

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MTS YAPIN TARAJU KABUPATEN TASIKMALAYA

Anang Sekarningsih¹, Eka Vicky Yulivantina¹, Novita Puspita Dewi¹

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana STIKES Guna Bangsa Yogyakarta
E-mail: anangsekarningsih40@gmail.com, ekavicky.yulivantina@gunabangsa.ac.id, novita.pd@gunabangsa.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Anemia adalah keadaan dimana terjadi kekurangan jumlah sel darah merah atau *hemoglobin* dari normal. Prevalensi kejadian anemia pada remaja putri di Asia sebanyak 191 juta, di Indonesia 7,5 juta, di Jawa Barat 41%, di Kabupaten Tasikmalaya 185 kasus, di Kecamatan Taraju 25 kasus, 3 kasus dari MTs Yapin Taraju. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya.

Metode penelitian: Desain penelitian kuantitatif dengan deskriptif korelasional, pendekatan secara *cross sectional*. Populasi remaja putri kelas VII, VIII, IX yang sudah mendapat menstruasi di MTS Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya sebanyak 80 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling, jumlah sampel 80 orang berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil: 80 responden dengan status gizi kurang, paling tinggi pada kategori anemia sebanyak 14 orang (17,5%), sedangkan responden dengan status gizi normal paling tinggi ada pada kategori tidak anemia sebanyak 55 orang (68,8%). Hasil uji *chi square* diperoleh *p value* 0.000, di mana *p value* lebih kecil daripada nilai α ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Simpulan: Ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya.

Kata Kunci : Status Gizi, Remaja, Anemia

THE RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS AND THE INCIDENT OF ANEMIA IN ADOLESCENT WOMEN AT MTS YAPIN TARAJU TASIKMALAYA DISTRICT

ABSTRACT

Background: Anemia is a condition where there is a lack of red blood cells or hemoglobin than normal. The prevalence of anemia in adolescent girls in Asia is 191 million, in Indonesia 7.5 million, in West Java 41%, in Tasikmalaya Regency 185 cases, in Taraju District 25 cases, 3 cases from MTs Yapin Taraju. The aim of the research was to determine the relationship between nutritional status and the incidence of anemia in adolescent girls at MTs Yapin Taraju, Tasikmalaya Regency.

Methods: Quantitative research design with correlational descriptive, with approach cross sectional. The population of female teenagers in grades VII, VIII, IX who have menstruated at MTS Yapin Taraju, Tasikmalaya Regency is 80 people. Total sampling technique, sample size of 80 people based on inclusion and exclusion criteria.

Result: *the 80 respondents with poor nutritional status, the majority experienced anemia, 14 people (17.5%), while the majority of respondents with normal nutritional status did not experience anemia, namely 55 people (68.8%). Test results chi square obtained a p value of 0.000, where it is smaller than the α value ($0.000 < 0.05$) then H_0 is rejected and H_a accepted.*

Conclusion: *There is a relationship between nutritional status and the incidence of anemia in adolescent girls at MTs Yapin Taraju, Tasikmalaya Regency.*

Keyword: *Nutritional Status, Adolescence, Anemia*

PENDAHULUAN

Masalah gizi yang biasa dialami remaja putri salah satunya adalah anemia. Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal. Gejala anemia antara lain lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang, dan wajah pucat ⁽¹⁾.

Faktor penyebab anemia pada remaja putri, yaitu melakukan diet, pola haid, pengetahuan tentang anemia, status gizi, kurang mengkonsumsi sumber makanan hewani, sedangkan bahan makanan nabati (*non-heme iron*) merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap sehingga dibutuhkan porsi yang besar untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam sehari-hari, kekurangan zat gizi yang berperan dalam penyerapan zat besi seperti, protein dan vitamin C. Konsumsi makanan tinggi serat, *tannin* dan *phytat* dapat menghambat penyerapan zat besi ⁽²⁾.

