

Gambaran Perilaku Makan dan Kejadian Anemia pada Remaja di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

The Description of Eating Behavior and Anemia in Adolescents at STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Umi Nadhiroh¹, Anjarwati²

Jurusan DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Umi.nadhiroh2@gmail.com

Abstract

Anemia due to iron deficiency was the most common problem suffered by women. Around 41,4% - 66,7% young womens in Indonesia suffered from anemia. A preliminary study at STIKES 'Asiyah Yogyakarta showed that 7 out of 10 respondents have anemia with 9 of them have good eating habits. One of the reason of iron deficiency caused by their eating behavior. Instead of choosing foods based on the taste rather than nutritional consideration. This condition would affected on the student's concentration ability. The research aim was to find the eating behavior and the anemia cases among adolescents at STIKES 'Asiyah Yogyakarta. . This was a quantitative descriptive research with cross sectional approach. The cluster sampling was used by simple random sampling. The analysis results showed 29 of 30 respondents have good eating behavior but 26 of them have anemia. Based on the finding, the adolescent suggested to put their concern more about the quality and quantity of food that will consume and take blood booster tablets especially during menstruation.

Keywords : eating behavior, anemia

Abstrak

Anemia defisiensi zat gizi besi adalah masalah umum yang terjadi pada wanita. Sekitar 41,4% - 66,7% remaja putri di Indonesia menderita anemia. Studi pendahuluan pada remaja di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan 9 dari 10 responden menderita anemia dengan 8 dari 10 responden memiliki perilaku makan baik. Salah satu penyebab anemia adalah perilaku makan remaja yang lebih memilih makanan karena selera, bukan nilai gizinya. Hal ini mengakibatkan penurunan kemampuan konsentrasi. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya gambaran perilaku makan dan kejadian anemia. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif kuantitatif* dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *cluster sampling* dengan teknik pengambilan sampel secara *Simple Random Sampling*. Sampel yang digunakan adalah sampel minimal penelitian kuantitatif sejumlah 30 sampel. Hasil analisis gambaran perilaku makan dan kejadian anemia pada remaja menunjukkan 29 orang (96.7%) dari 30 responden memiliki perilaku makan baik tetapi 26 orang (86.7%) dari 30 responden menderita anemia. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan remaja lebih memerhatikan kualitas serta kuantitas makanan yang akan dikonsumsi serta mengonsumsi tablet tambah darah terutama saat menstruasi.

Kata Kunci : Perilaku Makan, Anemia

Pendahuluan

Remaja harus memiliki rasa tanggung jawab untuk memilih makanan sehat. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju masa dewasa, ditandai dengan pertumbuhan fisik, mental dan emosional yang sangat cepat (1) . Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi akan menimbulkan masalah gizi yang berdampak buruk bagi kesehatan apabila kebutuhan tersebut tidak tercukupi (2) .

Anemia defisiensi zat gizi besi sering terjadi di negara berkembang. Di Indonesia, 44% wanita mengalami anemia defisiensi zat gizi besi dan 57% remaja putri terkena anemia (3)(4)(5).

Remaja putri dan wanita lebih mudah mengalami anemia dikarenakan mereka mengalami haid dan banyak mengeluarkan darah selama proses melahirkan. Wanita membutuhkan zat gizi besi lebih banyak dibandingkan dengan kebutuhan zat gizi besi pada laki-laki (1). Wanita yang mengalami anemia, memiliki risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah dan meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi selama proses persalinan. Oleh karena itu, remaja perlu dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi dan suplemen zat besi sesuai dengan anjuran (3)(6).

Makanan adalah kebutuhan pokok setiap manusia. Zat gizi yang terkandung dalam makanan diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Remaja yang terpenuhi kebutuhan zat gizinya akan bertumbuh dan berkembang dengan baik serta terpelihara kesehatan reproduksinya (1). Ditegaskan dalam kitab suci Al- Qur'an Surat ke 80 ayat 24-32 bahwa manusia diperintahkan untuk memerhatikan makanannya (7). Oleh karena itu, remaja memerlukan makanan yang mengandung zat gizi besi, seperti daging, hati, ikan, ayam. Remaja lebih menyukai makanan atau jajanan kurang bergizi seperti gorengan, coklat, permen dan es (2).

