

HUBUNGAN EDUKASI DENGAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TERHADAP PENCEGAHAN ANEMIA

Gusriani. S.ST.,M.Keb , Yuni Retnowati. S.ST.,M.Keb, Teresia. S.ST.,M.Keb, Rahmi Padhilah. S.ST.,M.Keb, Murdiana Aprilia, Zahrotun Nisa, Eliyana Padang Rante, Difa, Rezkiyah
Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

Abstract (English)

Anemia is a global health problem that deserves attention, especially in developing countries like Indonesia. Until now, the prevalence of anemia in teenagers is still high. It is estimated that around 1/3 of the world's population suffers from anemia, especially in Indonesia, the prevalence of anemia is 57.1% suffered by young women, 27.9% suffered by Women of Childbearing Age (WUS) and 40, 1% is suffered by pregnant women. The main cause of nutritional anemia in Indonesia is low intake of iron (Fe). 26.50% of adolescent women, 26.9% of women of childbearing age (WUS), 40.1% of pregnant women and 47.0% of children under five. The proportion of anemia in girls is higher than in adolescent boys so that adolescent girls are a population that is vulnerable to anemia problems. Anemia is defined as a reduced concentration of hemoglobin in erythrocytes. Anemia is measured by looking at a person's hemoglobin levels. Normal hemoglobin levels for women over 15 years of age are >12.0 g/dl (>7.5 mmol). Adolescent girls are susceptible to iron deficiency. This is because menstruation experienced by young women allows a lot of blood loss, so nutritional needs, including iron, will increase along with menstruation. Apart from that, based on a preliminary study of 10 young women, most young women have low knowledge about anemia, besides that young women also do not have good behavior to prevent anemia such as consuming blood supplement tablets, maintaining a diet high in iron, and consuming drinks. which inhibits iron absorption. To overcome potential anemia, one of the supplements used is blood supplement tablets. Blood supplement tablets are useful for replacing iron loss due to menstruation and can meet iron needs that cannot be met from food.

Abstrak (Indonesia)

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di Indonesia. Sampai saat ini prevalensi anemia pada remaja masih tinggi, Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia, terkhusus di Indonesia prevalensi anemia sebesar 57,1 % diderita oleh remaja putri, 27,9% diderita oleh Wanita Usia Subur (WUS) dan 40,1% diderita oleh ibu hamil. Penyebab utama anemia gizi di Indonesia adalah rendahnya asupan zat besi (Fe). Pada remaja wanita 26,50%, wanita usia subur (WUS) 26,9%, ibu hamil 40,1%, dan anak balita 47,0%. Proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada remaja laki-laki sehingga remaja putri merupakan salah satu populasi yang rentan terkena masalah anemia. Anemia didefinisikan sebagai berkurangnya konsentrasi hemoglobin dalam eritrosit. Anemia diukur dengan melihat dari kadar haemoglobin seseorang. kadar hemoglobin normal untuk wanita dengan usia diatas 15 tahun yakni >12,0 g/dl (>7,5 mmol). Remaja putri rentan terhadap defisiensi zat besi. Hal ini karena menstruasi yang dialami remaja putri memungkinkan banyaknya kehilangan darah, sehingga kebutuhan gizi, termasuk zat besi akan bertambah seiring dengan menstruasi. Selain itu Berdasarkan studi pendahuluan dari 10 remaja putri, sebagian besar remaja putri mempunyai pengetahuan yang rendah tentang anemia, selain itu remaja putri juga belum mempunyai perilaku yang

Article History

Submitted: 10 December 2023

Accepted: 19 December 2023

Published: 20 December 2023

Key Words

Anemia, Education, Knowledge, Young Women, Nutritional Status.

Sejarah Artikel

Submitted: 10 December 2023

Accepted: 19 December 2023

Published: 20 December 2023

Kata Kunci

Anemia, Edukasi, Pengetahuan, Remaja Putri, Status Gizi.

baik untuk mencegah anemia seperti konsumsi tablet tambah darah, pengaturan pola makan tinggi zat besi, dan konsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi. Dalam mengatasi potensi anemia, salah satu suplemen yang digunakan adalah tablet tambah darah. Tablet tambah darah bermanfaat untuk menggantikan kehilangan zat besi akibat menstruasi dan dapat memenuhi kebutuhan zat besi yang tidak dapat dipenuhi dari makanan.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di Indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia.^{3,4} Prevalensi kejadian anemia di Indonesia terbilang cukup tinggi. Pasalnya menurut Kemenkes RI (2018) bahwa angka prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32%, artinya diperkirakan sebanyak 3-4 remaja dari total 10 remaja menderita anemia. Proporsi anemia pada Perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%).⁵