Dampak langsung dari anemia pada remaja putri adalah pusing, mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai dan juga berdampak jangka panjang karena nantinya akan hamil dan memiliki anak, pada masa hamil remaja yang sudah menderita anemia akan lebih parah anemianya karena masa hamil membutuhkan gizi yang lebih banyak lagi, jika tidak ditangani

akan berdampak buruk pada ibu dan bayinya ⁽³⁾.

Upaya pencegahan dan penanggulangan masalah anemia, yang sudah dilakukan oleh pemerintah, yaitu berpedoman pada surat edaran dari Kemenkes RI, Dirjen Kesmas No HK 03.03/V/0595/2018, yaitu pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri dan wanita usia subur, sasaran anak usia 12-18 tahun dan wanita usia subur usia 15-49 tahun ⁽⁴⁾.

Dosis pemberian tablet tambah darah untuk remaja putri yaitu, 1x1 dalam seminggu dengan air putih dan di minum di malam hari. Efek samping dari konsumsi tablet tambah darah yaitu mual dan warna feses jadi kehitaman. Peran bidan perlu memberikan konseling dan KIE pada remaja putri ataupun wanita usia subur tentang manfaat tablet tambah darah, indikasi dan efek samping yang biasa ditimbulkan selama mengkonsumsi tablet tambah darah.

Pada tahun 2020 Kabupaten Tasikmalaya merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Jawa Barat yang memerlukan penanganan masalah anemia pada remaja putri. Kurun waktu 2 tahun terakhir terjadi peningkatan drastis jumlah kejadian anemia pada remaja putri dilihat dari data kunjungan yang terjaring dalam pemeriksaan haemoglobin di beberapa Puskesmas yang berada di Kabupaten Tasikmalaya, yaitu pada tahun 2020 sebanyak 157 orang dan pada tahun 2021 sebanyak 185 orang (Dinkes Kabupaten Tasikmalaya). Puskesmas

Taraju adalah salah satu puskesmas yang berada di wilayah Kabupaten Tasikmalaya dengan angka kejadian anemia pada remaja putri sebanyak 25 kasus. Dari 25 kasus tersebut, paling banyak dari MTs Yapin Taraju yaitu sebanyak 3 orang, sedangkan dari sekolah setingkat SMP dan SMA lainnya hanya 1-2 orang.

Hasil studi pendahuluan di MTS Yapin Taraju, didapatkan jumlah remaja periode 2023-2024 sebanyak 137 orang. Jumlah remaja putri 87 orang dan remaja putra 50 orang. Dari 87 remaja putri yang sudah mendapatkan haid yaitu 80 orang dan yang belum mendapatkan haid 7 orang. Hasil wawancara dengan 10 remaja putri yang sudah mendapatkan haid, 6 orang dengan siklus haid 28 hari dan 4 orang lagi siklusnya tidak teratur. Dari 6 siswi yang siklus haidnya 28 hari, 5 orang mengeluh sering pusing, lesu, mata berkunang-kunang kadang gangguan dalam konsentrasi belajar. Kemudian dilakukan cek Hb dengan menggunakan alat pemeriksaan Hb merk *Easy Touch Gc Hb* didapatkan hasil pemeriksaan dari 5 remaja putri yang sudah mendapatkan haid dan mengalami gejala anemia, dengan hasil pemeriksaan 3 remaja putri yaitu 2 orang nilai Hb nya 10,9 gr/dl dan 1 orang 11 gr/dl, ketiga remaja ini dikategorikan mengalami anemia ringan. Sedangkan 2 remaja putri lainnya dengan nilai Hb 12 gr/dl dikategorikan tidak anemia. Dari 3 orang yang mengalami anemia ringan menyatakan kebiasaan makan 2x dalam sehari, jenis menu makanan seadanya di rumah, kalau berangkat ke sekolah tidak pernah sarapan terlebih dahulu, sedangkan aktifitas di sekolah banyak dengan beberapa kegiatan, yang tentunya memerlukan energi. Hal ini yang merupakan salah satu

penyebab ketiga remaja putri tersebut sering mengalami anemia.

