

SKRINING KEJADIAN ANEMIA PADA SISWI DI SMP ISLAM AL-HIKMAH MAYONG JEPARA

Arum Puji Astuti¹, Devi Rosita², Resty Prima K³

ABSTRAK

Anemia yaitu suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin, pada wanita remaja hemoglobin normal adalah 12-15 g/dl dan pria remaja 13-17 g/dl (Adriani, 2017). Bagaimana Kejadian Anemia Pada Siswi di SMP Islam Al Hikmah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kejadian anemia pada siswi di SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara. Penelitian ini menggunakan metode penelitian ini deskriptif. Dengan purposive sampling yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi di SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara. Sampel penelitian berjumlah 268 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil Sebagian responden remaja siswi SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara yang mengalami anemia ringan yaitu sebanyak 30 orang (11.0%). Sebagian besar remaja siswi SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara yang mengalami anemia sedang yaitu sebanyak 35 orang (12.0%). Sebagian besar remaja siswi SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara yang mengalami anemia berat yaitu sebanyak 1 orang (4%). Sebagian besar remaja siswi SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara yang tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 202 orang (74.0%). Untuk mengantisipasi beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada masyarakat, khususnya remaja putri, dengan cara memberikan penyuluhan tentang anemia, menyarankan untuk mengatur pola makan yang baik dan mengkonsumsi tablet Fe. Hendaknya memperhatikan status gizi yaitu pola makan yang cukup agar tidak terjadi anemia, mengatur istirahat yang cukup dan mengkonsumsi tablet Fe.

Kata Kunci : Anemia, Remaja Putri.

SCREENING FOR ANEMIA IN STUDENTS AT AL-HIKMAH MAYONG ISLAMIC SMP JEPARA

Arum Puji Astuti¹, Devi Rosita², Resty Prima K³

ABSTRACT

Anemia is a condition where the level of Hemoglobin (Hb) in the blood is lower than normal values for groups of people according to age and gender, in adolescent women normal hemoglobin is 12-15 g / dl and adolescent men 13-17 g / dl (Adriani, 2017). How Anemia Occurs in Female Students at Al Hikmah Islamic Junior High School. The purpose of this study was to determine the incidence of anemia in female students at Al Hikmah Mayong Islamic Junior High School, Jepara. This study uses this research method descriptive. With purposive sampling, it is a technique for determining samples by selecting samples among the population according to the criteria of inclusion and exclusion. The population in this study was all students at Al Hikmah Mayong Islamic Junior High School Jepara. The study sample was 268 respondents who had met the inclusion and exclusion criteria. The results of some respondents of adolescent students of Al Hikmah Mayong Jepara Islamic Junior High School who experienced mild anemia were as many as 30 people (11.0%). Most of the teenage students of Al Hikmah Mayong Jepara Islamic Junior High School who experience moderate anemia are 35 people (12.0%). Most of the teenage students of Al Hikmah Mayong Jepara Islamic Junior High School who experience severe anemia are as many as 1 person (4%). Most of the adolescent students of Al Hikmah Mayong Jepara Islamic Junior High School who did not experience anemia were 202 people (74.0%). To anticipate several factors that influence the incidence of anemia in society, especially young women, by providing counseling about anemia, suggesting to regulate a good diet and consuming Fe tablets. Should pay attention to nutritional status, namely a sufficient diet so that anemia does not occur, regulate adequate rest and consume Fe tablets.

Keywords: Anemia, Young Women.

PENDAHULUAN

Anemia yaitu suatu keadaan dimana kadar *Hemoglobin* (Hb) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin, pada wanita remaja hemoglobin normal adalah 12-15 g/dl dan pria remaja 13-17 g/dl (Adriani, 2017).

World Health Organization (WHO) (2017) menyebutkan anemia adalah suatu kondisi jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis seseorang bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok dan tahap kehamilan. Penyebab anemia umumnya karena kekurangan pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asamfolat, vitamin B12 dan vitamin A. Peradangan akut dan kronis, infeksi parasite, kelainan bawaan yang mempengaruhi sintesis hemoglobin, kekurangan produksi sel darah merah dapat menyebabkan anemia (Siska, 2017).

