam Pekanbaru. Metode yang digunakan dalam penelitian analitik kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *crosssectional*, dimana penelitian dilakukan pada saat pengambilan data antara variabel independen dengan variabel dependen yang dilakukan secara bersama-sama pada waktu yang sama, dengan besar populasi 78 responden remaja putri kelas XI dan kelas XII SMA Babussalam Pekanbaru. Responden dipilih dengan teknik *total sampling*. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan rerata yang berarti antara pola makan dengan kadar hemoglobin pada responden karena hasil *p-value* adalah $0,4 > 0,05$. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan rerata yang berarti antara status gizi dengan kadar hemoglobin pada responden karena hasil *p-value* adalah $0,3 > 0,05$. Kesimpulan tidak ada perbedaan rerata yang berarti antara pola makan dan status gizi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri SMA Babussalam Pekanbaru.

Kata kunci: Pola Makan, Status Gizi, Kadar Hemoglobin, Remaja Putri

ABSTRACT

Based on data from the *World Health Organization* (WHO) in *world health statistics* in 2021, it shows that the prevalence of anemia in women of reproductive age (15-49) ranges from 29.9%. The results of the *Basic Health Research report* (Riskesdas, 2018) show that the prevalence of anemia in adolescent girls ranges from 27.2% in the age group of 15-24 years. The purpose of this study is to determine the relationship between diet and nutritional status with hemoglobin levels in adolescent girls at the Babussalam Islamic boarding school in Pekanbaru. The method used in quantitative analytical research uses a *crosssectional* approach, where the research is carried out at the time of data collection between independent variables and dependent variables which are carried out together at the same time, with a large population of 78 adolescent female respondents in class XI and class XII of Babussalam High School Pekanbaru. Respondents were selected using the *total sampling* technique. The results of the statistical test showed that there was no significant average difference between diet and hemoglobin levels in the respondents because the *p-value* result was $0.4 > 0.05$. The results of the statistical test showed that there was no significant average difference between nutritional status and hemoglobin levels in respondents because the *p-value* result was $0.3 > 0.05$. The conclusion was

that there was no significant average difference between diet and nutritional status and hemoglobin levels in adolescent girls of Babussalam High School Pekanbaru.

Keywords: Diet, Nutritional Status, Hemoglobin Levels, Adolescent Women

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan utama pada remaja khususnya remaja putri. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 27.2 % pada kelompok usia 15-24 tahun (Kesehatan, 2018). Sementara itu berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Riau, kejadian anemia pada remaja putri tahun 2020 sekitar 25,1% dimana 19,4% berada pada usia 15-24 tahun (Paramita et al., 2024).

Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb <12 g/dl (Rahmawati, 2023). Anemia pada remaja dapat mengakibatkan kekebalan tubuh menurun, konsentrasi menurun, dan nafsu makan berkurang. Akibat lain yang dapat ditimbulkan karena anemia pada remaja adalah menurunnya perkembangan motorik, mental, menurunnya kesehatan pada reproduksi, kecerdasan, prestasi belajar, tingkat kebugaran dan tinggi badan tidak mencapai maksimal (Putri et al., 2021).

Gaya hidup yang tidak sehat, keinginan untuk tetap langsing atau kurus sehingga berdiet dan mengurangi makan merupakan pilihan dari remaja putri untuk dapat selalu menjaga penampilan (Rahmawati, 2023). Hal ini menyebabkan risiko terjadinya anemia karena kurangnya asupan zat besi. Selain itu status gizi remaja yang kurang maupun berlebih merupakan masalah gizi remaja yang dikarenakan perilaku konsumsi makan yang salah, yaitu tidak seimbang antara konsumsi nutrisi dengan kecukupan nutrisi yang dianjurkan. Status gizi dapat berhubungan dengan kejadian anemia karena kekurangan zat gizi selama masa

pertumbuhan (Adiyani et al., 2020). Jika anemia tidak segera ditangani maka akan menimbulkan dampak jangka panjang, pada generasi yang akan datang (Apriyanti, 2019).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *crosssectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Babussalam Pekanbaru. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi SMA kelas XI dan Kelas XII yang berjumlah 78 orang responden.

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja putri yang rentang usianya >16 tahun - <18 tahun dan tidak sedang

melakukan diet tertentu dan tidak sedang menstruasi. Subjek yang digunakan adalah seluruh populasi yang ada, dengan menggunakan Teknik *total sampling*. Kriteria inklusi adalah remaja putri yang bersedia mengisi *inform consent* dan remaja putri yang berada di Kawasan sekolah pada saat pengambilan data. Sedangkan kriteria eksklusi adalah remaja putri yang sedang melakukan diet tertentu dan remaja putri yang sedang menstruasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah ini merupakan salah satu pesantren di Kota Pekanbaru Dimana semua siswa/I diwajibkan untuk tinggal di asrama. Pola makan remaja putri dan remaja putra yaitu 3 kali sehari. Di sekolah ini disediakan kantin yang menyediakan menu sarapan pagi, jajanan ringan hingga menu makan siang.

Makanan disajikan dengan cara prasmanan, dan setiap siswa diperbolehkan untuk mengambil makanan sendiri dengan catatan setiap kali makan lauk yang diberikan 1 potong. Siswa juga diperbolehkan untuk jajan di luar lingkungan sekolah Babussalam.

Uji normalitas dilakukan untuk menganalisis apakah data terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan menggunakan pendekatan Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan hasil uji normalitas data diketahui bahwa data tidak terdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	Sig.
Kadar Hemoglobin	0,279	78	0,000

Distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel.

