

Article

Mengurai Masalah Anemia pada Remaja Putri di Indonesia: Studi Kasus di Bangka Belitung

Tesza Rezky Permata¹, Endriyani Martina Yunus², Annisa Sali Pinaremas³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: November 20, 2024

Final Revision: December 08, 2024

Available Online: December 15, 2024

KEYWORDS

Anemia, Remaja Putri, Kesehatan Remaja

CORRESPONDENCE

E-mail: teszapermata@gmail.com

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis prevalensi anemia pada remaja putri di Kepulauan Bangka Belitung. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan pendekatan cross-sectional, melibatkan 113 remaja putri berusia 14-17 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara, pemeriksaan klinis, dan pengukuran kadar hemoglobin. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi anemia sebesar 37%, dengan 51% di antaranya mengalami anemia sedang. Faktor-faktor yang dianalisis meliputi usia, pendidikan ibu, kondisi menstruasi, kebiasaan sarapan, dan konsumsi tablet tambah darah. Ditemukan bahwa 68% responden tidak rutin sarapan pagi dan 74% tidak mengonsumsi tablet tambah darah. Penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi gizi dan edukasi kesehatan untuk mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja putri di wilayah tersebut.

I. INTRODUCTION

Anemia dianggap sebagai penyebab utama kecacatan kedua di dunia, yang bertanggung jawab atas sekitar 1 juta kematian setiap tahunnya, dengan tiga perempatnya terjadi di Afrika dan Asia Tenggara (Kumar & Sagar, 2014). WHO memperkirakan bahwa sekitar 25% dari populasi dunia menderita anemia defisiensi besi (Tiwari et al., 2020). Di Indonesia, terdapat prevalensi anemia defisiensi besi yang tinggi, yang mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak-anak (Alam et al., 2014).

Anemia adalah salah satu masalah gizi yang paling umum di negara

berkembang, termasuk Indonesia (Astuti et al., 2014). Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap anemia. Prevalensi anemia pada remaja di Indonesia tertinggi pada kelompok usia 15-24 tahun, yaitu sebesar 32% (Erningtyas et al., 2023a). Anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin yang lebih rendah dari normal. Penyebab anemia yang paling umum adalah kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk sintesis eritrosit, seperti protein, vitamin (asam folat, vitamin B12, vitamin C dan vitamin E), serta mineral (Fe dan Cu) (Erningtyas et al., 2023a). Anemia pada remaja putri dapat berdampak serius jika berlanjut hingga kehamilan.

Anemia pada kehamilan merupakan masalah penting karena dapat mempengaruhi tidak hanya kehidupan ibu tetapi juga kehidupan bayi (Syafiq et al., 2019).

Menurut Yanniarti et al.(2023), prevalensi anemia pada perempuan berusia ≥ 15 tahun di Indonesia adalah 22,7%, dengan beberapa daerah menunjukkan angka yang lebih tinggi, seperti 62% di Provinsi Bengkulu. Remaja putri sangat rentan terhadap anemia akibat kehilangan darah selama menstruasi, yang dapat menyebabkan risiko Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan stunting saat melahirkan (Yanniarti et al., 2023). Terdapat variasi dalam angka prevalensi yang dilaporkan di berbagai daerah. Agustina (Agustina et al., 2024) menyebutkan prevalensi IDA pada remaja putri di Indonesia mencapai 37%. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh variasi geografis, sosial ekonomi, dan metode pengukuran yang digunakan. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di kalangan remaja putri Indonesia.

Meskipun anemia merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian, prevalensi anemia pada remaja putri di Provinsi Bangka Belitung masih belum diketahui secara pasti. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menganalisis prevalensi anemia pada remaja putri di kepulauan Bangka Belitung.

II. METHODS

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian analitik. Metode penelitian yang digunakan adalah survey dengan pendekatan *cross sectional* yaitu objek penelitian diukur atau dikumpulkan secara simultan (dalam waktu yang bersamaan). Sampel berjumlah 112 remaja putri dengan teknik purposive sampling. Sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu sampel merupakan

remaja putri yang sudah haid dan bersedia menjadi responden penelitian. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi akan diwawancarai, setelah itu dilakukan pemeriksaan klinis dan pengambilan sampel darah untuk pengukuran kadar hemoglobin. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan prevalensi anemia pada populasi penelitian. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan uji Chi-kuadrat untuk menentukan hubungan antara anemia dan faktor demografi. Penelitian ini telah dinyatakan layak secara etik oleh Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang. Informed consent diperoleh dari semua partisipan sebelum mereka mengisi kuesioner.