Sampai saat ini prevalensi anemia pada remaja masih tinggi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 diperoleh proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% sedangkan proporsi anemia pada ibu hamil yang berusia 15-24 tahun sebesar 84,6% (Riskesdas, 2018). Selain itu, berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri ditemukan sebanyak 63,4% responden mengalami anemia (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Sementara itu, persentase remaja putri umur 12-18 tahun yang mendapat tablet tambah darah (TTD) di DKI Jakarta sebanyak 10,3% dan angka ini masih lebih rendah dibandingkan di Indonesia yaitu 12,4% (Kemenkes RI, 2018b).

Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia antara 10-19 tahun sedangkan menurut peraturan menteri kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun.⁷ Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena didalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang cukup.⁸ Akan tetapi, kebutuhan gizi yang cukup tersebut sering diabaikan oleh para remaja sehingga akan tampak beberapa.

Anemia merupakan masalah kesehatan utama yang terjadi di masyarakat dan sering dijumpai di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Kelainan tersebut penyebab disabilitas kronik yang berdampak besar terhadap kondisi kesehatan, ekonomi, dan kesejahteraan sosial. Anemia sering terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini terjadi dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Fe). Perilaku remaja putri yang mengkonsumsi makanan nabati lebih banyak mengakibatkan asupan zat besi belum mencukupi kebutuhan zat besi harian (Triwinarni, Hartini, & Susilo, 2017).

Anemia didefinisikan sebagai berkurangnya konsentrasi hemoglobin dalam eritrosit sehingga tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis dalam tubuh.^{10,11} Menurut WHO, kadar hemoglobin normal untuk wanita dengan usia diatas 15 tahun yakni >12,0 g/dl (>7,5 mmol).¹²⁻¹⁴ Gejala umum anemia merupakan gejala yang timbul akibat anoksia organ target dan mekanisme kompensasi tubuh terhadap penurunan hemoglobin pada semua jenis anemia. Gejala-gejala tersebut meliputi lemah, letih, lesu, sakit kepala, pusing, dan mata berkunang-kunang.

METODE

Metode yang digunakan adalah Literatur Review dengan Artikel yang digunakan berupa artikel penelitian yang di ambil dari google scholar dengan pengambilan 5 judul artikel mengenai edukasi pada remaja dalam upaya pencegahan anemia.

Kriteria inklusi pencarian artikel adalah :

1. Artikel penelitian dipublikasikan mulai tahun 2017 s/d 2023,
2. Artikel penelitian berbahasa Indonesia,
3. Artikel penelitian dapat diunduh dalam bentuk full text dan gratis.

Teknik pengambilan artikel dengan cara mengevaluasi artikel penelitian dengan cara literatur review. ‘

HASIL

NO	Nama	Judul	Tahun Publish	Metode	Hasil
1	Abdul Basith, Rismia Agustina, Noor Diani	Faktor - faktor yang berhubungan dengan Kejadian anemia pada remaja putri	2017	Penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional menggunakan metode probability sampling dengan teknik cluster sampling dengan responden berjumlah 50 orang. Kriteria dalam penelitian ini adalah bersedia menjasi responden dalam penelitian ini, sudah pernah mengalami menstruasi, responden tinggal bersama orang tua, dan tidak sedang sakit. Data dalam penelitian ini didapatkan dari pemeriksaan kadar hemoglobin, status IMT/U, serta dan lembar kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Banjarbaru pada Bulan Desember 2016.	Anemia itu sendiri bukanlah suatu penyakit melainkan suatu tanda dari keadaan suatu penyakit atau gangguan fungsi tubuh. Secara garis besar anemia dapat disebabkan oleh 3 hal yaitu berkurangnya produksi sel darah merah (hal ini dapat disebabkan kurangnya nutrisi, kelainan sumsum tulang, atau karena penyakit), meningkatnya destruksi (penghancuran) sel darah merah, dan kehilangan darah. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang seperti faktor lingkungan, ekonomi, sosial-budaya, dan biologis atau keturunan faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia, bagi remaja putri yang memiliki masalah menstruasi seperti lama dan panjang siklus menstruasi yang tidak normal sebaiknya menjaga asupan nutrisinya. Bagi penelitian lebih lanjut diharapkan dapat meneliti faktor-faktor yang belum diteliti dalam penelitian ini dan dapat menentukan faktor utama dari kejadian anemia pada remaja putri, selain itu peneliti lain juga bisa menggunakan pemeriksaan darah lebih lanjut agar lebih dapat menggambarkan jenis anemia yang terjadi pada remaja putri.
2	Mahmut Jaelani 1, Betty Yosephin Simanjuntak, Emy Yuliantini	Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	2017	Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTsN 02 Kota Bengkulu.	Anemia bukan merupakan pencerminan keadaan suatu penyakit atau gangguan fungsi tubuh. Secara fisiologis, anemia terjadi apabila terdapat kekurangan jumlah hemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan. Perempuan lebih rentan anemia dibanding dengan laki-laki. Kebutuhan zat besi pada perempuan adalah 3 kali lebih besar daripada pada laki-laki. Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri adalah kebiasaan sarapan pagi, status gizi, asupan protein, pola konsumsi

