



Article

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DIPONDOK PESANTREN AL-AZIZI KANDANGTEPUS KECAMATAN SENDURO KABUPATEN LUMAJANG**

Nikmatul Hasanah<sup>1</sup>, Rosyidah Alfitri<sup>2</sup>, Widia Shofa Ilmiah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>S-1 Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. Dr.soepraoen Kesdam V Malang

<sup>2</sup>Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. Dr.soepraoen Kesdam V Malang

<sup>3</sup>Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. Dr.soepraoen Kesdam V Malang

SUBMISSION TRACK

Received: May 13, 2024  
Final Revision: May 29, 2024  
Available Online: June 15, 2024

KEYWORDS

Status Gizi, Anemia, Remaja

CORRESPONDENCE

Email: [nikmatulhasanah121215@gmail.com](mailto:nikmatulhasanah121215@gmail.com)

**A B S T R A C T**

Anemia is a type of disease where the sufferer experiences a lack of hemoglobin levels in the blood. Most of those who experience anemia are women, especially teenagers. Because teenage girls often do not consume food with sufficient nutritional content and experience menstruation every month. Adolescence is also a period of nutritional vulnerability which is caused by various things, such as changes in lifestyle and eating habits of teenagers which will affect their nutritional intake and needs. The purpose of this study was to analyze the correlation between nutritional status and the incidence of anemia in boarding school teenagers. This research method is an analytical survey research using a cross-sectional approach/design. The population is 40 teenagers. The sampling technique used in this research was the Total Sampling technique. The sample for this research was 26 young women in Islamic boarding schools. Data collection using an observation questionnaire. The results of the study showed that 13 people (50%) experienced poor nutritional status, while the remaining 10 people (38%) had normal weight. Some 13 respondents (50%) had HB levels of 10 mg/dl, while the remaining 11% had normal Hb levels of 12 mg/dl. statistical test Pearson correlation statistical test was carried out. The results of the study of 26 respondents showed a significant relationship between nutritional status and the incidence of anemia in adolescents in Islamic boarding schools. The conclusion is that the majority of respondents experienced anemia and did not receive blood supplement tablets, based on statistical tests it was found that there was a relationship between nutritional status and the incidence of anemia in adolescents in Islamic boarding schools.

**I. INTRODUCTION**

Anemia adalah sejenis penyakit dimana penderitanya mengalami

kekurangan kadar Hemoglobin dalam darah. Sebagian besar yang mengalami anemia adalah perempuan, utamanya

pada remaja. Karena remaja putri seringkali tidak mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang cukup serta setiap bulannya mengalami menstruasi. Asupan gizi yang wajib dikonsumsi adalah makanan yang mengandung zat besi sesuai kebutuhan (Nurhasanah, 2022).

Anemia 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, dengan prevalensi anemia pada remaja di dunia sebanyak 1,62 milyar orang dengan kelompok umur pra sekolah mencapai 47,4%, sekolah 25,4%, wanita usia subur 41,8%. Menurut Riskesdas data tahun 2018, prevalensi anemia sekitar 32% pada kelompok remaja dengan rentang usia 15-24 tahun. Prevalensi anemia di Jawa Timur pada remaja SMP dan SMA yaitu sebesar 80,2% dari 100% (Rikesdas, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di pondok pesantren Al-Azizi kandangtepus kecamatan senduro didapatkan bahwa 26 dari 40 santri wati (50%) mengalami anemia. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai status gizi dengan

kejadian anemia pada remaja putri di pondok pesantren Al-Azizi kandangtepus kecamatan senduro kabupaten lumajang.

Anemia dapat disebabkan karena kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin yaitu besi, protein, Vitamin C, Piridoksin, Vitamin E (Astuti, 2020). Beberapa faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya Vitamin A, Vitamin C, Asam folat, riboflavin dan Vitamin B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi seperti konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (Julaecha, 2020).

Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak, meningkatkan risiko menderita penyakit infeksi karena daya tahan tubuh menurun, menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah sakit dan menurunkan produktivitas kerja (Astuti, 2020).

Masa remaja juga termasuk ke dalam masa rawan gizi yang disebabkan oleh berbagai macam hal, seperti perubahan

gaya hidup dan kebiasaan makan remaja akan mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizinya (Almatsier, dkk, 2011). Pada umumnya remaja lebih suka makan makanan jajanan yang kurang bergizi seperti goreng-gorengan, coklat, permen dan es.

