

The Incidence Of Anemia Among Adolescent Girls In International Muhammadiyah Boarding School Miftakhul Ulum Pekajangan Pekalongan

Rifka Maulida Syafrina¹ , Benny Arief Sulistyanto¹

¹ Department of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

 rifkamaulida535@gmail.com

Abstract

Anemia often occurs in adolescent girls aged 13-15 years because adolescents experience the early periods of menstruation, so adolescents need adequate iron intake. Anemia in adolescent girls may impact decreasing learning concentration. This study aims to determine the incidence of anemia in adolescent girls at the International Muhammadiyah Boarding School Miftakhul Ulum Pekajangan Pekalongan. Convenience sampling was used. There were 66 respondents involved in this study. The Easy Touch instrument was used to measure hemoglobin levels. The result of this study showed that the incidence of anemia among adolescent girls was 56.1%, or 37 respondents. The majority of anemia was mild (36.4%), moderate (15.2%), and severe (4.5%). The incidence of anemia in adolescent girls in boarding schools is still high. It is expected that the management of the Islamic boarding school can prevent and overcome anemia by involving health agencies.

Keywords: Anemia¹, adolescent girls², the prevalence³

Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Dipondok Pesantren *International Muhammadiyah Boarding School* Miftakhul Ulum Pekajangan Pekalongan

Abstrak

Anemia sering terjadi pada remaja putri usia 13-15 tahun karena pada masa itu remaja mengalami masa-masa awal menstruasi, sehingga remaja membutuhkan asupan zat besi yang adekuat. Anemia pada remaja putri akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kejadian anemia pada remaja putri dipondok pesantren *International Muhammadiyah Boarding School* Miftakhul Ulum Pekajangan Pekalongan. Sampel penelitian ini adalah 66 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan Convenience sampling, dan instrument yang digunakan saat pengecekan kadar Hemoglobin adalah *Easy Touch*. Kejadian anemia pada remaja putri dipondok pesantren *International Muhammadiyah Boarding School* Miftakhul Ulum Pekajangan Pekalongan mayoritas mengalami anemia (56,1%) atau 37 responden. Dari total 66 responden (36,4%) mengalami anemia ringan, (15,2%) anemia sedang, (4,5%) anemia berat dan sisanya (43,9%) tidak mengalami anemia. kejadian anemia pada remaja putri dipondok masih tinggi. Diharapkan pengelola pondok pesantren dapat mencegah dan mengatasi anemia dengan melibatkan instansi kesehatan.

Kata kunci: Anemia 1,kejadian anemia 2, remaja putri 3

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan anak-anak menjadi dewasa, dimana masa tersebut remaja mengalami beberapa perubahan dan perkembangan. Dalam mengalami perubahannya remaja lebih membutuhkan perhatian khusus mengenai kecukupan gizi, makanan yang dikonsumsi, dengan kebutuhan yang diperlukan pada tubuh sehingga dapat

terhindar dari anemia dan fungsi tubuh dapat terpelihara secara optimal [1] Selain kurangnya kecukupan gizi dan makanan yang dikonsumsi remaja, menstruasi juga mempengaruhi terjadinya anemia karena pada saat menstruasi remaja banyak membutuhkan zat besi.

Anemia merupakan kondisi konsentrasi hemoglobin kurang dari normal, anemia merefleksikan jumlah eritrosit yang kurang dari normal didalam sirkulasi akibatnya jumlah oksigen yang dihantarkan ke jaringan tubuh juga berkurang [2] Anemia adalah masalah gizi yang paling banyak dijumpai baik di negara maju maupun berkembang, dan pada masyarakat dengan sosial-ekonomi rendah maupun tinggi. Anemia dapat terjadi pada siapa saja dan pada kelompok usia termasuk remaja awal usia 13-15 tahun, remaja awal yang menderita anemia sebanyak 20-30% mengalami penurunan kemampuan fisik (produktivitas) dan kemampuan akademik[3] Rentan kadar Hemoglobin pada perempuan adalah 12,1-15,1 g/dl, seseorang dikatakan mengalami anemia jika kadar Hemoglobin kurang dari 12,1 g/dl.