NO	Nama	Judul	Tahun Publish	Metode	Hasil
				<p>Populasi penelitian adalah semua remaja putri remaja putri kelas VII dan kelas VIII. Besar sampel berjumlah 100 responden. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukurandan menyebarkan kuesioner. Metode pengukuran dilakukan untuk mengumpulkan data variabel anemia dengan alat ukur hemoglobinometer digital (Easy Touch GCHb) variabel lama haid dengan kuesioner, lama kebiasaan sarapan pagi dengan kuesioner, asupan zat besidan protein form recall 2x24 jam, status gizi remaja putri dengan indikatorIMT/U melalui alat ukur timbangan dan microtoise (alat pengukur tinggi badan) serta pola konsumsi makanan inhibitor penyerapan zat besi dengan food frequency questionnaires. Analisis data</p>	<p>makanan inhibitor penyerapan zat besi dan lama haid.</p>

NO	Nama	Judul	Tahun Publish	Metode	Hasil
				<p>menggunakan analisis univariat, analisis bivariat menggunakan uji chi square dengan selang kepercayaan (confident interval) 95% dan tingkat kesalahan (α) 0,05 dan multivariat menggunakan regresi logistik dengan selang kepercayaan mengeliminasi variabel yang tidak mempunyai kekuatan hubungan dengan tingkat kesalahan (α) 0,25.</p>	
3	Sri Mularsih	<p>Hubungan pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan Perilaku pencegahan anemia pada saat menstruasi Di smk nusa bhakti kota semarang</p>	2017	<p>Penelitian ini menggunakan rancangan <i>cross sectional</i>. Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif analitik, yaitu mendeskripsikan tiap variabel, kemudian menganalisa hubungan antar variabel.</p> <p>Menurut sifat dasar penelitian, penelitian ini termasuk penelitian survey. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI SMK Nusa Bhakti Kota Semarang sebanyak 155 siswi.</p> <p>Sehingga sampel yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 61 siswi. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah <i>purposive sampling</i> yaitu melalui penetapan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.</p>	<p>faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku individu dalam pemeliharaan dan peningkatan kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan dan sikap masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat ekonomi sosial, sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan, jarak lokasi, biaya, sumber daya, dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, termasuk petugas kesehatan. faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah factor pendidikan, pekerjaan, umur, lingkungan, dan social budaya.</p> <p>Responden dalam penelitian ini sudah mendapatkan pendidikan tentang kesehatan reproduksi namun belum mendapatkan pendidikan tentang anemia pada remaja.</p> <p>Hal ini juga disebabkan oleh informasi yang responden terima tidak lengkap atau tidak menyeluruh. Informasi juga memberikan pengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Meskipun orang tersebut memiliki pendidikan yang rendah, tapi jika mendapatkan informasi yang baik dari media massa seperti televisi, radio, atau</p>

