

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA MAHASISWA TINGKAT I DAN II PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN STIKES MEDISTRA INDONESIA TAHUN 2018

Denia Putri Zulma¹, Renince Siregar², Marni Br Karo³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, STIKes Medistra Indonesia

deniaputrizul@gmail.com, reninche@gmail.com, marnikaro.stikesmi@gmail.com

Abstrak

Indonesia terutama wanita sebagian besar mengalami anemia. Kekurangan zat besi ini dapat menimbulkan hambatan pada pertumbuhan, baik sel tubuh dan otak. Akibatnya dapat menurunkan prestasi belajar, olahraga dan produktivitas kerja. Pada remaja yang sedang bekerja, anemia akan menurunkan produktivitas kerja, sedangkan remaja yang masih sekolah akan menurunkan kemampuan akademis (Depkes, 2008 dalam jurnal Ginting, dkk. 2016). Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui adanya Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Tingkat I Dan II DIII Kebidanan Di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2018. Metode Penelitian : Desain penelitian ini adalah Cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat I dan II DIII Kebidanan di STIKes Medistra Indonesia yang berjumlah 135 siswa. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik acak bertingkat (stratified random sampling) dengan cara membuat kerangka sampel (sampling frame) dari daftar Mahasiswi DIII Kebidanan Tingkat 1 dan 2 yang terdaftar pada data masing-masing kelas. Alat pengumpulan data berupa kuesioner. Hasil Penelitian : Analisis chi-square menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pola makan dengan kadar hemoglobin pada mahasiswi tingkat I dan II DIII kebidanan di STIKes Medistra Indonesia pada Tahun 2018 dengan nilai uji statistik p value 0,007 (<0,05)

Kata kunci: Pola Makan, Kadar Hemoglobin

RELATIONSHIP OF GOOD EAT PATTERNS WITH HEMOGLOBIN LEVELS IN STUDENTS LEVEL I AND II MIDWIFERY AT MEDISTRA INDONESIA IN 2018

Abstract

Indonesia, especially women, are mostly anemic. This iron deficiency can cause obstacles to growth, both body and brain cells. As a result it can reduce learning achievement, exercise and work productivity. In adolescents who are working, anemia will reduce work productivity, while adolescents who are still going to school will reduce academic ability (MOH, 2008 in the journal Ginting, et al. 2016). Purpose: To find out the relationship of Good Eating Pattern with Hemoglobin Level in Level 1 and II DIII Midwifery Students at Stikes Medistra Indonesia in 2018. Method: This type of research is cross-sectional. The population in this study were midwifery level I and II students at Medistra Indonesia STIKes, amounting to 135 students. The sample selection technique in this study used a randomized random sampling technique by making a sample frame from the list of Midwifery DIII Students. Levels 1 and 2 are listed in the data of each class. Data collection tool in the form of a questionnaire. Results: Chi-square analysis shows a significant effect between diet and hemoglobin levels on level I and II DIII midwifery students at STIKes Medistra Indonesia in 2018 with a statistical test value of 0,007 (<0,05).

Keywords: Dietary Habit, Haemoglobin level

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dan ditandai dengan pubertas. Masa remaja dibagi menjadi tiga kelompok yaitu masa awal remaja (10-14 tahun), masa menengah (14-17 tahun), dan masa akhir (17-19 tahun) (Ginting et al., 2016).

Remaja putri termasuk golongan rawan menderita anemia karena remaja putri dalam masa pertumbuhan dan setiap bulan mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi. Penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah asupan yang tidak mencukupi. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja adalah pengetahuan (Ginting et al., 2016).

Dilaporkan bahwa masyarakat Indonesia terutama wanita sebagian besar mengalami anemia dikarenakan kurang mengkonsumsi sumber makanan hewani yang merupakan zat besi yang mudah diserap (hemeiron). Kekurangan zat besi ini dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan, baik sel tubuh maupun sel otak. Kekurangan kadar Hb dalam darah dapat menimbulkan gejala lesu, lemah, letih, lelah dan cepat capek. Akibatnya dapat menurunkan prestasi belajar, olahraga dan produktivitas kerja, di samping itu penderita kekurangan zat besi akan menurunkan daya tahan tubuh, yang berdampak pada tubuh mudah terkena infeksi. Pada remaja yang sedang bekerja, anemia akan menurunkan produktivitas kerja, sedangkan remaja yang masih sekolah akan menurunkan kemampuan akademis (Ginting et al., 2016).