Tabel 2. Distribusi Umur Remaja Putri

Usia Responden	Frekuensi	Persentase (%)
16 tahun	31	39.7
17 tahun	38	48.7
18 tahun	9	11.5
Total	78	100

Responden terbanyak ialah pada usia 17 tahun dan terdapat 11.5% responden yang berusia 18 tahun.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi

	Kecukupan AKG			N	Sig
	Kurang	Normal	Lebih		
Kadar Hemoglobin	70 - <100%	18		59	0,4
	100 - <130%	59			
	>130%	1			
Total			78		

Sebagian besar remaja putri memiliki status gizi normal (83.3%), sementara itu masih ada remaja putri dengan status gizi lebih yaitu 1 orang (1.3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	
Kurang	70 - <100%	18	23.1
Normal	100 - <130%	59	75.6
Lebih	>130%	1	1.3
Total	78	100	

Pola makan dihitung dengan membandingkan asupan makan responden menggunakan standar Angka Kecukupan Gizi (AKG). Sebagian besar responden memiliki pola makan normal (75.6%) dengan 1 orang responden memiliki pola makan berlebih (1.3%). Dari tabel diketahui masih ada responden yang memiliki pola makan kurang sebesar 23.1%.

Tabel 5. Rata-rata Kadar Hemoglobin Remaja Putri

Variabel	Min	Max	Nilai p
Kadar Hemoglobin	8.2	12.8	0,4

Kadar hemoglobin paling rendah yaitu 8.2 g/dL dan kadar hemoglobin paling tinggi yaitu 12.8 g/dL.

Hubungan antara pola makan dengan kadar hemoglobin diukur dengan menggunakan uji Kruskal-Wallis. Berdasarkan uji tersebut, tidak terdapat adanya hubungan antara pola makan dengan kadar hemoglobin pada remaja putri. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar hemoglobin. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan zat besi terhadap kadar hemoglobin pada remaja

putri (Natalia Kristin et al., 2022). Seseorang yang mengalami kekurangan zat besi tidak selalu anemia, karena di dalam tubuh masih terdapat Cadangan zat besi sekitar 25% di dalam hati. Pola makan pada anemia terkait inflamasi umumnya memiliki karakteristik tinggi konsumsi telur, daging-dagingan, produk-produk tepung, goreng-gorengan, makanan instan, dan kurangnya konsumsi sayur dan buah. Pada kelompok ini, pola makan berpengaruh secara signifikan terhadap meningkatnya risiko kejadian anemia (Paramastri et al., 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa asupan energi yang kurang dapat berpengaruh pada kecukupan zat gizi lain seperti zat besi. Dan asupan protein yang kurang memiliki hubungan yang signifikan terhadap kadar hemoglobin dalam tubuh. Hal ini karena protein sebagai transportasi zat besi dalam tubuh (Hikmah et al., 2023).

Tabel 6. Hubungan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri

	Status Gizi	N	Sig
Kurus	16,00 – 16,99	1	0.3
	17,00 – 18,49	4	
Sedang	18,50 – 24,99	65	
	25,00 – 29,99	7	
Kadar Hb Normal	30,00 – 39,99	1	
	Total	78	

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara status gizi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Babussalam. Sejalan dengan penelitian ini penelitian lain menyebutkan bahwa status gizi tidak berhubungan dengan kadar hemoglobin, dan pada penelitian tersebut hampir seluruh responden juga memiliki status gizi yang normal

sehingga tidak banyak variasi yang dapat dilihat (Sari et al., 2023). Rendahnya kadar hemoglobin tidak hanya disebabkan oleh status gizi saja, tetapi juga bisa disebabkan karena factor usia, ras, aktivitas fisik, lama menstruasi, kualitas tidur dan Riwayat penyakit (Hikmah et al., 2023).

SIMPULAN

Dari penelitian ini didapatkan data bahwa pada responden kadar hemoglobin paling rendah adalah 8.2 g/dL dan paling tinggi 12.8 g/dL. Status gizi responden Sebagian besarnya normal dan mayoritas kadar hemoglobin berada pada rentang normal. Dalam penelitian ini, tidak terdapat hubungan antara pola makan maupun status gizi terhadap kadar hemoglobin pada responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyani, K., Heriyani, F., & Rosida, L. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis*, 1, 1–7. <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/459>
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Anemia. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18–21.
- Hikmah, Y., Supriatiningrum, D. N., & Rahma, A. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Terhadap Kadar Hemoglobin Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 4(2), 161. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v4i2.4629>
- Kesehatan, R. K. (2018). Laporan Nasional RKD2018 FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 674).

- http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Natalia Kristin, Lewi Jutomo, & Daniela L.A Boeky. (2022). Hubungan Asupan Zat Gizi Besi Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 189–195. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1077>
- Paramastri, R., Hsu, C. Y., Lee, H. A., Lin, L. Y., Kurniawan, A. L., & Chao, J. C. J. (2021). Association between dietary pattern, lifestyle, anthropometric status, and anemia-related biomarkers among adults: A population-based study from 2001 to 2015. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073438>
- Paramita, I. S., Atasasih, H., & Afifah, R. (2024). The Relationship of Tea Consumption Habits with Incidences of Anemia in Adolescent Girls at Pekanbaru City. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(2), 305–314. <https://doi.org/10.25311/keskom.v0110.iss2.1883>
- Putri, H. P., Andara, F., & Sufyan, D. L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Jakarta Timur. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i2.11608>
- Rahmawati, T. (2023). Penyuluhan Kesehatan Anemia pada Remaja dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Mencegah Kejadian Anemia. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 186. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.499>
- Sari, I. P., Arif, A., & Anggraini, H. (2023). Hubungan Status Gizi, Siklus Menstruasi, dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Usia 15-16 Tahun di SMA Pembina Palembang Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2118. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3149>