Kejadian anemia sering terjadi pada remaja putri dibandingkan dengan remaja laki-laki[4]. Apabila sejak remaja wanita sudah mengalami anemia maka sangat mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan otak, mudah terserang penyakit, tidak aktif, malas, cepat lelah, tinggi dan berat badan jadi tidak sempurna, menurunnya laktat dalam tubuh, selain itu di sekolah sulit berkonsentrasi dalam belajar dan produktivitas kerja menurun, terutama pada remaja yang masih mengenyam pendidikan akan terhambat dalam meraih prestasi [5] Remaja putri yang berada dipondok pesantren rawan mengalami anemia[6] Hal ini diperkuat oleh beberapa penelitian yang sudah dilakukan, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh [7]. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kejadian anemia remaja putri khususnya yang berada dipondok pesantren International Muhammadiyah Boarding School Miftakhul Ulum Pekajangan Pekalongan.

2. Metode

Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah studi deskriptif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah Convenience Sampling dimana pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pada ketersediaan elemen dan kemudahan menurut peneliti. Teknik Convenience Sampling yang dilakukan peneliti pada saat penelitian adalah dengan masuk ke dalam kelas yaitu kelas VII dan VIII kemudian peneliti mengecek Hb acak mulai dari barisan awal duduk remaja hingga tercapai 66 sampel.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas (69,7%) responden di pondok pesantren International Muhammadiyah Boarding School miftakhul ulum berusia 13 tahun. Responden di pondok pesantren International Muhammadiyah Boarding School miftakhul ulum mayoritas (62,1%) kelas VIII, mayoritas (90,9%) responden sudah menstruasi, dan mayoritas (66,7%) tidak menyukai makanan yang tinggi zat besi seperti sayur, buah-buahan, dan daging. Mayoritas sebanyak (98,5%) responden mengonsumsi tablet Fe, sedangkan (75,8%) responden tidak mempunyai penyakit yang diderita. Dilihat dari kadar Hb didapatkan mayoritas (56,1%) dengan hasil Hb rendah. Adapun rincian data karakteristik pada table 1.

Table 1. karakteristik responden

Karakteristik Responden	F	Persen
Usia		
13	46	69,7
14	19	28,8
15	1	1,5
Kelas		
VII	25	37,9
VIII	41	62,1
menstruasi		
Ya	60	90,9
Belum	6	9,1
makanan yang tidak disukai		
tinggi zat besi	44	66,7
rendah zat besi	6	9,1
tidak ada	16	24,2
konsumsi Fe		
Ya	65	98,5
Tidak	1	1,5
Penyakit		
tidak ada	50	75,8
Maag	13	19,7
Asma	2	3,0
Tifoid	1	1,5
kadar Hb		
Rendah	37	56,1
Normal	20	30,3
Tinggi	9	13,6

3.2 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan mayoritas (56,1%) atau 37 responden memiliki Kadar Hemoglobin rendah, kadar Hemoglobin normal sebanyak (30,3%), serta (13,6%) dengan Kadar Hemoglobin tinggi. Adapun rincian data kadar Hemoglobin pada [tabel 2](#).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Remaja Putri