Beberapa hal yang menyebabkan kadar Hb menurun diantaranya adalah pola makan dan aktivitas fisik. Pola makan adalah perilaku seseorang dalam memenuhi kebutuhan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan (RIZKA CHIBRIYAH; Diyah Candra Anita K; Ruhjana, 2017).

Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, anemia merupakan masalah gizi yang paling umum di seluruh dunia, terutama disebabkan karena defisiensi besi. Prevalensi anemia remaja 27% di negara-negara berkembang dan 6% di negara maju 3.

Sedangkan prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Jumlah penduduk usia remaja 10-19 tahun.

Kejadian anemia secara nasional adalah sebesar 21,7%, dimana 18,4% terjadi pada laki-laki dan 23,9% terjadi pada perempuan. Sedangkan berdasarkan pada kriteria usia 5-14 tahun mencapai 26,4% dan pada usia 15-25 tahun mencapai 18,4. Berdasarkan data semua kelompok umur tersebut, wanita memiliki prevalensi tertinggi mengalami anemia termasuk diantaranya adalah remaja putri 1. Angka kejadian anemia pada remaja putri di Jawa Barat cukup tinggi yaitu 30% 4. Hal tersebut menjelaskan bahwa remaja putri memiliki resiko tinggi untuk menderita anemia (Ginting et al., 2016).

Pola makan yang tidak sehat pada remaja terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi, sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan untuk proses pembentukan Hb. Hal ini akan terjadi dalam jangka waktu lama sehingga menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan anemia. Pemerintah Indonesia telah membuat Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (RIZKA CHIBRIYAH; Diyah Candra Anita K; Ruhjana, 2017)

Pedoman makan dan perilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, mempertahankan berat badan normal dan aktivitas fisik. Harapannya masyarakat dapat patuh terhadap pedoman tersebut sehingga angka anemia turun (RIZKA CHIBRIYAH; Diyah Candra Anita K; Ruhjana, 2017).

Anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makanan. Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-harinya. Kekurangan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia secara global, tetapi beberapa lainnya kekurangan gizi (termasuk folat, vitamin B12 dan vitamin A), akut dan peradangan kronis, parasit infeksi dapat menyebabkan anemia (Desri Suryani, Riska Hafiani, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah peneliti lakukan dengan memeriksa Kadar Hb menggunakan Hb digital terhadap 6 responden, mayoritas hasil Hb ≤ 12 g/dl yaitu terdiri dari tingkat 1 4 mahasiswi dan ≤ 12 g/dl

terdiri dari tingkat 2 sebanyak 2 mahasiswi. Dan terlihat tanda-tanda anemia seperti pucat, lemas, pusing, kurangnya nafsu makan..

BAHAN dan METODE

Penelitian ini dilakukan tahun 2018 dengan sampel dalam penelitian yaitu remaja putri tingkat I dan II, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu Stratified Random Sampling sebanyak 62 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode studi analitik bersifat kuantitatif dengan Cross-sectional. Sumber data Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan tipe tertutup yaitu bentuk pertanyaan pilihan dan responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang atau tanda checklist. Kuesioner atau angket dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data tentang pola makan dan kadar Haemoglobin pada mahasiswi kebidanan.. Data dalam penelitian ini dengan cara peneliti menyebarkan kuesioner pada saat responden sedang berkumpul dan menggunakan alat digital haemoglobin. Analisis data menggunakan program SPSS for windows, analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi variabel, analisis bivariat untuk melihat hubungan variabel dengan uji Chi-Square

HASIL

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Seimbang: Berdasarkan Tabel 1 bahwa ada 48 responden (77,4 %) yang mengalami pola makan tidak seimbang dan ada 14 responden (22,6 %) yang mengalami pola makan seimbang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Seimbang

(Sumber: Hasil pengolahan data Denia, 2018)

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Tingkat I Dan II DIII Kebidanan Di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2018 : Berdasarkan Tabel 2 dari 62 responden ada 46 responden (74,2 %) kadar Hb kurang dari normal dan 16 responden (25,8 %) kadar Hb normal.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kadar Hemoglobin

Kadar Hb	N	%
Kurang Dari Normal	46	74,2
Normal	16	25,8
Total	62	100

(Sumber: Hasil pengolahan data Denia, 2018)

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 62 responden yang pola makan tidak seimbang lebih banyak mengalami kadar Hb kurang dari normal yaitu sebanyak 40 responden (83,3 %) sedangkan yang pola makan seimbang yaitu sebanyak 6 responden (42,9 %) mengalami kadar Hb kurang dari normal.