Salah satu upaya pihak sekolah yaitu berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Taraju, untuk penjangkaran kesehatan di MTS Yapin Taraju, tetapi belum terealisasi.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengambil judul Skripsi dengan judul “ Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MTS Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya.” Tujuan penelitian Untuk menganalisis hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTS Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian: kuantitatif dengan deskriptif korelasional, pendekatan secara *cross sectional*. Populasi : remaja putri kelas VII, VIII, IX yang sudah mendapat menstruasi di MTS Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya sejumlah 80 orang. Teknik pengambilan sampel: total sampling. Sampel: 80 orang berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi: Siswi MTS Taraju kelas VII, VIII dan IX, sudah mendapatkan menstruasi, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi: siswi yang pada saat pengambilan data tidak hadir. Tempat: MTS Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya. Waktu: Mulai dari bulan Juni 2023 s/d bulan Januari 2024. Variabel Penelitian terdiri dari variabel independen: status gizi dan variabel dependen: anemia pada remaja putri. Instrumen penelitian : lembar kuesioner dan lembar ceklist. Analisis Data: Univariate dan Bivariate dengan uji *chi square*. Penelitian ini mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian STIKES Guna Bangsa Yogyakarta no:002/KEPK/XI/2023.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

a. Karakteristik Remaja Putri di MTs Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya

Tabel 1 Karakteristik Remaja Putri Di MTs Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya Berdasarkan Usia, Menstruasi, Pola Makan dan Konsumsi Tablet Fe

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase(%)
1	Usia		
	13 tahun	34	42,5
	14 tahun	25	31,3
	15 tahun	21	26,2
2	Menstruasi		
	< 7 hari	50	72,5
	≥7 hari	30	37,5
3	Pola makan (perhari)		
	2x	14	17,5
	3x	66	82,5
4	Konsumsi Tablet Fe		
	Ya	65	81,2
	Tidak	15	18,8
Total		80	100

Sumber : Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa usia remaja putri MTs Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya, paling tinggi pada kategori usia 13 tahun sebanyak 34 orang (42,5%), lama menstruasi paling tinggi pada kategori < 7 hari sebanyak 50 orang (72,5%), pola makan paling tinggi pada kategori 3x dalam sehari sebanyak 66 orang (82,5%) dan konsumsi tablet Fe paling tinggi pada kategori ya (mengonsumsi tablet Fe) sebanyak 65 orang (81,2%).

b. Analisis Data

1) Univariat

Berdasarkan tabel 2, 80 responden dengan berat badan ideal sebanyak 47 responden (58.8 %), tinggi badan ideal sebanyak 61 responden (76,3%), status gizi normal sebanyak 56 orang (70%), dan tidak mengalami anemia sebanyak 65 orang (8,2%).

Tabel 2 Berat Badan, Tinggi Badan, Status Gizi dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MTs Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
1	Berat badan		
	Ideal	47	58.8 %
	Tidak Ideal	33	41,2 %
2	Tinggi badan		
	Ideal	61	76,3 %
	Tidak Ideal	19	23,7 %
3	Status gizi (IMT)		
	Normal	56	70 %
	Tidak Normal	24	30 %
4	Hb		
	Anemia (< 12 gr/dl)	15	18,8 %
	Tidak Anemia (≥12 gr/dl)	65	81,2 %
Jumlah		80	100 %

Sumber: Penelitian 2024

2) Bivariat

Tabel 3. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MTs Yapin Taraju

Status Gizi	Anemia		Tidak		Total		p value
	Ya (< 12 gr/dl)		(≥ 12 gr/dl)		N	%	
	N	%	N	%			
Normal	1	1,2	55	68,8	56	70	0,000
Tidak Normal	14	17,5	10	12,5	24	30	
Total	15	18,7	65	81,3	80	100	

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa dari 80 responden dengan status gizi kurang paling tinggi pada kategori anemia yaitu sebanyak 14 orang (17,5%), sedangkan responden dengan status gizi normal paling tinggi pada kategori tidak anemia yaitu sebanyak 55 orang (68,8%).