III. RESULT

Responden penelitian ini adalah 113 remaja perempuan berusia 14 – 17 tahun yang berasal dari Kabupaten Bangka Kepulauan Bangka Belitung. Adapun responden paling banyak berusia 15 tahun (60%) dan responden paling sedikit berusia 14 tahun (4%). Pendidikan ibu responden paling banyak lulusan SD (41%), menyusul kemudian lulusan SMA (40%) dan lulusan SMP (17%). Pada saat pengumpulan data terdapat 32 orang responden (28%) yang sedang menstruasi. Menstruasi pertama paling banyak terjadi pada usia responden 12 tahun (35%). Sebagian besar responden mengalami lama menstruasi yang normal yaitu 3 – 8 hari (85%), meskipun ada yang mengalami lama menstruasi > 8 hari (12%) dan < 3 hari (3%). Dari total 113 responden, hanya 32% responden yang rutin sarapan pagi, 51% lainnya kadang-kadang (2-3 kali seminggu dan 17% menyatakan tidak pernah sarapan pagi. Sebagian besar responden tidak mengonsumsi tablet tambah darah (79%). Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Umur		
14 tahun	5	4
15 tahun	68	60
16 tahun	29	26
17 tahun	11	10
Pendidikan Ibu		
SD	46	41
SMP	19	17
SMA	45	40
Lainnya	3	3
Kondisi Menstruasi		
Sedang menstruasi	32	28
Tidak Menstruasi	81	72
Usia Menarche		
10 tahun	7	6
11 tahun	26	23
12 tahun	40	35
13 tahun	35	31
14 tahun	5	4
Lama Menstruasi		
Normal (3 - 8 hari)	96	85
Panjang (lebih dari 8 hari)	14	12
Pendek (< 3 hari)	3	3
Kebiasaan Sarapan Pagi		
Rutin (setiap hari)	36	32
Kadang-kadang (2-3 kali seminggu)	58	51
Tidak Pernah	19	17
Kebiasaan minum teh		
Sering (Setiap hari)	2	2
Kadang-kadang (2-3 kali seminggu)	34	30
Jarang (kurang dari 1x dalam seminggu)	77	68
Konsumsi Tablet Tambah Darah		
Tidak	84	74
Ya	29	26

Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja perempuan di negara-negara berkembang, dan prevalensinya bervariasi tergantung pada wilayah dan status sosial ekonomi. Prevalensi anemia

ditentukan berdasarkan kriteria Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yaitu pada remaja putri, HB < 12 gr/dL dinyatakan anemia. Prevalensi anemia dapat dilihat pada table 2.

Tabel 2 Prevalensi Anemia

Kondisi Anemia	N	%
Anemia	41	37
tidak anemia	71	63

Dari responden yang mengalami anemia, kemudian di klasifikasikan kembali ke dalam tabel 3. Penelitian menunjukkan 51 % mengalami anemia sedang yaitu remaja putri yang memiliki hb 8 – 10,9 gr/dL.

Tabel 3. Klasifikasi Anemia pada Responden

Klasifikasi Anemia	N	%
Anemia Ringan (11 - 11,9)	20	49
Anemia Sedang (8 - 10,9)	21	51
Anemia Berat (< 8)	-	-

IV. DISCUSSION

Anemia adalah kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin dalam darah di bawah normal (Subiyatin & Mudrika, 2017). Anemia dapat menyebabkan darah kekurangan oksigen sehingga dapat menghambat aktivitas harian dan fungsi kognitif. Angka kejadian anemia pada remaja putri masih tinggi di Indonesia, terutama di kalangan remaja putri yang tinggal di pesantren atau asrama sekolah. Hal ini dikarenakan asupan gizi yang kurang dan pola makan yang tidak seimbang (Subiyatin & Mudrika, 2017).

Penelitian kami menunjukkan terdapat 37% kejadian anemia dari total 113 responden remaja putri. Angka ini masih cukup tinggi dan perlu menjadi perhatian khusus. Anemia dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti rendahnya asupan zat besi, infeksi, serta penyakit kronis (Subiyatin & Mudrika,

2017). Remaja putri dengan status gizi kurang memiliki risiko 1,9 kali lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri dengan status gizi normal (Nurjannah & Putri, 2021). Jika dilihat kebiasaan sarapan pagi responden, sebagian besar responden (51%) kadang-kadang sarapan (2-3 kali dalam seminggu) dan 17% di antaranya tidak sarapan (Otuneye et al., 2017).