Pola makan remaja menyerupai pola makan orang dewasa. Remaja memilih makanan berdasarkan pertimbangan selera terhadap makanan, bukan pertimbangan nilai gizinya, lebih menyukai makanan yang mengandung karbohidrat dan berlemak (8). Padahal, selera makan yang begitu besar selama masa remaja harus dipenuhi dengan makanan bergizi baik dan seimbang (9).

Perilaku makan remaja yang kurang memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti aktivitas fisik yang padat, pengaruh teman sebaya serta kemudahan mendapatkan makanan cepat saji (9). Anemia defisiensi zat gizi besi pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko perdarahan selama proses melahirkan. Anemia defisiensi zat gizi besi juga dapat menurunkan kemampuan untuk berkonsentrasi sehingga akan menurunkan prestasi belajar remaja. Remaja yang menderita anemia akan cepat mengalami kehilangan semangat, apatis, mudah lelah, tidak kreatif dan mudah putus asa (8). Remaja puteri yang menderita anemia, 35% juga menderita Kurang Energi Kronis (KEK). Remaja puteri perlu mendapatkan informasi dan pelayanan kesehatan reproduksi remaja.

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk menanggulangi masalah anemia gizi besi khususnya pada remaja yaitu, dengan adanya Pelayanan Kesehatan Reproduksi Esensial (PKRE) di setiap tingkat pelayanan kesehatan dasar serta memberikan pelayanan kesehatan reproduksi remaja melalui penerapan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (10). Selain itu, pemerintah juga menetapkan beberapa kebijakan dan strategi baik melalui jalur pendidikan formal maupun informal, seperti melakukan integrasi materi Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) dengan mata pelajaran relevan, mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler seperti bimbingan dan konseling, Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS) dan Usaha Kesehatan Sekolah (11).

STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, dibentuk Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa (PIK-M) Mahkota Puri, yang merupakan rangkaian kegiatan- kegiatan organisasi seperti kegiatan promosi, advokasi, konseling, pelayanan, dan kegiatan- kegiatan positif untuk mendukung terbentuknya keluarga sakinah sesuai dengan visi keluarga berkualitas 2015.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa dari pemeriksaan kadar hemoglobin dengan metode sahli yaitu, 7 dari 10 mahasiswi mengalami anemia dengan perilaku makan yang diketahui berdasarkan 20 pernyataan yaitu dari 9 dari 10 responden mempunyai waktu makan yang baik, 5 responden mempunyai pemilihan jenis makanan yang baik, 7 responden tidak memiliki makanan pantangan, serta 8 responden memiliki kebiasaan yang baik. Berdasarkan alasan penelitian tentang gambaran perilaku makan dan kejadian anemia pada remaja di STIKES'Aisyiyah Yogyakarta dilakukan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *deskriptif kuantitatif* yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif. Metode penelitian ini digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang (12). Penelitian ini bertujuan untuk membuat gambaran tentang perilaku makan dan kejadian anemia pada remaja di STIKES'Aisyiyah Yogyakarta. Pendekatan waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara faktor risiko atau paparan dengan penyakit (13). Alat

ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang memodifikasi dari penelitian Erdiantono (2009) dengan judul penelitian "Hubungan Antara Faktor Individu dan Faktor Lingkungan dengan Kecenderungan Penyimpangan Perilaku Makan Mahasiswi Jurusan Administrasi Perkantoran dan Sekretaris FISIP-UI Tahun 2009".