Hasil uji *chi square* diperoleh *p value* 0.000, di mana lebih kecil daripada nilai α ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak yang artinya bahwa ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia remaja putri di MTs Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Usia, Menstruasi, Pola Makan dan Konsumsi Tablet Fe Remaja Putri di MTs Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya.

a. Usia

Hasil penelitian dari 80 responden, usia responden paling tinggi ada pada kategori usia 13 tahun yaitu sebanyak 34 orang (42,5%). Usia 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 berpikir sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Usia remaja merupakan usia pertumbuhan

anak-anak menuju proses kematangan manusia dewasa. Pada usia remaja, terjadi perubahan pada fisik, biologis, dan psikologis seseorang dan terjadi secara terus-menerus selama usia remaja. Ketidakesimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi berakibat pada terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih⁽⁵⁾.

b. Menstruasi

Hasil penelitian dari 80 responden, bahwa lama menstruasi responden paling tinggi pada kategori < 7 hari yaitu sebanyak 50 orang (72,5%). Artinya sebagian besar responden memiliki lama menstruasi yang normal. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa responden menderita anemia akibat pengeluaran darah yang berlebihan. Beberapa responden mengatakan mereka perlu mengganti sekitar 2-3 kali pembalut dalam sehari ketika darah terbanyaknya sedang keluar. Menstruasi merupakan suatu perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Siklus normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lama menstruasi selama 2-7 hari⁽⁶⁾.

Prevalensi anemia lebih banyak terjadi pada wanita atau remaja putri, karena wanita mengalami masa menstruasi secara teratur

setiap bulan. Ketika menstruasi jumlah darah yang keluar terbilang cukup banyak akan mempengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh. Semakin banyak dan lama seseorang menstruasi tentu semakin besar kemungkinan seseorang itu mengalami anemia atau kekurangan hemoglobin ⁽⁶⁾.

Hal ini sejalan dengan penelitian ⁽⁷⁾ bahwa kejadian anemia lebih banyak terjadi akibat pola menstruasi yang tidak normal. Penelitian lain oleh ⁽⁸⁾, menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki lama menstruasi yang tidak normal maka akan mengalami kehilangan darah yang lebih banyak.

Menurut peneliti, menstruasi ini dapat menjadi penyebab anemia apabila responden tidak rutin mengonsumsi tablet penambah darah sebelum, selama dan sesudah menstruasi.

c. Pola Makan

Hasil penelitian dari 80 responden, bahwa kebiasaan pola makan responden paling tinggi pada kategori 3x dalam sehari yaitu sebanyak 66 orang (82,5%).

Pola makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau kelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Pola makan memiliki tiga komponen penting yaitu, jenis, frekuensi dan jumlah⁽⁹⁾.

Berdasarkan data di atas, meskipun pola makan remaja putri 3x dalam sehari, jika waktunya tidak teratur, tidak mengandung zat gizi lengkap, pengolahan dan penyajian makanan yang tidak tepat dan kurang higienes tentunya akan berpengaruh pada status gizi remaja. Jika status gizinya kurang

akan menyebabkan terjadinya anemia

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ⁽⁹⁾ bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri. Sedangkan menurut penelitian ⁽¹⁰⁾ menyatakan pola makan yang baik dan menu seimbang akan mempengaruhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga Peneliti berasumsi bahwa sebagian kecil responden ada yang mengalami anemia, dikarenakan pola makan yang kurang sehat seperti kurang mengonsumsi makanan yang bergizi yang kaya akan zat besi.

d. Konsumsi Tablet Fe

Hasil penelitian dari 80 responden, dalam konsumsi tablet Fe paling tinggi pada kategori ya (mengonsumsi tablet Fe) yaitu sebanyak 65 orang (81,2%).

Faktor utama yang menjadi penyebab anemia gizi pada remaja perempuan ialah kurang tercukupinya asupan zat gizi yang dikonsumsi, dimana tubuh membutuhkan zat besi yang relatif lebih banyak terutama pada fase menstruasi. Adanya peningkatan kebutuhan zat besi yang banyak dan tidak diiringi dengan asupan zat besi yang cukup akan menjadikan remaja perempuan berpeluang besar mengalami kejadian rendahnya kadar haemoglobin ⁽¹¹⁾.