Penelitian yang dilakukan di MTSN 1 Deli Serdang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status anemia pada remaja putri. Penelitian mengungkapkan bahwa 50,8% remaja memiliki jenis sarapan yang beragam, sedangkan 49,2% memiliki jenis sarapan yang tidak beragam. Selain itu, 50,7% peserta sarapan sekali sehari, dan 49,2% sarapan kurang dari 3 kali seminggu. Penelitian menyimpulkan terdapat hubungan antara pola sarapan (jenis, frekuensi, jumlah) dengan status anemia

Menariknya, sebuah penelitian terhadap remaja putri di sebuah pesantren di Semarang melaporkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan anemia. Namun, ditemukan bahwa status kelebihan berat badan dan pengetahuan yang baik tentang nutrisi berhubungan secara signifikan dengan anemia (Utami et al., 2022). Sebaliknya, sebuah penelitian terhadap mahasiswa sarjana keperawatan di Pakistan mengamati bahwa 60,9% mahasiswa menyatakan tidak sarapan, dengan kecenderungan lebih tinggi di kalangan perempuan yang mengalami anemia (51,0%). Hal ini menunjukkan adanya hubungan potensial antara melewatkan sarapan dan anemia, khususnya pada siswi (Channar et al., 2023).

Kesimpulannya, meskipun beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dan anemia pada remaja, buktinya tidak sepenuhnya konsisten. Faktor-faktor seperti keragaman jenis

sarapan, frekuensi konsumsi sarapan, dan pengetahuan gizi secara keseluruhan dapat berperan dalam hubungan ini. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menetapkan hubungan yang lebih pasti antara kebiasaan sarapan dan anemia pada remaja di berbagai populasi dan lingkungan.

Selain sarapan, pemberian suplementasi zat besi, vitamin C, dan durasi menstruasi juga berperan dalam kejadian anemia remaja (Erningtyas et al., 2023b). Kami menemukan 74% responden tidak mendapatkan suplementasi zat besi. Padahal suplementasi zat besi terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan mengurangi prevalensi anemia pada remaja. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pemberian tablet tambah darah (TTD) yang mengandung zat besi dan asam folat selama 12 minggu dapat menurunkan prevalensi anemia sebesar 24,4% dan meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan sebesar 1,0 mg/dL ($p=0,001$) pada remaja putri (Muwakhidah et al., 2024). Namun, kepatuhan remaja dalam mengonsumsi suplemen zat besi masih menjadi tantangan. Sebuah survei menemukan bahwa 84% remaja putri di SMPN 41 Surabaya tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah (Angelina & Hadyandiono, 2024).

V. CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan di kalangan remaja putri di Kabupaten Bangka Kepulauan Bangka Belitung, dengan prevalensi mencapai 37%. Anemia ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk rendahnya asupan zat besi, kebiasaan sarapan yang tidak teratur, dan kurangnya suplementasi zat besi. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mendapatkan tablet tambah darah, yang berkontribusi pada

tingginya angka anemia. Selain itu, ada hubungan yang kompleks antara kebiasaan sarapan dan status anemia, meskipun bukti yang ada masih bervariasi.