Sehingga waktu makan tidak teratur yang mengakibatkan gangguan sistem pencernaan. Selain itu remaja sering tidak makan pagi karena tergesa-gesa beraktifitas sehingga mengalami lapar dan lemas, kemampuan menangkap pelajaran menurun, semangat belajar menurun, keluar keringat dingin, kesadaran menurun sampai pingsan sehingga tidak sedikit survei yang mencatat ketidak cukupan asupan zat gizi para remaja. Mereka bukan hanya melewati waktu makan (terutama sarapan) dengan alasan sibuk, tetapi juga sangat senang mengunyah makanan junk food menurut Johnshon. Disamping itu kekhawatiran menjadi gemuk telah memaksa mereka mengurangi jumlah pangan yang seharusnya disantap sehingga status gizi pada remaja kurang baik akibatnya angka kejadian anemia dan stunting meningkat setiap tahunnya (Atikah dkk, 2010). Gizi seimbang atau diet seimbang adalah untuk mengatur asupan nutrisi yang baik untuk

meningkatkan fungsi reproduksi sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan remaja. Selain itu, status gizi pada perempuan sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin yang akan dikandungnya (Maryam, 2016).

## II. METHODS

Desain dari penelitian ini menggunakan desain *analitik korelasional* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di pondok pesantren Al-Azizi kandangtepus-senduro kabupaten lumajang yang berjumlah 40 remaja. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *Total Sampling*. Sampel penelitian ini adalah 26 seluruh remaja putri dipondok pesantren. Kuesioner dalam penelitian ini berbentuk wawancara terstruktur yang di artikan sebagai daftar pertanyaan – pertanyaan tertulis yang alternatif jawaban yang telah alternatif jawabannya telah di siapkan. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *Pearson*

### III. RESULT

#### Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja**

Berat Badan	Frekuensi	Presentase
Underwight	13	50,0
Normal	10	38,0
Gemuk	3	11,0

Tabel 1 menunjukkan jika Sebagian responden mengalami status gizi kurang sebanyak 13 orang (50%) sedangkan sisanya memiliki bb normal sebanyak 10 orang (38%)

**Tabel 2 Identifikasi Berdasarkan Kadar HB Responden**

Kadar HB	Frekuensi	Presentase
10 mg/dl	13	50,0
11 mg/dl	10	38,0
12 mg/dl	3	11

Tabel 2 menunjukkan jika Sebagian responden memiliki kadar HB dengan nilai 10 mg/dl sebanyak 13 orang (50%) sedangkan sebagian kecil sisanya 11% memiliki kadar Hb normal 12mg/dl

**Tabel 3 Identifikasi Perolehan Tablet FE**

Pemberian ASI	Frekuensi	Presentase
Dapat	13	50,0
Tidak Dapat	13	50,0
Total	49	100

Tabel 3 menunjukkan jika Sebagian responden telah memperoleh tablet fe sebanyak 13 orang dan sisanya 13 orang belum memperoleh tablet fe

**Tabel 4 Identifikasi Kejadian Anemia Pada Remaja**

Kejadian Anemia	Frekuensi	Presentase
Anemia	13	50,0
Tidak Anemia	13	50,0

Tabel 4 memperlihatkan bahwa Sebagian besar remaja mengalami Anemia sebanyak 50%.

**Tabel 4 Identifikasi Distribusi Usia Pada Remaja**

Usia	Frekuensi	Prosentasse
15	3	11,5
16	9	34,6
17	5	19,2
19	9	34,6
Total	26	100

Berdasarkan sebaran data usia responden diperoleh jika mayoritas remaja berusia 16 tahun dan 19 tahun sebanyak 34,6% sedangkan sisanya adalah usia 15 tahun dan 17 tahun masing masing sebanyak 3 orang dan 5 orang remaja

#### Analisi Bivariate

**Tabel 5 Hubungan Status Gizi dengan kejadian Anemia**

Person Correlation	
Nilai HB	0,000
Status Gizi	

Berdasarkan Tabel didapatkan bahwa hubungan antara pemberian status gizi dengan kejadian anemia pada remaja Berdasarkan hasil uji statistik person nilai kemaknaan  $p = 0,000$  dengan taraf signifikan  $0,01$  ( $p < 0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja

## IV. DISCUSSION

### Identifikasi Status Gizi Remaja

Sebagian responden mengalami status gizi kurang sebanyak 13 orang (50%) sedangkan sisanya memiliki bb normal sebanyak 10 orang (38%) Jika sejak remaja anemia tidak ditangani akan berdampak pada saat remaja dewasa dan menyebabkan angka 3 kematian terhadap ibu, lahirnya prematur pada bayi, serta rendahnya berat badan lahir bayi (Waluyo and Daud, 2022).