Hasil penelitian ⁽¹²⁾, bahwa pengetahuan mengenai gizi yang dipadukan dengan memberikan suplemen besi kepada remaja putri dapat meningkatkan kadar haemoglobin secara efektif apabila dibanding dengan memahami pengetahuan gizi saja atau juga hanya memberikan suplemen zat besi mingguan yang

hanya berlangsung selama 12 minggu.

2. Status Gizi Remaja Putri MTs Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya

a. Berat Badan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 80 responden paling tinggi ada pada kategori berat badan ideal yaitu sebanyak 61 responden (76,3%).

Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun, yang diukur dengan alat ukur berat badan dengan suatu satuan kilogram. Berat badan ideal adalah berat badan yang dianggap paling menyehatkan bagi seseorang dengan mengacu pada tinggi badannya. Pengukuran berat badan digunakan untuk mengukur pertumbuhan secara umum. Remaja putri dituntut untuk lebih memperhatikan berat badan serta status gizinya dengan baik sehingga dapat terhindar dari anemia. Untuk menjaga agar berat badan tetap ideal serta terhindar dari anemia perlu dilakukan penerapan gaya hidup yang sehat seperti menjaga pola makan, konsumsi gizi seimbang, rutin berolahraga, istirahat yang cukup, dan juga rajin mengontrol berat badan ⁽¹³⁾.

Permasalahan anemia pada remaja putri dikaitkan dengan praktik *unhealthy diet* yang mengarah pada peningkatan konsumsi makanan cepat saji, minuman bersoda, perilaku higienis yang rendah, melewatkan sarapan pagi dan rendahnya asupan buah dan sayur di

kalangan remaja zaman sekarang.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, remaja perempuan cenderung untuk melakukan penurunan berat badan yang tidak sehat, yang mengarah pada status gizi yang buruk.

Remaja putri biasanya lebih mementingkan penampilan, sehingga mereka tidak ingin menjadi gemuk, dengan membatasi makanan yang mengandung banyak energi dan tidak sarapan ⁽¹⁴⁾.

Penelitian yang dilakukan oleh ⁽¹⁵⁾ juga menemukan bahwa anak perempuan yang tidak terbiasa sarapan lebih mungkin mengalami anemia dibandingkan dengan anak perempuan yang biasa sarapan.

Strategi pencegahan anemia pada remaja putri yaitu dengan edukasi konsumsi gizi seimbang dan kebutuhan gizi tubuh, sehingga dapat menciptakan kesadaran remaja akan status gizinya dan menerapkan *healthy diet* dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya asupan makanan yang baik akan berpengaruh pada berat badan remaja, karena dengan berat badan akan berpengaruh pada status gizinya. Status gizi kurang atau lebih akan berpengaruh pada kejadian anemia.

b. Tinggi Badan

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa dari 80 responden paling tinggi pada kategori tinggi badan tidak ideal yaitu sebanyak 50 responden (72,5%).

Tinggi badan merupakan bagian dari antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal dari telapak

kaki sampai ujung kepala. Pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan harus rutin dilakukan baik pada anak-anak ataupun remaja untuk mengetahui apakah berat badan dan tinggi badannya ideal atau tidak. Tinggi badan dan berat badan akan menentukan status gizi seseorang ⁽¹⁶⁾.

Tinggi badan (TB) merupakan komponen fundamental sebagai indikator status gizi, dengan menghubungkan berat badan terhadap tinggi badan. Pengukuran tinggi badan secara akurat sangatlah penting untuk menentukan nilai Indeks Masa Tubuh (IMT), selain itu tinggi badan dapat digunakan sebagai pengukur *Basal Metabolism Rate (BMR)*

c. Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian tentang status gizi responden bahwa dari 80 responden paling tinggi pada kategori status gizi normal yaitu sebanyak 56 orang (70%).