Analisis *chi-square* digunakan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Seimbang Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Tingkat I Dan II DIII Kebidanan Di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2018. Berdasarkan data hasil statistic dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p value* = 0,007, maka terdapat pengaruh yang signifikan Pola Makan Seimbang Terhadap Kadar Hemoglobin. ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Kelas VIII di Mts At-Taqwa 08 Bekasi Tahun 2018.

Pola Makan	N	%
Tidak Seimbang	48	77,4
Seimbang	14	22,6
Total	62	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Seimbang Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Tingkat I Dan II DIII Kebidanan Di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2018

Pola Makan	Kadar Hb				Total	P Value
	Kurangdari Normal		Normal			
	N	%	N	%		
Tidak seimbang	40	83,3	8	16,7	48	0,007
Seimbang	6	42,9	8	57,1	14	
Total	35		16		62	

(Sumber: Hasil pengolahan data Denia, 2018)

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Seimbang Pada Mahasiswi Tingkat I Dan II DIII Kebidanan Di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2018.

Berdasarkan Tabel 1 dari 62 responden ada 48 responden (77,4 %) yang pola makan tidak seimbang dan 14 responden (22,6 %) yang pola makan seimbang. Menurut Depkes RI, 2006 Menu seimbang adalah makanan yang beraneka ragam yang memenuhi kebutuhan zat gizi dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Dalam bentuk penyajian makanan dan bentuk hidangan makanan yang disajikan seperti hidangan pagi, hidangan siang, dan hidangan malam dan menganung zat pembangun dan pengatur (Permaesih & Herman, 2012).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengosumsinya sebagai terhadap reaksi pengaruh- pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial (Sulistyoningsih, 2011).

Pemberian makan terdiri dari frekuensi makan, jadwal makan dan jenis makanan (Tiaki et al., 2017).

Bahan makanan sumber zat pembangun yang berasal dari bahan makanan nabati adalah kacang-kacangan, tempe, tahu. Sedangkan dari hewani adalah telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahan seperti keju. Zat pembangun berperan untuk perkembangan kualitas tingkat kecerdasan seseorang.

Distribusi Frekuensi dan Persentase Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Tingkat I Dan II DIII Kebidanan Di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2018

Berdasarkan Tabel 2 dari 62 responden ada 46 responden (74,2 %) kadar Hb kurang dari normal dan 16 responden (25,8 %) kadar Hb normal.

Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Tingkat I Dan II DIII Kebidanan Di STIKes Medistra Indonesia Tahun 2018.

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 62 responden yang pola makan tidak seimbang lebih banyak mengalami kadar Hb kurang dari normal yaitu sebanyak 40 responden

(83,3 %) sedangkan yang pola makan seimbang yaitu sebanyak 6 responden (42,9 %) mengalami kadar Hb kurang dari normal. Analisis chi-square digunakan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Seimbang Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Tingkat I Dan II DIII Kebidanan Di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2018. Berdasarkan data hasil statistic dengan menggunakan uji Chi-Square didapatkan nilai p value = 0,007, maka terdapat pengaruh yang signifikan Pola Makan Seimbang Terhadap Kadar Hemoglobin.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tiaki, Nur Khatim AH dengan judul "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMP N 2 Yogyakarta". Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi 0,127 dengan signifikan $0,026 < 0,05$, hal ini berarti mengidentifikasi H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Kejadian rendahnya kadar hemoglobin (anemia) pada remaja tidak hanya disebabkan oleh pola makan yang kurang baik, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan terdapat responden yang memiliki pola makan baik tetapi mengalami kejadian anemia sebanyak 6 responden (42,9%). Hal ini menunjukkan tidak hanya pola makan yang mempengaruhi terjadinya anemia tetapi faktor lain seperti kurangnya kandungan Vitamin B12, Protein dan Asam Folat dalam makanan yang dikonsumsi. Hal ini sejalan dengan teori Masrizal 2007 yang menyatakan salah satu klasifikasi anemia adalah makrositik yang terdiri dari anemia megaloblastik dan non megaloblastik, dimana anemia megaloblastik adalah anemia yang disebabkan kekurangan vitamin B12, Asam folat dan gangguan sintesis DNA. Jenis makanan yang mengandung vitamin B12 dan asam folat berupa kacang-kacangan, buah-buahan dan sayuran (Lidia Fitri, 2016).