Kadar Hb	F	percent
Rendah	37	56,1
Normal	20	30,3
Tinggi	9	13,6

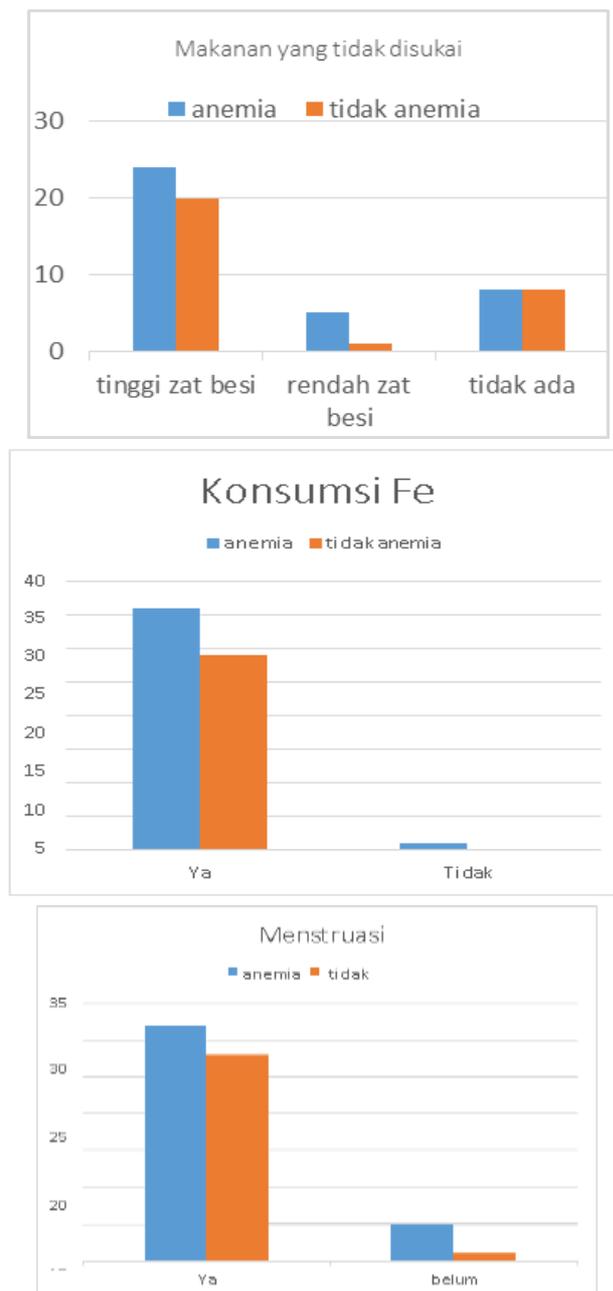
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan mayoritas (36,4) atau 24 responden mengalami anemia ringan, (15,2%) atau 10 mengalami anemia sedang, (4,5%) atau 3 responden mengalami anemia berat, (43,9%) atau 29 responden tidak mengalami anemia. Adapun hasil distribusi frekuensi sebagaimana disajikan pada [tabel 3](#).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Anemia Remaja Putri

Kategori anemia	F	percent
Anemia ringan	24	36,4
Anemia sedang	10	15,2
Anemia berat	3	4,5

Tidak anemia	26	43,9
total	66	100

3.3 Kejadian Anemia Remaja Putri Berdasarkan Menstruasi, Makanan Yang Tidak Disukai, Konsumsi Tablet Fe



Gambar 1. Kejadian anemia berdasarkan menstruasi, makanan yang tidak disukai, konsumsi tablet Fe

Berdasarkan hasil dari gambar 1 kejadian anemia berdasarkan menstruasi menunjukkan mayoritas responden mengalami anemia baik yang sudah menstruasi maupun belum menstruasi, responden yang sudah menstruasi mengalami anemia sebanyak 32 responden sedangkan belum menstruasi yang mengalami anemia sebanyak 5 responden. Anemia tidak hanya disebabkan karena proses menstruasi tetapi remaja yang belum menstruasi juga mengalami anemia dikarenakan beberapa penyebab, penyebab

anemia juga bisa disebabkan oleh faktor genetik atau keturunan, masalah yang menyerang sistem kekebalan tubuh, kekurangan asupan zat besi yang berasal dari makanan yang dikonsumsi [8]. Jika remaja dengan anemia tetap dibiarkan begitu saja bahaya yang ditimbulkan akan berdampak pada tahap tumbuh kembang seperti stunting atau tubuh yang pendek tidak sesuai dengan proses pertumbuhan pada remaja dan tubuh menjadi kurus karena dengan kurangnya kadar hemoglobin otomatis asupan gizi yang diperlukan oleh tubuh berkurang sehingga dapat menurunkan berat badan. Dampak lain juga dapat mempengaruhi fungsi kognitif terutama pada proses pembelajaran di kelas karena dengan terjadinya anemia remaja akan kurang konsentrasi, mudah mengantuk dan lemas kemudian proses pembelajaran akan terganggu serta prestasi akademik juga menurun [3].