NO	Nama	Judul	Tahun Publish	Metode	Hasil
					surat kabar maka hal itu akan meningkatkan pengetahuan seseorang. Remaja putri perlu mendapatkan pengetahuan pencegahan anemia pada saat menstruasi misalnya melalui pendidikan kesehatan di sekolah, media massa, atau melalui konseling di fasilitas kesehatan.
4	Umi Narsih, Nova Hikmawati.	Pengaruh persepsi kerentanan dan persepsi manfaat terhadap perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia	2020	Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancang bangun crosssectional. Penelitian dilakukan di SMA Unggulan Zainul Hasan Probolinggo. Waktu penelitian bulan Februari – Mei 2018. Variabel penelitian meliputi variabel bebas yaitu perilaku pencegahan anemia, sedangkan variabel terikat yaitu persepsi kerentanan (perceived susceptibility) dan persepsi manfaat (perceived benefits). Populasi pada penelitian ini adalah semua remaja putri kelas X dan XI SMA Unggulan Zainul Hasan sebesar 82 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dan diperoleh sampel sebesar 68 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, wawancara dan alat pengukur hemoglobin metode stik (Hb meter). Kuesioner yang digunakan adalah jenis kuesioner tertutup yang mana responden tinggal memilih jawaban yang sudah disediakan atau dengan memberikan tanda tertentu dari sejumlah pertanyaan yang diajukan. Analisis data menggunakan uji chi square dan regresi berganda pada batas kepercayaan 95% (0,05).	Usia memiliki interaksi yang kuat dengan kejadian anemia pada remaja putri karena pada usia ini remaja putri biasanya melakukan makan berpantang agar selalu terlihat ramping. Selain itu remaja putri setiap bulan juga mengalami menstruasi yang berpeluang untuk terjadinya anemia lebih besar. Kebutuhan gizi pada masa ini juga meningkat termasuk kebutuhan zat besi. Perempuan membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi daripada laki-laki, karena asupan zat besi ini tidak hanya digunakan untuk menunjang pertumbuhan, tetapi juga digunakan untuk mengganti zat besi yang hilang melalui darah menstruasi yang terjadi setiap bulan. Sehingga remaja putri berisiko mengalami kekurangan zat besi yang selanjutnya dapat berkembang menjadi anemia. Sebagian besar remaja putri masih rendah. Sebagian besar remaja putri mempunyai perilaku yang tidak baik dalam pencegahan anemia. Terdapat pengaruh persepsi kerentanan (perceived susceptibility) dan persepsi manfaat (perceived benefit) terhadap perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia.
5	Annisa Mutiara Nandasari Hartono, Dhela Martina Salsabila, Ani Zukhruf Amalia, Emy Siauwono, Angkasa Megistra Ulvan, Gladya	Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswi tentang Tablet Tambah Darah dalam Upaya	2023	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasional, deskriptif, dan kuantitatif dengan melakukan pengambilan data pada	Pentingnya rutin mengonsumsi TTD dapat dimulai sejak remaja dengan kisaran usia 10-24 tahun khususnya untuk remaja putri. Remaja putri mengalami siklus menstruasi setiap bulan sehingga

NO	Nama	Judul	Tahun Publish	Metode	Hasil
	<p>Nanda Mega Silvana, Amanda Fikriyatul Fadhilah, Eunike Christiane Hartanto, Carolyn Wijaya Salim, Liza Pristianty</p>	<p>Pencegahan Anemia</p>		<p>satu waktu sekaligus yang dilaksanakan pada tanggal 7 sampai 14 September 2022. Variabel yang diukur adalah pengetahuan dan sikap mahasiswa Universitas Airlangga terkait TTD. Teknik pengambilan sampel secara teknik non random sampling dengan jenis quota sampling. Teknik pengambilan sampel quota yaitu dengan cara menentukan jumlah sampel dari suatu populasi dengan karakteristik tertentu sampai dengan batas yang dikehendaki. Kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu mahasiswa aktif jenjang S1 Universitas Airlangga di Kota Surabaya, berusia 17-23 tahun, dan bersedia mengisi kuesioner. Data diperoleh melalui online survey berupa kuesioner yang dibuat dengan platform google forms. Kuesioner dibagikan dengan cara mengirimkan tautan google forms secara privat melalui private chat (PC) whatsapp, PC line, direct message (DM) twitter, dan DM instagram. Instrumen penelitian terdiri dari informed consent dan kuesioner yang berisi pertanyaan terkait demografi dan pertanyaan dengan variabel pengetahuan dan sikap. Informed consent diberikan untuk menjelaskan tujuan, kegiatan, kerahasiaan identitas responden, dan ketersediaan responden untuk mengisi kuesioner. Demografi meliputi nama, usia, dan asal fakultas. Variabel penelitian terdiri dari</p>	<p>meningkatkan resiko anemia dibandingkan remaja putra. Kebiasaan untuk rutin mengonsumsi TTD secara tepat dosis dan tepat cara penggunaan didasarkan pada kesadaran diri akibat adanya pengetahuan terlebih dahulu. Pengetahuan yang tinggi akan tercipta sikap positif dan berlanjut menciptakan perilaku konsumsi tablet tambah darah yang tepat dan teratur. Mengonsumsi tablet tambah darah sangat penting guna mencegah dan/atau mengatasi anemia serta mencegah ibu melahirkan bayi yang pendek atau berat badan lahir rendah (Agustina, 2019).</p> <p>Perilaku konsumsi tablet tambah darah remaja putri dengan sikap positif lebih besar daripada yang mempunyai sikap negatif (Listiana, 2016; Risva et al., 2016). Salah satu upaya dalam melakukan penguatan sikap positif kepada remaja putri adalah dengan meningkatkan pengetahuan. Remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang anemia tentunya akan lebih memahami bahaya anemia, sehingga terbentuklah sikap positif dalam hal pencegahan anemia.</p>