Sebelum kuesioner ini digunakan dalam penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba di STIKES'Aisyiyah Yogyakarta terhadap 30 mahasiswi semester II Program Diploma IV Kebidanan yang bersedia menjadi responden. Pengujian instrumen akan dibantu program software komputer yaitu, *SPSS for windows*. Hasil uji coba dimaksudkan untuk mendapatkan instrumen yang benar-benar valid dan reliabel. Rumus yang dapat digunakan adalah rumus korelasi *Product moment*. Reliabilitas adalah suatu instrumen yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alfa Cronbach*, yaitu teknik yang digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen yang skornya merupakan rentangan antara beberapa nilai atau yang berbentuk skala(14).

Metode pengolahan data meliputi editing, koding, entry, cleaning dan tabulating. Langkah selanjutnya yaitu melakukan analisis data secara deskriptif, analisis ini digunakan untuk menganalisa data kategori berupa tabel distribusi frekuensi dari masing-masing variabel, proporsi serta modus. Analisis data terhadap kuesioner yang telah diberikan dengan kriteria.

Hasil Penelitian

Gambaran distribusi usia responden terlihat pada tabel 1 berikut

Tabel 1. Distribusi usia responden

Umur	Frekuensi	%
18	7	23.3
19	22	73.3
20	1	3.3
Total	30	100.

Sedangkan distribusi perilaku makan responden terlihat pada tabel 2 berikut

Tabel 2. Katagori perilaku makan responden

Katagori	Frekuensi	%
Baik	29	96.7
Tidak Baik	1	3.3
Total	30	100.0

Perilaku makan dinilai berdasarkan jawaban responden terhadap 24 butir pernyataan pada kuesioner terkait perilaku makan yang meliputi kebiasaan makan, pemilihan jenis makanan, makanan pantangan dan periode makan responden, seperti yang diperlihatkan pada tabel 3

Tabel 3. Ditribusi detail perilaku makan

Katagori	Kebiasaan Makan	Pemilihan jenis makanan	Makanan Pantangan	Periode Makan
Baik	22	18	26	25
Tidak Baik	8	12	4	5

Sedangkan angka kejadian anemia pada responden diperlihatkan pada tabel 4 berikut

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia

Kejadian Anemia	Frekuensi	%
Anemia	26	86.7
Tidak Anemia	4	13.3
Total	30	100.0

Pembahasan

Anemia zat gizi besi dapat terjadi dikarenakan oleh beberapa faktor, antara lain : faktor makanan yang dikonsumsi sehari- hari yang sedikit mengandung zat besi, serta kehilangan zat besi yang berlebihan pada perdarahan termasuk haid yang berlebihan (15). Anemia defisiensi besi juga dapat terjadi karena remaja mengalami menstruasi yang berlebihan setiap bulannya. Banyaknya darah selama haid yang dikeluarkan berkisar antara 15- 60 ml dan berlangsung selama 3- 5 hari (16).

Dari 30 responden (100%) yang digunakan dalam penelitian, 10% responden sedang mengalami menstruasi hari ke- 3 sampai hari ke- 5 dan 30 responden (100%) mengatakan bahwa mereka tidak pernah mengonsumsi suplemen tambah darah. Padahal seorang remaja dianjurkan untuk mengonsumsi satu tablet tambah darah setiap minggu dan satu tablet setiap hari pada masa haid (± 10 hari) untuk mencegah terjadinya anemia gizi besi. Remaja putri yang menderita anemia ringan dan anemia sedang dianjurkan untuk mengonsumsi satu tablet tambah darah setiap hari untuk menanggulangi anemia gizi besi. Selain itu, faktor usia, pendidikan, dan faktor kebiasaan keluarga juga berperan dalam memengaruhi remaja untuk mengonsumsi tablet tambah darah (17).

Anemia zat gizi besi dapat terjadi dikarenakan oleh faktor makanan yang dikonsumsi sehari- hari yang sedikit mengandung zat besi. Perilaku makan responden tentang pemilihan jenis makanan dalam kategori baik yaitu, 19 responden (63,3%). Akan tetapi, jumlah tersebut tidak diimbangi dengan peningkatan kuantitas dari makanan sehingga menyebabkan terjadinya anemia defisiensi besi. Responden memilih makanan yang sesuai dengan selera tanpa memperhatikan kadar gizinya, lebih memilih makanan yang digoreng daripada yang direbus atau dikukus, tidak memilih ikan yang kaya akan asam lemak omega- 3 seperti ikan nila, kepiting, serta sedikitnya hanya 13% responden yang mengonsumsi sayuran dan buah- buahan setiap mereka makan. Padahal dalam Al- Qur'an Surat Abasa ayat 24-32 telah dijelaskan agar memperhatikan makanan yang dikonsumsi.