Masa remaja merupakan perubahan dari masa anak-anak ke dewasa. Remaja putri membutuhkan gizi yang cukup dari segi kuantitas dan kualitas untuk mengatasi pertumbuhan yang cepat dan risiko kesehatan lainnya yang meningkatkan kebutuhan gizi. Kebutuhan asupan energi remaja perlu tercukupi, zat gizi mikro seperti protein dan zat gizi mikro seperti zat besi agar mendapat status gizi yang optimal (Putri, Dary and Mangalik, 2022)

Status gizi yang optimal di masa remaja merupakan inti untuk kehidupan remaja yang sehat dan merancang remaja putri menjadi calon ibu yang baik. (Janah et al., 2021). Remaja putri mempunyai risiko 10 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra. Status gizi yang tidak seimbang dapat menjadi penyebab anemia pada remaja.

Remaja putri pada umumnya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak membatasi konsumsi makanan dan sangat memilih terhadap makanan (Hermawati, N. Ayu Gustia, 2018).

Kecukupan energi diperlukan untuk kegiatan sehari-hari dan proses metabolisme tubuh. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energi dapat dilihat dari berat badannya. Pada remaja perempuan usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 50-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 40-50 kkal/kg BB/hari (Pakpahan, 2021).

Energi dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, aktifitas otot, fungsi metabolik lainnya (menjaga suhu tubuh, menyimpan lemak tubuh), dan untuk memperbaiki kerusakan jaringan dan tulang disebabkan oleh karena sakit dan cedera. Sumber energi makanan berasal dari karbohidrat, protein, lemak, menghasilkan kalori masing-masing, sebagai berikut : karbohidrat 4 kkal/g dan lemak 9 kkal/g di dalam nutrisi ini ada yang memasukkan alkohol sebagai salah satu di antara sumber energi yang menghasilkan kalori 7 kkal/g. energi merupakan kebutuhan yang terutama; apabila tidak tercapai, diet protein, vitamin, dan mineral tidak dapat digunakan secara efektif dalam berbagai fungsi metabolik. WHO menganjurkan rata-rata konsumsi energi makanan sehari adalah 10-15%

berasal dari protein, 15-30% dari lemak, dan 55-75% dari karbohidrat (Pakpahan, 2021).

### **Identifikasi Kadar HB Remaja**

Berdasarkan Sebagian responden memiliki kadar HB dengan nilai 10 mg/dl sebanyak 13 orang (50%) sedangkan sebagian kecil sisanya 11% memiliki kadar Hb normal 12mg/dl Anemia adalah penyakit yang ditandai dengan kurangnya kadar hemoglobin (Hb) dan sel darah merah (eritrosit) lebih rendah dari nilai yang normal (Rispati et al., 2022). Anemia merupakan suatu kondisi berkurangnya kadar hemoglobin yang diakibatkan karena kurangnya zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin (Widyanthini and Widyanthari, 2021).

Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, baik karena kekurangan konsumsi atau karena gangguan absorpsi. Zat gizi yang bersangkutan adalah besi, protein, piridoksin (vitamin B6) yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis hemoglobin, vitamin C yang mempengaruhi absorpsi dan pelepasan besi dari transferin ke dalam jaringan tubuh, dan vitamin E yang mempengaruhi membran sel darah merah. Anemia terjadi karena produksi sel-sel

darah merah tidak mencukupi, yang disebabkan oleh faktor konsumsi zat gizi, khususnya zat besi. Pendarahan dapat terjadi pada kondisi eksternal maupun internal, misalnya pada waktu kecelakaan atau menstruasi yang banyak bagi perempuan remaja (Wulan, 2018).

Salah satu penyebab kurangnya asupan zat besi adalah karena pola konsumsi masyarakat Indonesia yang masih didominasi sayuran sebagai sumber nabati zat besi (non heme iron). Sedangkan daging dan protein hewani lain (ayam dan ikan) yang diketahui sebagai sumber zat besi yang baik (heme iron) yang dapat diserap oleh tubuh antara 20-30%, jarang dikonsumsi terutama oleh masyarakat di pedesaan sehingga hal ini menyebabkan rendahnya penggunaan dan penyerapan zat besi. Selain itu penyebab anemia defisiensi besi dipengaruhi oleh kebutuhan tubuh yang meningkat, akibat mengidap penyakit kronis, kehilangan darah karena menstruasi dan infeksi parasit (Wulan, 2018).