NO	Nama	Judul	Tahun Publish	Metode	Hasil
				<p>pengetahuan dengan enam pertanyaan tertutup dan dua pertanyaan terbuka meliputi indikator pengetahuan, yaitu pengetahuan tentang anemia dan pengetahuan tentang TTD. Variabel sikap terdiri dari enam pertanyaan tertutup dan satu pertanyaan terbuka meliputi dua indikator yaitu kewaspadaan terkait anemia dan keyakinan pentingnya TTD. Scoring atau penilaian pada variabel pengetahuan didasarkan pada poin yang didapatkan untuk setiap pertanyaan tertutup (jawaban benar = 1, salah = 0, dan tidak tahu = 0), sedangkan pertanyaan terbuka digunakan untuk melihat bagaimana pengetahuan sesungguhnya dari responden dan/atau meningkatkan pengetahuan responden dengan mencari tahu jawaban dari pertanyaan terkait. Untuk mengkategorikan data pada variabel sikap dan pengetahuan, disusun tabel distribusi frekuensi. Skor tingkat pengetahuan responden dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu pengetahuan rendah dengan skor 0-2, sedang dengan skor 3-4, dan tinggi dengan skor 5-6. Kategori skor sikap dibagi menjadi dua, yaitu sikap negatif dengan skor 6-15 dan sikap positif dengan skor 16-24.</p>	

PEMBAHASAN

Salah satu tanda utama dari anemia adalah pucat. Keadaan ini umumnya diakibatkan kurangnya volume darah, berkurangnya hemoglobin, dan terjadi vasokonstriksi pada pembuluh darah untuk memaksimalkan pengiriman oksigen. Takikardi dan bising jantung juga merupakan gejala anemia yang mencerminkan adanya peningkatan beban kerja jantung dan curah jantung. Gejala-gejala lain dari anemia juga meliputi lemah, letih, lesu, sakit kepala pusing, dan mata berkunang-kunang. Pada anemia yang berat, dapat timbul letargi, konfusi, serta komplikasi seperti gagal jantung, aritmia, infark miokard, dan angina.

Anemia dapat diklasifikasikan berdasarkan banyak hal seperti berdasarkan etiopatogenesisnya, berdasarkan morfologi dan etiologi, berdasarkan ukuran sel, dan berdasarkan penyebabnya seperti kehilangan darah.

Anemia diukur dengan melihat nilai haemoglobin seseorang. Seseorang yang memiliki nilai haemoglobin dibawah nilai normal, maka seseorang tersebut dapat dikatakan menderita anemia. Berikut nilai normal hemoglobin :

- Pada laki-laki : 13.5 - 18.0 g/dL
- Pada perempuan : 12.0 - 15.0 g/dl
- Pada anak-anak : 11.0 - 16.0 g/dL
- Pada ibu hamil : >10.0 g/dl

Faktor yang menyebabkan anemia seperti status gizi, menstruasi dan sosial ekonomi. Anemia bisa menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh dan mengakibatkan tubuh mudah terkena masalah kesehatan (Sonday, 2016).