Pada hasil [gambar 1](#) kejadian anemia berdasarkan makanan yang tidak disukai menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami anemia. Responden yang tidak menyukai makanan tinggi zat besi sebanyak 24 responden mengalami anemia, sedangkan responden yang tidak menyukai makanan rendah zat besi 5 mengalami anemia, dan yang menyukai segala jenis makanan 8 responden mengalami anemia. Dari ketiga kategori tersebut artinya nilai prevalensi anemia masih sama-sama tinggi. Dari hasil penelitian di pondok pesantren International Muhammadiyah Boarding School Miftakhul Ulum Pekajangan Pekalongan responden yang tidak menyukai makanan rendah zat besi dan menyukai segala makanan tetap mengalami anemia meskipun dari segi makanan yang disajikan sudah tinggi zat besi, seperti lengguk, tempe tepung, lele, ayam kecap, sayur sop, tempe, capcay jeroan, kacang panjang, sayur bayam, lodeh, telur, oseng labuh, sayur asem, bakso balado, kangkung, ikan teri, pindang, oseng caisin, urab. Tetapi meskipun menu di pondok sudah tinggi zat besi penyajiannya tidak sesuai dengan piramida makanan pada remaja usia 13-15 tahun dengan BB 49kg yang seharusnya memakan daging sebanyak 2-3 ons disajikan dalam 2 kali makan tetapi hanya diberikan 2 ons dalam 1 kali makan saja.

Pada pondok pesantren juga tidak terlalu memperhatikan selingan makanan seperti buah dan susu, karena pada dasarnya untuk memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang remaja perlu mengonsumsi buah-buahan setidaknya 3-5 porsi dalam sehari dan 1 gelas susu sehari 2 kali, jadi meski makanan di pondok tinggi zat besi kalau porsi yang disajikan kurang dalam memicu terjadinya anemia remaja. Selain makanan yang disajikan, alat masak juga dapat berpengaruh pada tingkat Anemia seseorang salah satunya alat masak berbahan dasar pot besi karena makanan yang disajikan dalam pot besi mampu meningkatkan konsentrasi kadar Hemoglobin dan menurunkan tingkat anemia pada seseorang [9].

Penelitian yang telah dilakukan kepada 66 responden menunjukkan hasil bahwa remaja meskipun sudah mengonsumsi tablet Fe nilai prevalensi anemia masih tinggi. Pada [gambar 1](#) menunjukkan 65 responden mengonsumsi Fe dengan 36 responden mengalami anemia dan 1 responden yang tidak mengonsumsi Fe juga mengalami anemia. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian [10] hasil uji statistik memiliki tingkat signifikansi kurang dari (0,05) hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian Tablet Fe dengan peningkatan kadar Hb. Tidak sejalannya hasil penelitian ini mungkin disebabkan beberapa faktor diantaranya pada saat observasi tablet Fe yang diberikan pondok hanya 2 minggu sekali dengan pemberian 1 tablet, seharusnya dosis yang tepat untuk pemberian tablet Fe pada remaja atau WUS (wanita usia subur) adalah 1 minggu 1 tablet dan pada saat periode menstruasi juga minum Fe, meskipun di pondok melakukan pemberian tablet Fe tetapi yang diberikan pondok tidak sesuai dosis yang dianjurkan

sehingga remaja putri masih mengalami anemia. Faktor lain yang menyebabkan anemia juga ketidakpatuhan dalam konsumsi tablet Fe, karna pada dasarnya responden di pondok meskipun diberikan tablet Fe juga jarang dikonsumsi, semakin tidak patuhnya konsumsi Fe maka semakin rawan mengalami anemia.