Pada keadaan gizi buruk/kurang, asupan nutrisi berkurang, tubuh secara perlahan akan melakukan proses adaptasi. Secara berangsur-angsur terjadi *wasting* dari jaringan tubuh, metabolisme melambat, kebutuhan energi dan oksigen akan berkurang sehingga sel darah merah yang dibutuhkan untuk mengangkut oksigen tersebut juga akan berkurang. Jadi, pengurangan massa sel darah merah adalah konsekuensi normal dari pengurangan massa tubuh. Selain itu, pada saat asupan nutrisi berkurang terjadi pembatasan beberapa *mikronutrien* yang dibutuhkan

dalam pembentukan sel darah merah. Sedangkan pada keadaan *overweight*/ status gizi berlebih, anemia juga dapat terjadi.

Pada keadaan ini ada beberapa faktor yang berperan, yaitu ada pengaruh genetik/ras dan asupan yang tidak adekuat dimana terbatasnya asupan makanan yang kaya besi.

3. Kejadian anemia pada remaja putri di MTS Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kejadian anemia, didapatkan data bahwa dari 80 responden paling tinggi pada kategori tidak anemia sebanyak 69 orang (86,3%).

Anemia ialah suatu keadaan dimana kadar Hb dalam darah lebih rendah dari kadar normal untuk kelompok orang berdasarkan usia dan jenis kelamin. Pada wanita remaja kadar Hb normal ialah 12-15 gr/dl dan pada remaja pria sebesar 13-17 gr/dl ⁽¹⁷⁾.

Penyebab anemia karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan Vitamin A. Selain itu adanya peradangan akut dan kronis, infeksi parasite, kelainan bawaan yang mempengaruhi sintesis *hemoglobin*, kekurangan produksi sel darah merah ⁽¹⁸⁾.

Dampak anemia pada remaja putri yaitu lekas lelah, konsentrasi belajar, produktivitas kerja dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terkena penyakit atau infeksi.

Prevalensi anemia pada remaja apabila tidak ditangani dengan baik, akan berlanjut hingga dewasa yang akan

berkontribusi besar terhadap Angka Kematian Ibu (AKI), bayi lahir *premature* dan Bayi dengan Berat Lahir Rendah (BBLR) .

Upaya pemerintah yang dilakukan oleh pemerintah untuk menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri ialah suplementasi zat besi dan asam folat melalui pemberian tablet tambah darah (TTD). Sumber perolehan TTD antara lain bisa dari fasilitas kesehatan, sekolah dan inisiatif sendiri, yang mana salah satu tujuan khususnya adalah meningkatkan kepatuhan mengonsumsi TTD pada remaja putri, sehingga dapat menurunkan prevalensi anemia remaja putri.

4. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MTS Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Yapin Taraju, didapatkan data bahwa dari 80 responden, yang status gizi kurang paling tinggi pada kategori anemia sebanyak 14 responden (17,5%) dan yang status gizi normal paling tinggi pada kategori tidak anemia sebanyak 55 responden (68,8%).

Hasil uji *chi square* didapatkan *p value* 0,000, dimana lebih kecil dari nilai α yaitu 0,000 < 0,05 maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya.

Remaja memiliki peranan penting dalam pembangunan dan perkembangan suatu bangsa, sebab remaja yang sehat

merupakan investasi masa depan. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi beban pada remaja khususnya remaja putri adalah anemia ⁽¹⁹⁾.

Anemia merupakan kondisi penyakit yang ditandai dengan kurangnya sel darah merah dalam tubuh sehingga menyebabkan kondisi lelah, letih, lesu dan berdampak pada produktivitas penderita ⁽²⁰⁾.

Remaja perempuan memiliki risiko tinggi mengalami anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan yang tinggi yang dapat mempengaruhi pola makan yang tidak teratur, selain itu kebiasaan mengonsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi dapat mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang.

Secara umum konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Apabila seseorang dengan status gizi tidak ideal yaitu 25,0 memiliki risiko, karena secara fisik dilihat dari hasil IMT kondisi tubuh dan organ- organ dalam tubuh tidak bekerja secara optimal dikarenakan asupan makanan yang dikonsumsi ⁽²¹⁾.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Martini tahun 2017 bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia di Kelas XI MAN 1 Metro Lampung Timur. Dengan demikian tidak ada kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori.