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, prevalensi anemia di antara anak umur 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 tahun (Kemenkes, 2018). Sejalan dengan survey kesehatan rumah (SKRT) tahun 2016, menyatakan prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun ialah 57,1%. Di Provinsi Riau, prevalensi yang mengalami anemia yaitu 25,1% dan 19,4% berada pada usia 15-20 tahun. Angka kejadian anemia pada perempuan 18,1% dan laki-laki 7% (Natalia, 2018).

Presentase prevalensi anemia di Provinsi Jawa Tengah yaitu 57,7% dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, karena persentasenya >20%. Penelitian sebelumnya di Kota Semarang menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri di SMAN 2 Semarang sebesar 36,7% disebabkan akibat kurangnya asupan zat besi (Pancera et al., 2014).

Menurut Dinas Kabupaten Jepara (2018), angka kejadian anemia defisien besi di Kabupaten Jepara pada tahun 2018

mencapai 1879 orang pada siswa SMA/MA/SMK. Berdasarkan hasil survey pada tahun 2018 yang dilaksanakan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Jepara terhadap remaja di 21 sekolah yang ada di Kabupaten Jepara menunjukkan jumlah sasaran 59057, kumulatif 249100, dengan rata-rata perbulan 20754 dan jumlah presentase kumulatif 35,1% orang siswa perempuan dinyatakan mengalami risiko anemia defisien besi melalui penilaian status kesehatan sakit yang diderita 13 tahun lalu dan keluhan sakit 1 bulan lalu yang paling utama riwayat penyakit infeksi yang mempengaruhi metabolisme dan utilisasi zat besi untuk pembentukan hemoglobin dalam darah, kebiasaan tidak sarapan pagi, pola makan, riwayat kesehatan keluarga terhadap anemia dan status gizi.

Pada penelitian yang dilakukan di SMK Islam Jepara didapatkan dari 80 siswa, 56 siswa didapatkan mengalami anemia. Pada penelitian ini dijelaskan bahwa ada hubungan bermakna antara IMT dengan kejadian anemia. Remaja umur 16-18 tahun menurut prevalensi secara nasional yaitu 9,4 persen kurus dengan pembagian 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus. Sedangkan 7,3 persen dengan prevalensi yang gemuk terdiri dari 5,7 persen gemuk dan 1,6 persen obesitas. Rendahnya IMT mempengaruhi durasi atau lamanya menstruasi (Chofifah, Rustono, Himawan, & Trismawati, 2020).

METODE

Metode penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup kejadian anemia pada siswa yang dilakukan di SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara. Sampel penelitian berjumlah 268 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan

eksklusi. Kriteria inklusi bersedia menjadi responden, siswi yang hadir saat penelitian, siswi di SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara, siswi yang pernah mengalami menstruasi. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu siswi yang tidak hadir saat penelitian dan siswi yang belum pernah mengalami menstruasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 28-31 Januari, 2022-14-16 April, 16-17 juni 2022. Alat yang digunakan untuk pemeriksaan Hb adalah alat tes Hb (easy touch Hb), sedangkan instrument wawancara berupa kuisiorner. Analis data yang digunakan univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Berdasarkan penelitian skrining kejadian anemia pada siswi SMP yang diperoleh dari 235 responden yang di dapat dari siswi SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara pada periode tahun 2021-2022.

Survei Kejadian Menstruasi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Usia Awal Menstruasi

Kategori	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
USIA <10	4	1.7
USIA 10-14	229	97.4
USIA ≥14	2	9
Total	235	100.0

Berdasarkan Tabel 4.2 disebutkan bahwa dari 235 responden mengalami menarche pada usia yang berbeda-beda, meliputi: menstruasi usia <10 tahun sebanyak 4 orang (1.7%), menstruasi di usia 10-14 tahun sebanyak 229 orang (97.4%) dan menstruasi di usia ≥14 tahun sebanyak 2 orang (9%).

Durasi Menstruasi

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Durasi Menstruasi Responden

Durasi Menstruasi	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
3-7 hari	177	75.3
≥7 hari	58	24.7
Total	135	100.0

Berdasarkan Tabel 4.3 distribusi frekuensi durasi menstruasi responden mengalami menstruasi 3-7 hari sebanyak 177 orang (75.3%), dan yang mengalami menstruasi ≥7 hari sebanyak 58 orang (24.7%).