Selain itu, usia memiliki interaksi yang kuat dengan kejadian anemia pada remaja putri karena pada usia ini remaja putri biasanya melakukan makan berpantang agar selalu terlihat ramping. Selain itu remaja putri setiap bulan juga mengalami menstruasi yang berpeluang untuk terjadinya anemia lebih besar. kebutuhan gizi pada masa ini juga meningkat termasuk kebutuhan zat besi. Perempuan membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi daripada laki-laki, karena asupan zat besi ini tidak hanya digunakan untuk menunjang pertumbuhan, tetapi juga digunakan untuk mengganti zat besi yang hilang melalui darah menstruasi yang terjadi setiap bulan. Sehingga remaja putri berisiko mengalami kekurangan zat besi yang selanjutnya dapat berkembang menjadi anemia. sebagian besar masih rendah. Sebagian besar remaja putri mempunyai perilaku yang tidak baik dalam pencegahan anemia. Terdapat pengaruh persepsi kerentanan (perceived susceptibility) dan persepsi manfaat (perceived benefit) terhadap perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia.

Program suplementasi TTD pada remaja putri merupakan program pemerintah Indonesia dalam upaya pencegahan anemia dan penanggulangan stunting. Program tersebut diantaranya minum TTD secara teratur, satu tablet setiap minggu saat tidak menstruasi, dan meminum TTD per hari selama menstruasi. Hal ini agar remaja tidak terkena anemia dan tetap sehat (Kemenkes RI, 2020).

Pengetahuan merupakan hasil tahu yang diperoleh seseorang setelah melakukan penginderaan melalui panca indera manusia terhadap objek tertentu (Nurmala, 2018). Pada kegiatan edukasi pencegahan anemia ini terjadi peningkatan pengetahuan yang dapat terjadi salah satunya karena penggunaan berbagai media. Kegiatan edukasi pencegahan anemia ini menggunakan metode ceramah dengan menggunakan media power point, video, dan leaflet.

Penyebab anemia pada remaja adalah masih kurangnya pengetahuan tentang anemia. Lebih dari separuh responden (66,7%) remaja putri memiliki pengetahuan tentang anemia dalam kategori kurang (Kasumawati et al., 2020). Penelitian lain yang juga dilakukan pada remaja menunjukkan masih banyak responden yang memiliki pengetahuan anemia kurang (50%) dan sebanyak 87,2% responden memiliki pengetahuan tentang tablet tambah darah kurang (Simanungkalit & Simarmata, 2019). Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang anemia dapat diintervensi salah satunya dengan melakukan edukasi anemia pada remaja putri.

Selain itu, usia memiliki interaksi yang kuat dengan kejadian anemia pada remaja putri karena pada usia ini remaja putri biasanya melakukan makan berpantang agar selalu terlihat ramping. Selain itu remaja putri setiap bulan juga mengalami menstruasi yang berpeluang untuk terjadinya anemia lebih besar. kebutuhan gizi pada masa ini juga meningkat termasuk kebutuhan zat besi. Perempuan membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi daripada laki-laki, karena asupan zat besi ini tidak hanya digunakan untuk menunjang pertumbuhan, tetapi juga digunakan untuk mengganti zat besi yang hilang melalui darah menstruasi yang terjadi setiap bulan. Sehingga remaja putri berisiko mengalami kekurangan zat besi yang selanjutnya dapat berkembang menjadi anemia. sebagian besar masih rendah. Sebagian besar remaja putri mempunyai perilaku yang tidak baik dalam pencegahan anemia. Terdapat pengaruh persepsi kerentanan

(perceived susceptibility) dan persepsi manfaat (perceived benefit) terhadap perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia.

Anemia bukan merupakan pencerminan keadaan suatu penyakit atau gangguan fungsi tubuh. Secara fisiologis, anemia terjadi apabila terdapat kekurangan jumlah hemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan. Perempuan lebih rentan anemia dibanding dengan laki-laki. Kebutuhan zat besi pada perempuan adalah 3 kali lebih besar daripada pada laki-laki. Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri adalah kebiasaan sarapan pagi, status gizi, asupan protein, pola konsumsi makanan inhibitor penyerapan zat besi dan lama haid.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang seperti faktor lingkungan, ekonomi, sosial-budaya, dan biologis atau keturunan. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia, bagi remaja putri yang memiliki masalah menstruasi seperti lama dan panjang siklus menstruasi yang tidak normal sebaiknya menjaga asupan nutrisinya. Bagi penelitian lebih lanjut diharapkan dapat meneliti faktor-faktor yang belum diteliti dalam penelitian ini dan dapat menentukan faktor utama dari kejadian anemia pada remaja putri, selain itu peneliti lain juga bisa menggunakan pemeriksaan darah lebih lanjut agar lebih dapat menggambarkan jenis anemia yang terjadi pada remaja putri.

