

**ANALISIS DESKRIPTIF TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA PADA REMAJA PUTRI**

Oleh :

**Esti Yuandari, St. Hateriah**

Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

Corresponding: Email : [yuandariesti@gmail.com](mailto:yuandariesti@gmail.com)

**Abstrak:** Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal dalam suatu keadaan dimana jumlah eritrosit atau kapasitas pengangkut oksigen dalam darah tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis. Penyakit anemia dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan, baik sel tubuh maupun sel otak. Kekurangan kadar Hb dalam darah akan menurunkan daya tahan tubuh dan mengakibatkan mudah terkena infeksi. Gejala yang sering dialami antara lain lesu, letih, lelah, lemah, pusing, mata berkunang-kunang dan wajah pucat. Remaja putri mempunyai risiko tinggi untuk anemia karena pada usia ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat pertumbuhan, adanya menstruasi, sering membatasi konsumsi makan, serta pola konsumsinya sering menyalahi kaidah-kaidah ilmu gizi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Jumlah sampel sebanyak 75 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Consecutive Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan kurang tentang anemia sebanyak 42 siswi (56%), pengetahuan cukup tentang anemia sebanyak 17 siswi (22,7%) dan pengetahuan baik tentang anemia sebanyak 16 siswi (21,3%). Perlu Adanya upaya untuk melakukan kegiatan yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan tentang bahaya anemia dan cara pencegahannya agar kejadian anemia pada remaja putri dapat ditanggulangi.

Kata kunci : Pengetahuan, Kejadian Anemia

**PENDAHULUAN**

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal dalam suatu keadaan dimana jumlah eritrosit atau kapasitas pengangkut oksigen dalam darah tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis.<sup>1</sup> Penyakit anemia dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan, baik sel tubuh maupun sel otak. Kekurangan kadar Hb dalam darah akan menurunkan daya tahan tubuh dan mengakibatkan mudah terkena infeksi.<sup>2</sup> Gejala yang sering dialami antara lain lesu, letih, lelah, lemah, pusing, mata berkunang-kunang dan wajah pucat.<sup>3</sup>

Remaja adalah salah satu kelompok yang rawan terhadap masalah gizi salah satunya adalah defisiensi zat besi yang dapat mengenai semua kelompok status sosial-ekonomi terutama yang berstatus sosial-ekonomi rendah. Masalah gizi merupakan masalah kesehatan yang serius berdampak pada perkembangan fisik, psikis, perilaku dan etos kerja seseorang. Remaja putri berisiko menderita anemia lebih tinggi dari pada remaja putra. Hal ini didasarkan pada kenyataan remaja putri sering melakukan diet tetapi tidak memperhitungkan kebutuhan tubuh akan zat gizi karena anemia terjadi karena kekurangan zat besi dan asam folat.<sup>4</sup>

Remaja merupakan suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri. Pada masa transisi ini banyak perubahan yang terjadi baik secara biologis, psikologis dan fisik. Secara fisik terjadi pertumbuhan

yang sangat pesat sehingga remaja memerlukan zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Kebutuhan zat gizi terutama zat besi pada remaja putri meningkat dengan adanya pertumbuhan dan datangnya menstruasi sehingga pada remaja putri sangat rentan sekali terjadi berbagai gangguan penyakit seperti anemia.<sup>4</sup>

Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesda 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32% artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Kejadian anemia ini dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik.<sup>5</sup> Berdasarkan data dinas kesehatan Kota Banjarmasin 2015 prevalensi anemia di 40 sekolah menengah memiliki prevalensi sebesar 31,01%. Pada data rekapitulasi Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin tahun 2018 dari 40 sekolah menengah di dapat jumlah anemia pada siswi adalah 25,05% sedangkan pada tahun 2019 didapat 25,75% anemia pada remaja putri.<sup>6</sup>

Kekurangan zat besi adalah jenis anemia yang paling sering ditemui, yang terjadi bila kita kehilangan banyak darah dari tubuh (baik karena pendarahan luka maupun karena menstruasi) ataupun karena makanan yang kita konsumsi kurang mengandung zat besi. Perempuan lebih berisiko mengalami anemia karena menstruasi yang dialami setiap bulannya memungkinkan perempuan untuk kehilangan darah dalam jumlah yang banyak. Adapun faktor seperti melakukan diet yang keliru bertujuan untuk menurunkan berta badan dapat mengurangi asupan

protein hewani yang di butuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah.<sup>7</sup>

Sebelum terjadinya anemia maka dapat dilakukan pencegahan, pencegahan anemia dipengaruhi oleh pengetahuan. Semakin tinggi pengetahuan tentang anemia maka semakin rendah kemungkinan

untuk terjadinya anemia. Berdasarkan survey pendahuluan terhadap 10 remaja putri melalui wawancara sederhana 7 orang mengatakan kurang tahu tentang anemia dan 3 orang mengetahui tentang anemia.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan membuat suatu gambaran pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMP Negeri 30 Banjarmasin. Jumlah sampel sebanyak 75 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Consecutive Sampling*.<sup>8</sup>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pengetahuan remaja putri terhadap anemia dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang	42	56
2	Cukup	17	22,7
3	Baik	16	21,3
	Jumlah	75	100

Hasil penelitian pada tabel I menunjukkan bahwa pengetahuan kurang tentang anemia sebanyak 42 siswi (56%), pengetahuan cukup tentang anemia sebanyak 17 siswi (22,7%) dan pengetahuan baik tentang anemia sebanyak 16 siswi (21,3%).