Kesimpulan

Perilaku makan mahasiswi semester II Diploma Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta dalam kategori baik. Perilaku makan baik terkait dengan kebiasaan makan, pemilihan jenis makanan dan makanan pantangan.

Saran

Mahasiswi STIKES Aisyiyah Yogyakarta agar memperhatikan kuantitas dari makanan yang akan dikonsumsi, tidak hanya kualitas dari makanan saja yang diperhatikan, misalnya dengan memilih makanan yang sesuai dengan selera dan tetap memperhatikan kadar gizinya, memilih makanan yang direbus atau dikukus daripada digoreng, memilih ikan yang kaya akan asam lemak omega-3 seperti ikan nila, kepiting, mengonsumsi sayuran dan buah- buahan setiap makan serta mengonsumsi suplemen tambah darah terutama pada saat menstruasi.

Ketua PIK-M Mahkota Puri diharapkan untuk lebih meningkatkan program kerja terutama program kerja didalam instansi tentang penekanan pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah terutama mengalami menstruasi misalnya, dengan menginformasikan manfaat dari mengonsumsi tablet tersebut dengan menggunakan media seperti leaflet, poster, dll, meskipun latar belakang mahasiswi tersebut yang merupakan mahasiswi kesehatan yang seharusnya dapat mencegah atau mengatasi anemia pada diri mereka sendiri. Untuk melakukan sosialisasi tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi remaja di STIKES 'Aisyiyah terkait dengan peran mereka sebagai *role model* atau sebagai contoh bagi remaja. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian tentang anemia pada remaja dengan menggali faktor- faktor yang lebih berpengaruh terhadap kejadian anemia pada remaja dan dengan jumlah responden yang lebih banyak.

Daftar Pustaka

1. Proverawati A, Asfuh S. Gizi Untuk Kebidanan. Nuha Medik. Yogyakarta; 2009.
2. Waryono. Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2010.
3. Arisman M. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2007.

4. Rosado, J.L., & Karla, E.G. Efficacy Of Different Strategies To Treat Anemia In Children : A Randomized Clinical Trial. *Nutr Journal*. 2010;
5. Sadli S. Berbeda Tetapi Setara. *Kompas Media Nusantara*. 2010;
6. Effendi F, Makhfudli. *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
7. Quraish S. www.media.isnet.org. 2012.
8. Astawan M, L A. *Khasiat Warna- Warni Makanan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2008.
9. Adriana. Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 2 Bogor. *Peminatan Gizi FKIK UIN Syarif Hidayatullah*. 2010.
10. Departemen Kesehatan. *Program Kesehatan Reproduksi dan Pelayanan Integratif di Tingkat Pelayanan Dasar*. 2008.
11. Departemen Kesehatan. *Kebijakan dan Strategi Nasional Kesehatan Reproduksi di Indonesia* [Internet]. 2005. Available from: <http://indonesia.unfpa.org>.
12. Notoatmojo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 3rd ed. Jakarta: Rineka Cipta; 2002.
13. Hidayat A. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika; 2007.
14. Arikunto. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta; 2006.
15. Betz C., Sowden LA. *Keperawatan Pediatrik*. In: Meiliya E, editor. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2004.
16. Hanafiah M. *Haid dan Siklusnya*. Jakarta: Bina Pustaka; 2009.
17. Bedwell RM, Spielvogel H, Bellido D, Vitzthum VJ. Factors influencing the use of biomedical health care by rural bolivian anemic women: Structural barriers, reproductive status, gender roles, and concepts of anemia. *PlosOne*. 2017;12(1).