REFERENCES

- Agustina, A. N., Dewi, S. U., Rahayu, H. S., & Mahardika, P. (2024). UPAYA MENURUNKAN KEJADIAN ANEMIA MELALUI PROGRAM PELAYANAN KESEHATAN PEDULI REMAJA. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 120–128.
- Alam, S. L. S., Purnamasari, R., Bahar, E., & Rahadiyanto, K. Y. (2014). Mentzer index as a screening tool for iron deficiency anemia in 6-12-year-old children. *Paediatrica Indonesiana*, 54(5), 294–298. <https://doi.org/10.14238/pi54.5.2014.09>
- Angelina, D., & Hadyandiono, C. N. (2024). Pendampingan Perencanaan Implementasi dan Evaluasi Program Kesehatan Bebas Anemia Remaja Berkarya. *GUYUB: Journal of Community Engagement*, 5(2), 499–518. <https://doi.org/10.33650/guyub.v5i2.8581>
- Astuti, R., Aminah, S., & Syamsianah, A. (2014). KOMPOSISI ZAT GIZI TEMPE YANG DIFORTIFIKASI ZAT BESI DAN VITAMIN A PADA TEMPE MENTAH DAN MATANG (*Nutritional Composition of Soyben Tempeh Fortified with Iron and Vitamin A on Uncook and Cook Soyben Tempeh*). 34(2). <https://doi.org/10.22146/agritech.9505>
- Channar, H. B., Bhacho, A. H., Rafique, M. K., Chapsi, A., Mahar, S., & Khan, M. (2023). Prevalence, Severity of Anemia and Meal Skipping Behaviour among Undergraduate Students: A Cross Sectional Study. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 3(2), 590–594. <https://doi.org/10.61919/jhrr.v3i2.182>
- Erningtyas, C., Amalia, R. B., & Faizah, Z. (2023a). Overview of Protein and Fe Intake With The Event of Anemia In Adolescent: Systematic Review. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 10(3), 170. <https://doi.org/10.20961/placentum.v10i3.58355>
- Erningtyas, C., Amalia, R. B., & Faizah, Z. (2023b). Overview of Protein and Fe Intake With The Event of Anemia In Adolescent: Systematic Review. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 10(3), 170. <https://doi.org/10.20961/placentum.v10i3.58355>
- Kumar, D. R., & Sagar, D. C. S. (2014). Iron Deficiency Anemia: a burden for world health. *Public Health Review: International Journal of Public Health Research*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.17511/ijphr.2014.i1.06>
- Muwakhidah, M., Rusdanurmaala, S., Hidayati, L., Widiyaningsih, E. N., Rakhma, L. R., & Rahmawaty, S. (2024). Pil-Pintar Intervention Reduce Anemia among Young Teen Girls: A Pilot Study. *Current Nutrition & Food Science*, 20(8), 1000–1005. <https://doi.org/10.2174/1573401319666230915145543>
- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 125–131.
- Otuneye, A., Shatima, D., Abdulkarim, A., Aluko, O., & Ahmed, P. (2017). Relationship between dietary habits and nutritional status among adolescents in Abuja municipal

- area council of Nigeria. *Nigerian Journal of Paediatrics*, 44(3), 128. <https://doi.org/10.4314/njp.v44i3.1>
- Subiyatin, A., & Mudrika, L. (2017). Pengetahuan Berhubungan dengan Anemia Remaja di Pesantren Modern Ummul Qura Al-Islam Bogor Tahun 2016. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(1), 28–34.
- Syafiq, A., Machmud, P. B., & Hatma, R. D. (2019). TEA CONSUMPTION AND IRON-DEFICIENCY ANEMIA AMONG PREGNANT WOMAN IN BOGOR DISTRICT, INDONESIA. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 10(2), 91–100. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v10i2.1384>
- Tiwari, B., Tiwari, A. S., & Gupta, S. C. (2020). A COMPARATIVE RANDOMIZED CLINICAL TRIAL OF NAVAYAS LOUHA SYRUP AND NISHA LOUHA SYRUP IN THE MANAGEMENT OF IRON DEFICIENCY ANEMIA IN INDIAN CHILDREN WITH SPECIAL REFERENCE TO PANDU ROGA. *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 11(6), 16–21. <https://doi.org/10.7897/2277-4343.1106178>
- Utami, A., Pramono, D., Margawati, A., & Wulandari, D. R. (2022). Prevalence of Anemia and Correlation with Knowledge, Nutritional Status, Dietary Habits among Adolescent Girls at Islamic Boarding School. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 10(2), 114–121. <https://doi.org/10.14710/jgi.10.2.114-121>
- Yanniarti, S., Yulita, E., Yorita, E., & Wahyuni, T. S. (2023). Specific educational program for adolescent anemia prevention (Progres MIRA) to adolescent girls in remote areas of Bengkulu, Indonesia. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 6(5), 413–418. <https://doi.org/10.33024/minh.v6i5.12631>

BIOGRAPHY

Tesza Rezky Permata Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang. Email : teszapermata@gmail.com

Endriyani Martina Yunus Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang. Email : endriyanimartinayunus@gmail.com

Annisa Sali Pinaremas Poltekkes Kemenkes Palembang. Email : Pinaremas89@gmail.com