SIMPULAN

Terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih awas dalam mencegah terjadinya anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan buruk. Selain itu, faktor yang mempengaruhi kejadian anemia yakni menstruasi, masalah ekonomi dan status gizi. Dampak yang timbul dari anemia yakni kesulitan berkonsentrasi, sering mengalami kelelahan, mudah capek, lesu, dan keluhan pusing sehingga dapat mengganggu produktivitas.

Rekomendasi untuk remaja putri diharapkan remaja putri bisa mengetahui dan mengendalikan faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia, bagi remaja putri yang memiliki masalah menstruasi seperti lama dan panjang siklus menstruasi yang tidak normal sebaiknya menjaga asupan nutrisinya. Bagi penelitian lebih lanjut diharapkan dapat meneliti faktor-faktor yang belum diteliti dalam penelitian ini dan dapat menentukan faktor utama dari kejadian anemia pada remaja putri, selain itu peneliti lain juga bisa menggunakan pemeriksaan darah lebih lanjut agar lebih dapat menggambarkan jenis anemia yang terjadi pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Elmardi KA, Adam I, Malik EM, et al. Prevalence and determinants of anaemia in women of reproductive age in Sudan: analysis of a cross-sectional household survey. *BMC Public Health*. 2020;20(1):1125.
- Priyanto LD. The relationship of age, educational background, and physical activity on female students with anemia. *J Berk Epidemiol*. 2018;6(2):139-146.
- Stevens GA, Finucane MM, De-Regil LM, et al. Global, regional, and national trends in haemoglobin concentration and prevalence of total and severe anaemia in children and pregnant and non-pregnant women for 1995- 2011: a systematic analysis of population-representative data. *Lancet Glob Health* 2013;1:16–25
- Kassebaum NJ, Jasrasaria R, Naghavi M, et al. A systematic analysis of global anemia burden from 1990 to 2010. *Blood*. 2014;123(5):615-624.
- Balitbangkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Balitbangkes; 2018.
- Al-Jawaldeh A, Taktouk M, Doggui R, et al. Are Countries of the Eastern Mediterranean Region on Track towards Meeting the World Health Assembly Target for Anemia? A Review of Evidence. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(5):2449.
- Amir, N., & Djokosujono, K. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 119. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.119-129>

- Kemenkes RI. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Infodatin; 2015.
- Mardalena, I. Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka baru Press; 2017.
- Kalsum, U, Raden, H . Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains. 2016; 18(1) : 09-18.
- Rahayuningtyas, D., Indraswari, R., & Musthofa, S. B. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Praktik Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Gilingan. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(3), 310–318.
- Robalo Nunes A, Mairos J, Brillhante D, et al. Screening for Anemia and Iron Deficiency in the Adult Portuguese Population. Anemia. 2020; 2020:1048283.
- Simanungkalit SF, Simarmata OS. Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. Buletin Penelitian Kesehatan. 2019; 47(3): 175-182
- Kosasi L, Oenzil F, Yanis A. Hubungan Akitifitas Fisik terhadap Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Anggota UKM Pandekar Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas. 2014; 3(2) : 178-181
- Davidson L, Kragholm KH, Aldahl M, et al. Long-term impact of baseline anaemia on clinical outcomes following percutaneous coronary intervention in stable angina. Open Heart. 2020;7(2).
- Bakta IM.. Henatologi Klinik Ringkas. Jakarta: EGC; 2018.
- Kemenkes RI. (2018b). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19. Kementerian Kesehatan RI, 22. Retrieved from <http://appx.alus.co/direktoratgiziweb/katalog/ttd-rematri-ok2.pdf>
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. Buletin Penelitian Kesehatan, 47(3), 175–182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Syakir, S. (2018). Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi dengan Media. 3(1), 18–25.
- Nurmala, I. (2018). Promosi Kesehatan. Surabaya: Airlangga University Press.
- Kasumawati, F., Holiday, & Jasman, N. A. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri serta Paparan Media Informasi terhadap Perilaku Pencegahan Anemia di SMA Muhammadiyah 04 Kota Depok. Edu Dharma Journal, 4(1), 1–9.