Pengetahuan tentang anemia merupakan suatu proses kognitif karena seseorang tidak hanya dituntut untuk sekedar tahu akan tetapi diperlukan pemahaman dan mengerti kondisi atau keadaan yang berkaitan dengan anemia.

Pemahaman tersebut dengan pemahaman anemia yaitu kondisi kekurangan sel darah merah, mengerti tentang tanda dan gejala serta faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia sehingga apa yang telah dipahami dapat menjadikan kebiasaan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>9,10</sup>

Pengetahuan kurang tentang anemia pada remaja putri dikarenakan masih tidak memahami tentang anemia baik dalam segi sebab dan dampaknya yang dapat kesulitan melakukan aktivitas akibat kelelahan dapat mengacu pada masalah kesehatan yaitu jantung, gangguan paru-paru dan hipertensi. Di karenakan persepsi remaja putri tentang anemia hanya penyakit

yang biasa saja dan cepat hilang tanpa adanya indikasi lebih berlanjut. Pengetahuan yang cukup tentang anemia pada remaja putri paham tentang anemia yaitu darah rendah akan tetapi masih belum mengetahui sebab dan dampak tentang anemia. Sedangkan pengetahuan yang baik pada remaja putri sudah memahami betul tentang anemia baik dari pengertiannya, sebab dan dampak serta pencegahannya.

Pengetahuan responden tentang mengetahui masalah kejadian anemia yang terjadi masalah pada remaja putri yang paling penting pada masa remaja putri yaitu pengetahuan dan sumber informasi yang baik sehingga hasil yang diharapkan remaja putri mengetahui tentang kejadian anemia pada remaja putri serta mampu untuk mengetahui masalah perubahan yang terjadi pada masa remaja jika tidak menderita anemia. Dengan peningkatan memberikan penyuluhan kepada responden dikarenakan ada beberapa responden tidak mengetahui sama sekali tentang sumber informasi terkait dengan masalah kejadian anemia untuk menghindari masalah kejadian anemia pada remaja putri dengan masalah perubahan yang paling penting pada masa remaja tersebut karena didapatkan pengalaman proses dalam mengetahui masalah-masalah dalam mengetahui peningkatan hemoglobin pada remaja yang paling penting pada masa tahap usia remaja ini hal ini harus diberikan peningkatan lagi masalah kejadian pada remaja baik dari media massa ataupun melalui media elektronik.<sup>11</sup>

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan kurang tentang anemia sebanyak 42 siswi (56%), pengetahuan cukup tentang anemia sebanyak 17 siswi (22,7%) dan pengetahuan baik tentang anemia sebanyak 16 siswi (21,3%).

## SARAN

Saran pada peneltian ini diharapkan bagi pihak tenaga kesehatan dapat meningkatkan penyuluhan agar pengetahuan menjadi baik dan diperlukan program pemberian tablet Fe. Bagi pihak sekolah diharapkan menambah pendidikan nonformal terkait kesehatan terutama anemia secara promotif dan preventif. Bagi remaja putri (siswi) diharapkan lebih menambah wawasan pengetahuan seputar kesehatan terutama anemia dengan cara mencari informasi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes, RI. 2016. Buku Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta : Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
2. Apri budianto dan Nur Fadhilah, 2016. Anemia Pada remaja Putri Di Pengaruhi Oleh

- Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia. Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol. 5 No. 9
3. Indartanti Dea, Apoina Kartini, 2014. "Hubungan Status Gizi dengan kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
  4. Nuniek dan Laelatul, 2016. Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol IX No 1.
  5. Kemenkes RI, 2022. Remaja Sehat Komponen Utama Pembnagunan SDM Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html>
  6. Dinkes Kota Banjarmasin. 2019. Rekapitulasi Status Gizi Anemia Siswi Anak Sekolah Kegiatan TTD Mandiri Anak Sekolah Menengah Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin 2019.
  7. Sulistyawati Ninig dan Siti Afnisa, 2018. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Studi Kasus Pada Siswa Putri SMAN 1 Piyungan Bantul.
  8. Notoatmojo Soekidjo, 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
  9. Notoatmojo Soekidjo, 2012. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
  10. Ahmady S, 2016. Penyuluhan Gizi Dan Pemberian Tabet Besi Terhadap Pengetahuan dan Kadar Hemoglobin Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri di Mamuju. Jurnal Kesehatan Manarang.
  11. Mellya Kristy, 2018. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Paal Merah I Kota Jambi Tahun 2018. Scientia Journal Universitas Adiwangsa Jambi Vol 7 No. 01