Siklus Menstrusi

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Responden

Siklus Menstruasi	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
1 bulan sekali	187	79.6
2 bulan sekali	23	9.8
Tidak Teratur	25	10.6
Total	235	100.0

Berdasarkan Tabel 4.4 distribusi frekuensi siklus menstruasi responden yang mengalami menstruasi 1 bulan sekali sebanyak 187 orang (79.6%), dan yang mengalami siklus menstruasi 2 bulan sekali sebanyak 23 orang (9.8%) serta responden yang mengalami menstruasi tidak teratur sebanyak 25 orang (10.6%).

Usia Saat Ini

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Usia Responden Saat Ini

Usia saat ini	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
12 tahun	45	19.1
13 tahun	66	28.1
14 tahun	56	23.8
15 tahun	68	28.9
Total	235	100.0

Tabel 4.5 menunjukan rata-rata umur reponden adalah 15 tahun yaitu berjumlah 68 siswi (28.9%), serta responden yang berusia 12 tahun sebanyak 45 siswi (19.1%), responden yang berusia 13 tahun sebanyak 66 siswi (28.1%), dan responden yang berusia 14 tahun sebanyak 56 siswi (23.8%).

Urutan anak nomer

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Urutan Anak Dalam Keluarga

Anak ke-	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
Anak ke 1	78	33.2
Anak ke 2	87	37.0
Anak ke 3	44	18.7
Anak ke 4	22	9.4
Anak ke 5	4	1.7
Total	235	100.0

Berdasarkan Tabel 4.6 distribusi frekuensi berdasarkan urutan anak dalam anggota keluarga responden yaitu anak ke-1 sebanyak 78 orang (33.2%), urutan anak ke-2 sebanyak 87 orang (37.0%), urutan anak ke-3 sebanyak 44 orang (18.7%), urutan anak ke-4 sebanyak 22 orang (9.4%) dan urutan anak ke-5 sebanyak 4 orang (1.7%).

Jumlah Anggota Keluarga

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Jumlah Saudara Dalam Anggota Keluarga

Jumlah Anggota	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
0	19	8.1
1	107	45.5
2	76	32.3
3	27	11.5
4	6	2.6
Total	235	100.0

Berdasarkan Tabel 4.7 distribusi frekuensi jumlah saudara dalam keluarga responden menunjukkan bahwa terdapat responden yang tidak memiliki saudara sebanyak 19 orang (8.1%), dan responden yang mempunyai 1 saudara sebanyak 107 orang (45.5%), dan responden yang mempunyai 2 saudara sebanyak 76 orang (32.3%), dan responden yang mempunyai 3 saudara sebanyak 27 orang (11.5%) dan responden yang mempunyai 4 saudara sebanyak 6 orang (2.6%).

Kejadian Anemia

Untuk mengetahui kejadian anemia

pada remaja siswi telah dilakukan uji kadar Hb responden dengan menggunakan Easy Touch GCHb.

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori

Anemia Di SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara

Kategori	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
Tidak Anemia	179	76.2
Anemia Ringan	20	8.5
Anemia Sedang	35	14.9
Anemia Berat	1	4
Total	235	100.0

Tabel 4.8 menunjukkan bahwa siswi SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 179 orang (76.2 %), dan didapati siswi yang mengalami anemia ringan sebanyak 20 orang (8.5 %), dan jumlah siswi yang mengalami anemia sedang sebanyak 35 orang (14.9 %), serta siswi yang mengalami anemia berat berjumlah 1 orang (4%).

Survei Kebiasaan Sarapan Pagi

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi

Kebiasaan Sarapan	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
Ya	149	63.4
Tidak	86	36.6
Total	235	100.0

Berdasarkan Tabel 4.9 distribusi frekuensi kebiasaan sarapan responden diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai kebiasaan sarapan pagi ya itu berjumlah 149 orang (63.4%), dan siswi yang tidak sarapan pagi berjumlah 86 orang (36.6%).

PEMBAHASAN

Usia Awal Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian pada

tabel 4.2 disebutkan bahwa dari 235 responden mengalami menarche pada usia yang berbeda-beda, meliputi: menstruasi usia <10 tahun sebanyak 4 orang (1.7%), menstruasi di usia 10-14 tahun sebanyak 229 orang (97.4%) dan menstruasi di usia ≥ 14 tahun sebanyak 2 orang (9%).