### **Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia**

Terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja Berdasarkan hasil uji statistik person nilai kemaknaan  $p = 0,000$  dengan taraf signifikan  $0,01$  ( $p < 0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara

status gizi dengan kejadian anemia pada remaja

Masa remaja banyak perubahan yang terjadi seperti perubahan biologis, kognitif, dan emosional, karena pada masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Salah satu contoh perubahan biologis pada masa remaja yaitu bertambahnya tinggi badan, sedangkan untuk perubahan kognitif yaitu kematangan seluruh organ tubuh termasuk organ reproduksi (Rahayu et al., 2019). Sehingga pada masa remaja lebih banyak membutuhkan zat gizi. Sebagian besar yang mengalami anemia adalah perempuan, utamanya pada remaja. Karena remaja putri seringkali tidak mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang cukup serta setiap bulannya mengalami menstruasi. Asupan gizi yang wajib dikonsumsi adalah makanan yang mengandung zat besi sesuai kebutuhan (Nurhasanah, 2022).

Beberapa faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya Vitamin A, Vitamin C, Asam folat, riboflavin dan Vitamin B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi seperti konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (Julaecha, 2020). Masalah status gizi di Indonesia yaitu meliputi kurangnya asupan

zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Apabila status gizi tidak normal maka dikhawatirkan status zat besi juga tidak baik, sehingga dapat menyebabkan anemia (Harahap, 2018). Pola konsumsi makanan yang sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak sarapan, dan sama sekali tidak makan siang. Kondisi tersebut, ditambah juga dengan kebiasaan mengkonsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin (Muhayati, 2019).

Status gizi adalah Ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, dkk, 2016).

Status gizi diperoleh dengan melakukan antropometri. Antropometri termasuk kedalam penilaian status gizi secara langsung, ini dikarenakan antropometri Secara umum didefinisikan artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Penggunaan secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi

jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh (Supariasa,dkk, 2016).

Kadar Hemoglobin adalah parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan prevalensi anemia. Hb merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Hemoglobin dapat diukur secara kimia dan jumlah Hb/ 100 ml darah dapat digunakan sebagai indeks kapasitas pembawa oksigen pada darah (Supariasa, 2001).

## V. CONCLUSION

Kesimpulan sebagian besar responden mengalami anemia dan tidak memperoleh tablet tambah darah, berdasarkan uji statistic diperoleh Ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja di pondok

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiyani, K., Heriyani, F. dan Rosida, L. 2020. *Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin*. Homeostasis, 1: 1-7.
- Aksara, P.T.B. (2021) *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. 1st edn. Jakarta: Bumi Aksara.  
Available at:<https://books.google.co.id/books?id=wY8fEAAAQBAJ>.
- Almatsier, S, dkk. (2011). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Julaecha.2020. Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan*. 2 (2) : 109-112.
- Khairani, Sarah Salsabila. 2018. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah Serpong Tahun 2018. Skripsi.Program studi Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Kemendes RI, 2018. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI, 2014. Pedoman Gizi Seimbang
- Kesuma, Z. M., & Rahayu, L. (2017). *Identifikasi Status Gizi pada Remaja di Kota Banda Aceh*. *Statistika*, 17(2), 63–69
- M., Aulia, A, Rahfiludin., M, dan P., S.F. 2018. Hubungan Antara Kejadian Anemia Dengan Aktivitas Fisik Dan Riwayat Penyakit Infeksi Pada Siswi Kelas XI Sma Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5): 311-316.
- Mardalena, Ida. 2017. *Dasar-dasar Ilmu Gizi Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Klaten : Pustaka Baru Press.
- Maryam, Siti. 2016. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Memorisa, G. dan Aminah, S. 2020. Hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2): 165-171
- Muhayati, Anis dan Ratnawati, Diah. 2019. Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1).
- Nursalam. 2020. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 5*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nurhasanah, Ifa, dkk. 2022. Edukasi Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah (Fe) Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*. 2 (2) : 188-194.
- Nurwahidah, Mulyasari, I. dan Pontang, G. 2018. Vitamin C With Hemoglobin Levels In Teenage Girl 15-18 Years Old. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 10(24): 161-171.



- Pakpahan, Jum Panata. 2021. *Cegah Stunting dengan Pendekatan keluarga*. Yogyakarta : Gava Media.
- Proverawati, Atikah. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Rahayu, A. et al. 2019. BUKU REFERENSI Metode Orkes-Ku (Raport Sehatanku) dalam Mengidentifikasi Potensi kejadian Anemia Gizi pada Remaja.
- RISKESDAS (2018), 'Laporan Nasional RKD2018 FINAL.pdf', Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Jalan p.674.
- Availableat:[http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf).
- WHO (World Health Organization).(2013). Worldwide Prevalence of Anemia. Retrieved from [www.who.int/nutrition/global\\_prevalence\\_anemia/en/pdf](http://www.who.int/nutrition/global_prevalence_anemia/en/pdf)
- Wulan, Oktaviani. 2018. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMKN 1 Bojongpicung Kabupaten Cianjur Tahun 2018. *Skripsi*. Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Kencana. Bandung.