Konsumsi suplemen penambah darah (tablet Fe) sebenarnya tidak terlalu diperlukan jika makanan yang dikonsumsi memenuhi nilai gizi yang baik serta mengandung zat besi yang diperlukan oleh tubuh, namun jika seseorang mengalami anemia maka konsumsi Tablet Fe juga diperlukan. Kebutuhan zat besi terabsorpsi pada remaja wanita diperkirakan sekitar 1,9 mg/hari, berdasarkan rata-rata kebutuhan untuk tubuh 0,5mg, basal 0,75 mg dan kehilangan darah menstruasi 0,6mg. Apabila AKG zat besi 15mg/hari dengan asumsi penyerapan zat besi 10-15%, akan menghasilkan asupan zat besi sekitar 1,5-2,2 mg/hari. Menurut WUS (wanita usia subur) dosis yang diberikan saat konsumsi Tablet Fe adalah sehari 1 tablet tiap minggunya dan 1 tablet selama 10 hari menstruasi sehingga kejadian anemia dapat teratasi. Tablet Fe dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi pada remaja putri karena akan lebih mudah diserap oleh tubuh.

4. Kesimpulan

Karakteristik remaja putri mayoritas (69,7%) responden di pondok pesantren International Muhammadiyah Boarding School miftakhul ulum berusia 13 tahun, mayoritas (62,1%) kelas VIII, berdasarkan hasil menstruasi mayoritas (90,9%) responden sudah menstruasi, mayoritas (66,7%) tidak menyukai makanan yang tinggi zat besi seperti sayur, buah-buahan, dan daging, mayoritas sebanyak (98,5%) responden mengonsumsi tablet Fe, sedangkan (75,8%) responden tidak mempunyai penyakit yang diderita. Dilihat dari kadar Hb didapatkan mayoritas (56,1%) dengan hasil Hb rendah. Kadar Hemoglobin menunjukkan mayoritas (48,1%) atau 37 responden memiliki Kadar Hemoglobin rendah, kadar Hemoglobin normal sebanyak (26,0%) responden serta (11,7%) dengan Kadar Hemoglobin tinggi. Kadar Hb remaja putri dipondok international muhammadiyah boarding school miftakhul ulum pekalongan mayoritas rendah sehingga mengalami anemia. Diharapkan dengan adanya penelitian ini mampu memperbaiki menu yang disajikan dan melakukan pengecekan secara berkala untuk menghindari resiko terjadinya anemia remaja.

Referensi

- [1] Nurbaiti, "Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok," *J. Abdimas Kesehatan*, vol. 1, no. 2, pp. 108–111, 2019.
- [2] smeltzer, *keperawatan medikal bedah*. 2013.
- [3] Dodik Briawan, *anemia masalah gizi pada remaja wanita*. 2016.
- [4] A. Budiarti, S. Anik, and N. P. G. Wirani, "Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya," *J. Kesehat. Mesencephalon*, vol. 6, no. 2, 2021, doi: 10.36053/mesencephalon.v6i2.246.
- [5] A. K. Ginting, I. Prastiwi, and A. Haniurrahman, "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Daruttakwien Kecamatan Sukatani Kabupaten Bekasi Tahun 2016," *J. Kesehat. Bhakti Husada*, vol. 2, no. 2, pp. 1–8, 2016.
- [6] D. C. Panyuluh, N. Priyadi, and E. Riyanti, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Penyebab Anemia Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Ulum

- Kabupaten Kendal,” *J. Kesehat. Masy.*, vol. 6, no. 2, pp. 156–162, 2018.
- [7] Alifah, “Hubungan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Bantul YOGYAKARTA,” *Kti*, 2017.
- [8] atikah proverawati, *Anemia Dan Anemia Kehamilan*. 2017.
- [9] S. Sharma, R. Khandelwal, K. Yadav, G. Ramaswamy, and K. Vohra, “Effect of cooking food in iron pot and with iron ingot on increase in hemoglobin level and iron content of the food,” *Nepal J. Epidemiol.*, vol. 11, no. 2, pp. 994–1005, 2021, doi: 10.3126/nje.v11i2.36682.
- [10] Endang astiriyani Mutmainnah haolatul emut, siti saadah mardiah, “pengaruh pemberian tablet Fe terhadap perubahan kadar Hb pada remaja putri di pondok pesantren miftakhul khoer tasikmalaya tahun 2018,” 2018.