Kesimpulan hasil penelitian di atas menunjukkan mayoritas responden telah mengalami menstruasi rata-rata responden mengalami menstruasi di usia 10-14 tahun sebanyak 229 orang (97,4%), sedangkan rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 15 tahun.

Penelitian ini sejalan dengan teori dari UNICEF (2016) yang mengatakan bahwa menarche terjadi pada usia 10-14 tahun. Dan sejalan dengan penelitian Liwe (2018) yang mengatakan bahwa rata-rata remaja putri mengalami menstruasi pertama kali adalah usia 12 tahun, dengan usia termuda 9 tahun dan tertua 15 tahun, dan dikatakan menarche prekoks usia >10 tahun sedangkan menarche tarda >14 tahun.

Menurut BKKBN (2010) bahwa menarche (haid pertama) terjadi pada usia 11-13 tahun, Menurut UNICEF (2016) menarche terjadi pada usia 10-14 tahun. Berdasarkan penelitian Liwe (2018) mengatakan bahwa rata-rata remaja putri mengalami menstruasi pertama kali adalah usia 12 tahun, dengan usia termuda 9 tahun dan tertua 15 tahun, dan dikatakan menarche prekoks usia >10 tahun sedangkan menarche tarda >14 tahun.

Salah satu faktor yang menyebabkan pola menstruasi normal adalah usia menarche yang awal. Ketika seorang remaja mengalami menstruasi yang pertama berarti hormon reproduksinya mulai berfungsi. Hal ini dijelaskan oleh teori yang disebutkan oleh Adriani (2012) bahwa mulai berfungsinya sistem reproduksi ditandai dengan datangnya haid yang pertama. Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi meliputi siklus menstruasi, lama menstruasi, dan banyaknya darah yang keluar saat menstruasi.

Durasi Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara pada tabel 4.3 didapatkan responden yang mengalami durasi menstruasi 3-7 hari sebanyak 177 orang (75.3%), dan yang mengalami durasi menstruasi ≥ 7 hari sebanyak 58 orang (24,7%).

Kesimpulan hasil penelitian di atas rata-rata responden mengalami durasi menstruasi 3-7 hari sebanyak 177 orang (75,3%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian KSuchi Avnalurini Shariff (2017) hasil hubungan lama menstruasi dengan status anemia menunjukkan bahwa sebanyak 75.3% siswi mengalami menstruasi dengan waktu yang normal dengan lama menstruasi 3-7 hari. Lamanya waktu dan perdarahan yang terjadi saat menstruasi memang bervariasi antara satu wanita dengan wanita lainnya. Normalnya, perdarahan yang terjadi saat menstruasi adalah 3-7 hari. Pada wanita yang mengalami menstruasi lama, waktu menstruasi bisa melebihi 7 hari.

Wanita mengeluarkan darah 30-40 ml setiap siklus menstruasi antara 21-35 hari dengan lama menstruasi 3-7 hari. Banyaknya darah yang keluar dan siklus menstruasi dijadikan sebagai pengukuran pada kejadian anemia. Karena wanita tidak mempunyai persediaan zat besi yang cukup dan akhirnya menyebabkan penyerapan zat besi yang rendah kedalam tubuh sehingga tidak dapat menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi. Besarnya zat besi yang hilang pada saat menstruasi tergantung pada banyaknya jumlah darah yang keluar setiap periode menstruasi.

Ada beberapa faktor lain selain pola menstruasi yang dapat menyebabkan anemia, yaitu faktor hormonal, diet, stress dan gizi yang tidak seimbang. Mayoritas remaja putri yang mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, namun ada sebagian kecil yang jarang atau kurang suka mengkonsumsi sayur dan buah.

Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara pada tabel 4.4 didapatkan responden yang mengalami siklus menstruasi 1 bulan sekali berjumlah 187 siswi (79,6%), dan responden yang mengalami menstruasi 2 bulan sekali sebanyak 23 orang (9,8%), serta responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 25 orang (10,6%).

Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia. Untuk mencegah dan mengobati anemia adalah dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi. Serta dengan kerja sama dengan sektor terkait yaitu dari petugas kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang kesibukan remaja yang tinggi baik dalam aktivitas sekolah maupun organisasi yang mempengaruhi pola makan sehingga tidak teratur. Selain itu seringkali mengkonsumsi minuman yang dapat menghambat absorpsi zat besi, seperti kopi, teh dan susu, sehingga nantinya akan mempengaruhi kadar Hb dan melakukan program pemberian Fe pada remaja putri yang sedang menstruasi.

Menstruasi adalah suatu keadaan fisiologis atau normal, merupakan peristiwa pengeluaran darah, lendir, dan sisa-sisa sel secara berkala yang berasal dari mukosa uterus dan terjadi relative teratur mulai dari menarche sampai menopause, kecuali pada masa hamil dan laktasi (Mandang, 2016).

Hal ini sependapat dengan Kusmiran (2016) yang menyatakan bahwa siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. Wanita yang mengalami menstruasi setiap bulan berisiko menderita anemia. Kehilangan darah secara perlahan-lahan di dalam tubuh, seperti ulserasi polip kolon dan kanker kolon juga dapat menyebabkan anemia (Briawan, 2014).

Hasil penelitian Indartanti, dkk (2014) menunjukkan kebiasaan mengkonsumsi buah dan lauk hewani berhubungan positif dengan lamanya proses menstruasi, dimana remaja yang banyak mengkonsumsi lauk hewani dan buah akan memiliki lama proses menstruasi yang normal dibanding dengan remaja yang tidak mengkonsumsi lauk hewani, serta kebiasaan mengkonsumsi buah berhubungan negatif dengan panjang siklus menstruasi yang normal, dimana semakin banyak remaja putri mengkonsumsi buah maka jarak antara menstruasinya akan semakin jauh dari jarak normal panjang siklus menstruasi.

Sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kadar hemoglobin dengan siklus menstruasi dengan kekuatan korelasi sedang dan arah korelasi berpola negatif, artinya semakin rendah kadar hemoglobin semakin panjang siklus menstruasinya. Hasil penelitian oleh Wahyuningsih dan Astuti (2012) disebutkan bahwa terdapat hubungan antara kadar hemoglobin dengan keteraturan siklus menstruasi.

Usia Saat Ini

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara pada Tabel 4.5 menunjukkan rata-rata umur responden adalah 15 tahun yaitu berjumlah 68 siswi (28.9%), serta responden yang berusia 12 tahun sebanyak 45 siswi (19.1%), responden yang berusia 13 tahun sebanyak 66 siswi (28.1%), dan responden yang berusia 14 tahun sebanyak 56 siswi (23.8%).

Kesimpulan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa kelompok umur saat ini tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap kejadian anemia pada siswi di SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian Jaelani, Simanjuntak, & Yuliantini (2015) bahwa umur tidak memiliki hubungan dengan kejadian anemia. Umur merupakan usia individu yang dihitung mulai saat dilahirkan

sampai saat ini. Semakin cukup umur maka tingkat daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih matang dalam berfikir sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

Ada beberapa faktor lain yang juga memengaruhi kejadian anemia, yaitu faktor dasar (sosial ekonomi, pengetahuan, pendidikan dan budaya) dan faktor langsung (pola konsumsi tablet Fe, penyakit infeksi dan perdarahan).

Jumlah Saudara

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa terdapat responden yang tidak memiliki saudara sebanyak 19 orang (8.1%), dan responden yang mempunyai 1 saudara sebanyak 107 orang (45.5%), dan responden yang mempunyai 2 saudara sebanyak 76 orang (32.3%), dan responden yang mempunyai 3 saudara sebanyak 27 orang (11.5%) dan responden yang mempunyai 4 saudara sebanyak 6 orang (2.6%).

Kesimpulan hasil penelitian di atas rata-rata responden mempunyai 1 saudara sebanyak 107 orang (45,5%).

Menurut Adiana et al (2012) semakin banyak anggota keluarga, maka pola konsumsinya semakin bervariasi karena masing-masing anggota rumah tangga belum tentu mempunyai selera yang sama. Jumlah anggota keluarga berkaitan dengan pendapatan rumah tangga yang akhirnya akan mempengaruhi pola konsumsi rumah tangga tersebut. Keluarga memiliki peranan penting terhadap anaknya mulai dari awal kehidupan melalui pembentukan sikap dan nilai-nilai mengenai makanan, sebagai model yang ditiru anaknya dalam kebiasaan makan dan sebagai penyedia akses terhadap makanan.