SIMPULAN

1. Karakteristik dari 80 responden berdasarkan usia paling tinggi pada kategori usia 13 tahun sebanyak 34 orang (42,5%), lama menstruasi paling tinggi pada kategori < 7 hari

- sebanyak 50 orang (72,5%), pola makan paling tinggi pada kategori 3x dalam sehari sebanyak 66 orang (82,5%) dan konsumsi tablet Fe paling tinggi pada kategori ya (mengonsumsi tablet Fe) sebanyak 65 orang (81,2%).
2. Status gizi dari 80 responden paling tinggi pada kategori gizi normal sebanyak 56 orang (70%).
 3. Kejadian anemia dari 80 responden paling tinggi pada kategori tidak anemia sebanyak 65 orang (81,2 %).
 4. Hubungan status gizi dengan kejadian anemia, dari 80 responden dengan status gizi kurang paling tinggi pada kategori anemia sebanyak 14 responden (17,5%) dan yang status gizi normal paling tinggi pada kategori tidak anemia sebanyak 55 responden (68,8%). Hasil uji chi square didapatkan p value 0,000, di mana p value lebih kecil dari nilai α yaitu $0,000 < 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sya'bani & Sumarmi, S. 2018. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia pada Santriwati di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 1(1), 7–15.
2. Briawan, Dodik. 2017. Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
3. Sandra Fikawati, Ahmad Syafiq, Ph.D, & Arinda Veratamala .2017. Prevalensi Anemia Pada Remaja Putri Di Kota Denpasar.
4. Kemenkes RI. (2018). Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
5. Briawan, Dodik. 2017. Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
6. Kusmiran, E. 2018. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Salemba Medika: Jakarta.
7. Musrah, S., A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Sesebanua Vol. 3, No. 2. Samarinda.
8. Basith, Abdul. et al. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. Banjarbaru: Jurnal Dunia Keperawatan vol.5(1).
9. Istiany., Ari., Rustianti. 2017. Gizi Terapan. Bandung: Pt Remaja.
10. Anggoro, S., Muna, A. N., Nafisah, A., & Telaso, G. 2020. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Pola Makan Pada Penderita Gastritis Di SMPN 5 Banguntapan. Cakra Medika, 6(1), 38–47.
<http://jurnal.akperngawi.ac.id>.
11. Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y. dan Kusdalinah. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri, Jurnal Kesehatan, VIII(3), hal. 400–405.
12. Yuniarti, Rusmilawaty & Tunggal, T., 2017. Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar. Jurnal Publikasi

- Kesehatan Masyarakat Indonesia, 2(1).
13. Kholid, Ahmad. 2021. Promosi Kesehatan dengan pendekatan teori perilaku, media dan aplikasinya (cetakan I). Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
 14. Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2018). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Mahasiswa Diii Kebidanan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Jurnal SMART Kebidanan, 4(2), 18. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v4i2.118>.
 15. Ekasanti, I., Adi, A. C., Yono, M., & Isfandiari, M. A. 2020. *Determinants of*
 16. *Anemia among Early Adolescent Girls in Kendari City*. Amerta Nutrition, 4(4), 271-279.
 17. Supariasa, I.D.N. 2017. Penilaian Status Gizi. EGC:Jakarta.
 18. Adriani, M., & Wirjatmadi, B. 2017. Peran Gizi Dalam Status Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
 19. Siska, G, L. 2017. Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. Jakarta.
 20. Umi dan Anjarwati. 2017. Gambaran Perilaku Makan dan Kejadian Anemia Pada Remaja di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Journal of Health Science and Prevention, Vol.1(2),September, 2017. ISSN 2549-919X.
 21. Sartika, S. 2018. Hubungan kadar hemoglobin dengan jumlah eritrosit pada petani yang terpapar pestisida di desa klampok kabupaten brebes.
 22. Waryana. 2017. Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rahima.

Hubungan Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri
di MTS Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya