

GAMBARAN ANEMIA, STATUS GIZI DAN POLA HIDUP PADA MAHASISWI KEBIDANAN TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS BINAWAN

Sinta Andriyana¹ Dinni Randayani Lubis²
Program Studi Kebidanan, Universitas Binawan

Korespondensi: dinni@binawan.ac.id

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya. Anemia juga meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa serta melahirkan generasi yang bermasalah gizi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui kejadian anemia, status gizi dan pola hidup pada mahasiswa Kebidanan Tingkat Akhir Universitas Binawan. Penelitian ini dilakukan di Universitas Binawan pada bulan Agustus-September dengan jumlah sampel 50 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori anemia sebanyak 38 responden (76%) masuk kedalam anemia ringan dan sedang. dan minoritas berada pada kategori tidak anemia sebesar 12 responden (24%). Dari status gizi didapatkan mayoritas responden berada pada kategori status gizi kurang baik sebesar 29 (58%). Anemia dan status gizi merupakan hal penting yang menjadi salah satu indikator terhadap kesehatan remaja. Maka untuk itu remaja harus melakukan pemeriksaan rutin kadar Hb sebagai upaya deteksi dini kejadian anemia pada remaja serta menjaga asupan nutrisi yang seimbang, karena remaja putri merupakan calon ibu yang akan melahirkan penerus generasi.

Kata Kunci: Anemia, Status Gizi,, Pola Hidup

OVERVIEW OF ANEMIA, NUTRITION STATUS AND LIFE PATTERNS IN FINAL LEVEL OF MIDWIFE STUDENTS BINAWAN UNIVERSITY

Abstract

Anemia is a health problem that causes sufferers to experience fatigue, tiredness and lethargy so that it will have an impact on creativity and productivity. Anemia also increases disease susceptibility in adulthood and gives birth to a generation with nutritional problems. Based on data from Riskesdas 2018, the prevalence of anemia in adolescents is 32%, meaning that 3-4 out of 10 adolescents suffer from anemia. This is influenced by the habit of nutritional intake that is not optimal and lack of physical activity. The purpose of this study was to determine the incidence of anemia, nutritional status and lifestyle of final year midwifery students at Binawan University. This research was conducted at Binawan University in August-September with a sample of 50 respondents. The instrument of this research used a questionnaire. Data processing using univariate analysis. The results showed that the majority of respondents were in the anemia category as many as 38 respondents (76%) included mild and moderate anemia. and the minority is in the non-anemic category of 12 respondents (24%). From the nutritional status, the majority of respondents were in the category of poor nutritional status of 29 (58%). Anemia

and nutritional status are important things that become an indicator of adolescent health. So for this reason, adolescents must carry out routine checks of Hb levels as an effort to detect anemia in adolescents and maintain a balanced nutritional intake, because young women are prospective mothers who will give birth to the next generation.

Keywords: *Anemia, Nutrition Status, Life Patterns.*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan diseluruh dunia terutama Negara berkembang khususnya Indonesia. Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* 2013, menyatakan prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%, Prevalensi anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7%.

Dalam Global Accelerated Action for the Health of Adolescent jumlah kejadian anemia yang tertinggi yaitu Asia Tenggara 1179 per 100.000 remaja di ikuti oleh Afrika sebesar 1098 per 100.000 remaja. Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik (Kemenkes RI, 2018)

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia antara lain adalah status gizi, menstruasi, dan sosial ekonomi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2013 menunjukkan prevalensi anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,4%. (Basith et al, 2017).

Dampak Anemia dikalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat remaja putri adalah calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, komplikasi pada kehamilan dan persalinan, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) dan angka kematian perinatal (Akmal L, 2016).

Selain anemia salah satu factor yang berpengaruh terhadap kesehatan remaja adalah status gizi. Dimana status gizi pada remaja putri sering dipengaruhi oleh perilaku makan dan *body image*. Penelitian Nur Widiyanti tahun 2012 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna tentang perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri ($p = 0,001$). Penelitian Laus et al tahun 2009 di Brazil menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi ($p < 0,01$, $r = 0,37$).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kejadian anemia dan status gizi pada remaja mahasiswa semester akhir pada program studi Kebidanan. Hal ini menjadi penting karena anemia pada remaja putri masih dianggap sebagai hal yang wajar sehingga seringkali terabaikan dan tidak tertangani dengan baik. padahal Anemia pada remaja putri memiliki resiko terjadinya gangguan fungsi fisik, mental, prestasi belajar serta menurunkan kebugaran remaja, serta dapat meningkatkan resiko gangguan pada saat kehamilan.

BAHAN dan METODE

Penelitian ini merupakan penelitian berjenis deskriptif dengan pengambilan sampling menggunakan metode *Kuota sampling* dengan jumlah sampling sebanyak 50 orang dengan syarat memenuhi kriteria yang ditetapkan . Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Binawan Kota Jakarta Timur. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus – September 2020. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Pengolahan data dengan menggunakan analisa univariat.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia dan Status Gizi

Variabel	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Anemia		
Tidak Anemia	12	24,0
Anemia Ringan	24	48,0
Anemia Sedang	14	28,0
Status Gizi		
Normal	19	38
Obesitas	21	42
Kurus	10	20
Pola Hidup		
Sehat	20	40
Tidak Sehat	30	60

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 50 mahasiswi tingkat akhir yang diteliti dan melakukan pemeriksaan Hemoglobin, mayoritas responden mengalami anemia ringan yaitu 24 (48,0%) dan minoritas responden tidak mengalami anemia yaitu 12 (24,0%).

Berdasarkan Status gizi didapatkan hasil bahwa mayoritas responden berada pada kategori obesitas (kurang Baik) sebesar 21 (42%). Berdasarkan pola hidup mayoritas responden memiliki pola hidup tidak sehat sebesar 30 responden (60%)

PEMBAHASAN

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah (keadaan di mana kadar Hemoglobin kurang dari normal). hemoglobin memiliki peran yang sangat penting dalam pengantar oksigen keseluruh tubuh suatu keadaan di mana kadar Hemoglobin normal. Menurut teori pada pria < 13 gr % , wanita dewasa yang tidak hamil 12 gr %. Pada penelitian ini didapatkan responden dengan kategori anemia yaitu 24 responden (48,0%) yang

mengalami anemia ringan, 14 responden (28,0%) mengalami anemia sedang, dan 12 responden (24,0%) tidak anemia.(Tarwanto, 2007).

Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami anemia yang terbagi menjadi anemia ringan dan sedang, anemia pada remaja puteri memiliki dampak yang tidak baik, terbagi menjadi dampak jangka pendek dan panjang.

Adapun dampak jangka pendek jika remaja mengalami anemia adalah dapat menimbulkan keterlambatan pertumbuhan fisik, dan maturitas seksual tertunda. Hal ini menunjukkan dampak remaja yang mengalami anemia adalah kurangnya konsentrasi sehingga akan memengaruhi prestasi belajar remaja tersebut di kelasnya (Astriandani, 2015).

Dampak jangka panjang anemia pada remaja putri yang mengalami anemia ketidakmampu memenuhi zat-

zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungannya yang dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan, risiko kematian maternal, angka prematuritas dan kematian perinatal (Akmal L, 2016).

Pemberian tablet tambah darah sebagai salah satu upaya penting dalam pencegahan dan penanggulangan anemia yang merupakan cara yang efektif karena dapat mencegah dan menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi dan atau asam folat. Tablet tambah darah merupakan tablet yang diberikan kepada wanita usia subur dan ibu hamil. Bagi wanita usia subur diberikan sebanyak 1 (satu) kali seminggu dan 1 (satu) kali sehari selama haid dan untuk ibu hamil diberikan setiap hari selama masa kehamilannya atau minimal 90 (sembilan puluh) tablet 90 (PP Menkes RI No. 88 Tahun 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Rini pada tahun 2019 dengan judul Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Pemeriksaan dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja yang Mengalami Anemia Melalui Gerakan Jumat Pintar hasil penelitian menunjukkan setelah diberikannya tablet Fe yang menderita anemia ringan dan sedang mengalami penurunan, sedangkan remaja putri yang tidak anemia mengalami peningkatan kadar Hb menjadi 35,4%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dari status gizinya mayoritas mahasiswi memiliki status gizi kurang baik. Yang tersebar menjadi status gizi obesitas 21 responden (42%) dan kurus sebesar 10 responden (20%).

Status Gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi. Status gizi dapat dilakukan secara

langsung dan tidak langsung dengan metode antropometri yang artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi salah satunya IMT dan LILA.

Hasil penelitian Susilo Gusmawati tentang gambaran anemia pada remaja putri di Rawamangun Jakarta Timur tahun 2017. Diketahui bahwa dari 56 responden, terdapat 7 responden (12,5%) mengalami kurang gizi, 47 responden (83,9%) memiliki gizi normal dan sebanyak 2 responden (3,57%) yang mengalami gizi lebih.

Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan salah satu cara untuk mengukur status gizi. Status Gizi Normal 18,5 s/d 24,99kg/m. Lila dikatakan normal apabila 23,5cm -25,5 cm, jika <23,5cm, maka dapat dikatakan Kekurangan Energi Kronis (KEK), dan apabila > 25,5 cm dapat disimpulkan bahwa dia mengalami obesitas.

Hasil penelitian didapati mayoritas mahasiswi memiliki pola hidup tidak sehat sebanyak yaitu 30 responden (60,0%). Pola hidup adalah upaya seseorang untuk menjaga bentuk tubuhnya agar tetap indah. Namun kebanyakan orang khususnya para perempuan melakukan diet yang berlebihan tanpa memperhatikan gizi yang ada dalam makanan tersebut untuk mempertahankan bentuk tubuhnya, sebagian besar dari remaja banyak yang tidak memperhatikan pola hidupnya karena masih banyak yang suka begadang, makan makanan cepat saji, mengkonsumsi alkohol dan merokok.

Diet kekurangan vitamin dapat menyebabkan anemia pernisiiosa. Jenis anemia ini bisa terjadi pada orang yang tidak mampu menyerap vitamin B12 dari usus mereka karena beberapa alasan yaitu Diet vegetarian ketat yang mungkin tidak mengkonsumsi suplemen yang cukup. Alkoholisme miskin gizi dan kekurangan vitamin dan mineral yang berhubungan dengan alkoholisme. Merokok membuat orang melewatkan jam makan dan tidak cukup mendapatkan gizi yang baik

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa berdasarkan kejadian anemia pada mahasiswa akhir Program Studi DIII Kebidanan, bahwa mayoritas remaja mengalami anemia. Anemia yang dialami oleh mahasiswi termasuk pada kategori anemia ringan dan sedang.

Berdasarkan status gizi didapatkan bahwa mayoritas mahasiswi berada pada status gizi kurang baik, yang tergolong pada obesitas dan kurus.

Berdasarkan pola hidup, mahasiswa memiliki pola hidup kurang baik, hal ini disebabkan oleh banyaknya mahasiswa yang sering menghabiskan waktu dengan gadget, dan bergadang pada malam hari, sehingga waktu makan sering terabaikan.

Saran

Mahasiswi Tingkat akhir merupakan salah satu kelompok remaja putri yang memiliki banyak kesibukan apa lagi mahasiswi kebidanan mulai dari tugas, dinas dan lain sebagainya. Selain kuliah banyak mahasiswi yang turut aktif dalam berbagai organisasi yang membuat aktifitasnya semakin padat. Kesibukan itulah yang seringkali membuat mahasiswi tidak memperhatikan pola makan serta kesehatan nya. Selain itu tidak sedikit mahasiswi yang memutuskan untuk menikah setelah lulus kuliah. Maka untuk itu diharapkan mahasiswa haruslah memperhatikan kesehatannya dengan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin, menjaga asupan makan yang dikonsumsi serta menjaga pola istirahat dengan teratur.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, Sunanta. 2012. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka

Aryani Ratna, Ns. 2010. *Kesehatan Remaja*. Jakarta: Salemba Medika

Akmal L. (2016). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia gizi pada remaja putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*,7(3):455-469.

Astriandani. (2015). Hubungan kejadian anemia dengan prestasi belajar matematika pada remaja putri kelas 11 di SMAN 1 Sedayu. Yogyakarta.

Basisth A (2017), Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri, *Jurnal Dunia Keperawatan Volume Nomer 1*

Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, FKUI. 2007. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) "Kenali Masalah Gizi Yang Mengancam Remaja Indonesia, Kemkes.go.id

Ns, Tarwoto. 2007. *Buku saku Anemia*. Jakarta : Trans Info Media.

Ratri Ciptaningtyas, 2019 (Dosen Gizi Kesmas, Jakarta) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Depok

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2014 Tentang Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur Dan Ibu Hamil Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur Dan Ibu Hamil.

World Health Organization (WHO) 2013 Tentang prevalensi anemia pada remaja di dunia.