Pada penelitian ini ditemukan tidak ada hubungan yang signifikan antara besar keluarga/saudara dengan kejadian anemia pada remaja. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa secara keseluruhan remaja putri sebagian besar memiliki

keluarga besar yang terdiri atas >1 anggota keluarga atau lebih.

Besar keluarga akan mempengaruhi pengeluaran rumah tangga. Semakin besar keluarga maka semakin kecil peluang terpenuhinya kebutuhan individu. Besarnya keluarga dapat mempengaruhi belanja pangan. Pendapatan perkapita dan belanja pangan akan menurun sejalan dengan meningkatnya jumlah anggota keluarga (Fajrin A, 2012).

Anemia

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara pada tabel 4.8 didapatkan responden yang tidak mengalami anemia ringan sebanyak 179 orang (76,2%), dan responden yang mengalami anemia ringan sebanyak 20 orang (8.5%), dan didapati responden yang mengalami anemia sedang sebanyak 35 orang (14,9%), serta hanya 1 orang yang mengalami anemia berat (4%).

Kesimpulan hasil penelitian di atas menunjukkan siswi yang mengalami anemia berat hanya 1 orang (4%). Salah satu faktor penyebab terjadinya anemia berat yaitu panjang menstruasi dan siklus menstruasi yang tidak normal. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan panjang siklus menstruasi yang tidak normal menyebabkan remaja putri lebih banyak kehilangan darah dibandingkan dengan remaja yang memiliki panjang siklus menstruasi yang normal.

Lama menstruasi pada remaja sangat dipengaruhi oleh kondisi tubuh remaja tersebut, beberapa kondisi yang dapat mempengaruhi lama menstruasi pada remaja putri adalah seperti kelelahan karena padatnya aktivitas dan pengaruh stress yang tinggi, yang mana stress nantinya dapat mempengaruhi hormon yang ada dalam tubuh dan dapat menyebabkan masalah menstruasi pada wanita. Lama dan panjang siklus menstruasi yang tidak normal merupakan salah satu jenis gangguan menstruasi, dimana gangguan menstruasi ini dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti

makanan yang dikonsumsi dan aktifitas fisik faktor hormon dan enzim didalam tubuh, masalah dalam vaskular serta faktor genetic keturunan).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Yulaeka (2015) menunjukkan hal yang sama dimana terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil penelitian Febrianti, dkk (2013) menunjukkan hal yang serupa dimana terdapat hubungan antara lama haid dengan kejadian anemia.

Anemia merupakan kondisi kekurangan sel darah merah di dalam tubuh. Sel darah merah memiliki peran penting dalam tubuh untuk mendistribusikan hemoglobin, yaitu protein yang mengandung oksigen ke seluruh tubuh. Anemia bisa dialami oleh siapa saja termasuk remaja. Remaja putri lebih berisiko terkena anemia dibandingkan dengan remaja putra. Remaja putri termasuk suatu kelompok yang rentan terhadap kejadian anemia. Anemia dapat menyebabkan tubuh menjadi mudah lelah, lemas dan kurang bersemangat (Rahayu, Yulidasari, Putri, & Anggraini, 2019).

Kebiasaan Sarapan Pagi

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara pada tabel 4.9 didapatkan distribusi frekuensi kebiasaan sarapan responden diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai kebiasaan sarapan pagi yaitu berjumlah 149 orang (63.4%), dan siswi yang tidak sarapan pagi berjumlah 86 orang (36.6%).

Sarapan pagi sangatlah penting bagi seorang remaja karena dengan sarapan tenaga dan pola berfikir seorang remaja menjadi tidak terganggu. Ketidak seimbangan antara gizi dan aktifitas yang dilakukan, remaja dengan status gizi yang baik bila beraktifitas berat tidak akan ada keluhan, dan bila status gizi seorang remaja itu kurang dan selalu melakukan aktifitas berat maka akan menyebabkan seorang remaja itu lemah, pucat, pusing

kepala, karena asupan gizi yang dimakan tidak seimbang dengan aktifitasnya (Yuni & Erlina, 2015).

Kebiasaan makan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap pencapaian tubuh yang ideal, misalnya saja pembatasan asupan makanan agar berat badan tidak berlebih. Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri, apalagi yang menyangkut dengan *body image persepsi* terhadap tubuhnya, dimana bentuk tubuh tinggi dan kurus merupakan hal yang diinginkan oleh remaja putri. Hal ini terkadang membawa pengaruh buruk, banyak remaja yang menerapkan pola makan tidak sehat demi mendapat tubuh ideal. Pola makan yang salah bisa meningkatkan risiko status gizi buruk (Chairiah & Putri, 2012).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Chusniaty terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi setiap hari dengan kejadian anemia, yang mana remaja putri yang tidak mempunyai kebiasaan sarapan pagi setiap hari memiliki risiko 3,421 kali menderita anemia dibandingkan dengan remaja putri yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi setiap hari. Berdasarkan penelitian Permaesih didapatkan hasil bahwa remaja putri yang tidak terbiasa sarapan pagi setiap hari memiliki risiko menderita anemia 1,6 kali dibandingkan dengan remaja putri yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi setiap hari. Penelitian Wijiastuti pada remaja putri Madrasah Tsanawiyah Negeri Cipondoh Tangerang juga mendapatkan hubungan yang bermakna antara sarapan pagi dengan kejadian anemia, yang mana remaja putri yang tidak terbiasa sarapan pagi setiap hari memiliki risiko menderita anemia 4,88 kali dibandingkan dengan remaja putri yang mempunyai kebiasaan sarapan pagi setiap hari. Hal ini didukung oleh pernyataan Roizen dimana remaja jangan melewatkan sarapan karena sarapan mempercepat metabolisme dan mempersiapkan remaja menjalani hari dengan baik.

Hasil studi ini bertentangan dengan

hasil penelitian Isatidi Jambi dan penelitian Yosephin, juga penelitian di SMPN 133 Pulau Pramuka oleh Aditian 16 yang menemukan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan di rumah atau disekolah dengan status anemia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan siswi di SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara mengalami anemia sedang yaitu sebanyak 35 orang (12.0%) dan mengalami anemia berat yaitu sebanyak 1 orang (4%).

SARAN

Saran yang perlu dilakukan upaya pencegahan dan penanggulangan anemia bagi remaja putri di SMP Islam Al Hikmah Mayong Jepara hendaknya memperhatikan status gizi yaitu pola makan yang cukup agar tidak terjadi anemia, mengatur istirahat yang cukup dan mengkonsumsi tablet Fe.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani (2017). Faktor-faktor Anemia pada Remaja Putri. Surakarta.
- Cholifah, N., Rusnoto, R., Himawan, R., & Trisnawati, T. (2020). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Indek Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Smk Islam Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 302–307.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. 2013. Prevalensi Tahun 2013. Jawa Tengah: Dinas Kesehatan Jateng Departemen Kesehatan RI. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- Fajrin A. 2012. *Faktor risiko social ekonomi, asupan protein, asupan zat besi terhadap kejadian anemia pada anak sekolah*. *Jurnal Gizi Indonesia* Volume 35 (1):22-29.
- Indartanti D, Kartini A. 2014. *Journal of nutrition college*. Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri.
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2015). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 358-368.
- Kemenkes, 2018. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja*. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan. Diakses Melalui <https://e-koren.bkkbn.go.id/wp-content/uploads/2018/10/laporan-sdki-2017-remaja.pdf>
- Kementrian Kesehatan RI (2014). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Pancera, M., Zhou, T., Druz., A., Georgiev, I. S., Soto, C., Gorman, J., ... Ofek, G. (2014). Structure and immune recognition of trimeric pre-fusion HIV-1 Env. *Nature*, 514(7523), 455-461.
- Wahyuningsih. (2011). Hubungan kadar hemoglobin dengan keteraturan siklus menstruasi pada mahasiswi prodi D III Kebidanan tingkat III STIKES Muhammadiyah Klaten. (<http://ejournal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/28>) diakses tanggal 12 februari 2018
- World Health Organization. The global prevalence of anemia in 2011 . Genrva: World Health Organization; 2018.
- Yulaeka. 2015. Hubungan status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada siswi di SMK perintis 29, Ungaran.