Pola makan yang buruk menyebabkan rendahnya intake zat besi dalam tubuh, sehingga tubuh kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Sebaliknya, jika pola makan cukup atau baik maka tubuh tidak akan kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan haemoglobin (Arifin et al., 2013). Konsumsi makanan harus beragam karena tidak ada satu jenis makanan pun yang mengandung komposisi zat gizi yang lengkap. Sehingga kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat gizi jenis makanan yang lain, sehingga diperoleh asupan zat gizi yang seimbang 2.

Pada umumnya remaja mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik. Beberapa remaja khususnya remaja putri sering mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak seimbang dibandingkan dengan kebutuhannya karena takut kegemukan. Kebiasaan makan remaja rata-rata tidak lebih dari tiga kali sehari dan disebut makan bukan hanya dalam konteks mengkonsumsi makanan pokok saja tetapi makanan ringan juga dikategorikan sebagai makan (Eka Pratiwi, 2016).

Remaja putri berisiko sepuluh kali untuk menderita anemia dibanding dengan remaja putra. Selain karena ketidakseimbangan asupan zat gizi, faktor pertumbuhan, juga adanya siklus menstruasi bulanan yang menyebabkan remaja putri membutuhkan asupan Fe lebih banyak. Kebiasaan membatasi konsumsi makanan dan pantangan terhadap makanan juga menjadi faktor penyebab anemia pada remaja putri (Alfishar & Sumarm, 2017).

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 62 Mahasiswi Tingkat 1

dan 2 DIII Kebidanan terdapat 48 mahasiswi dengan pola makan tidak seimbang dan terdapat 14 mahasiswi yang pola makan seimbang.

2. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 62 Mahasiswi Tingkat 1 dan 2 DIII Kebidanan terdapat 46 mahasiswi yang kadar Hb kurang dari normal dan terdapat 16 mahasiswi kadar Hb normal.
3. Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan ada hubungan yang signifikan antara pola makan seimbang dengan kadar Hb dimana nilai p value < 0.007 .

Saran

Bagi Mahasiswi Tingkat 1 dan 2 DIII Kebidanan diharapkan dapat memilih jenis makanan yang baik seperti makanan yang mengandung zat gizi yang terdiri dari enam zat yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air agar para mahasiswi dapat memilih makanan yang baik untuk di konsumsi dan meningkatkan kadar Hb.

Kepada Institusi diharapkan menambah informasi tentang hubungan pola makan seimbang dengan kadar Hb serta institusi dapat menyediakan fasilitas makanan yang sehat bagi para dosen, mahasiswi, dan staff sehingga dapat memilih makanan yang baik untuk di konsumsi.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya dan dapat meneliti lebih jauh tentang faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kadar hemoglobin. Sehingga hasil penelitian dapat sesuai dengan yang diharapkan

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan pada banyak pihak yang memberikan dukungan pada penulis dalam menyelesaikan penulisan artikel ini. Akhir kata penulis sampaikan, mudah-mudahan tulisan ini bermakna bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfishar, A., & Sumarm, S. (2017). Kebiasaan Makan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia: Kajian Positive Deviance. *E-Journal.Unair*, 1(2), 105–116. anemia, Asupan Protein, Asupan Zat Enhancer,kebiasaan makan positif
- Arifin, S. U., Mayulu, N., & Rottie, J. (2013). HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN BOLAANG MONGONDOW UTARA. *Ejournal Unstrat*, 1(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2240/1797>
- Desri Suryani, Riska Hafiani, R. J. (2015). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Santriwati Pondok Pesantren Al-Munawir Krpyak Bantul. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas (Andalas Journal of Public Health)*, 10(1), 1.
- Eka Pratiwi. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Siswi Mts Ciwandan Kota Cilegon Tahun 2014. *Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 1(3). <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/29680>
- Ginting, ade krisna, Prastiwi, I., & Haniurrahman, A. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Daruttakwien Kecamatan Sukatani Kabupaten Bekasi Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 2(2). <http://e-journal.akperakbid-bhaktihusada.ac.id/index.php/jurnal/article/view/42>
- Lidia Fitri. (2016). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN ANEMIA PADA PEKERJA WANITA DI PT. INDAH KIAT PULP AND PAPER (IKPP) Tbk. PERAWANG. *Journal Endurance*, 1(3), 152–157.
- Permaesih, D., & Herman, S. (2012). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI ANEMIA PADA REMAJA. (*EJournal 1*) *Buletin Penelitian Kesehatan*, 1(2), 935.

<http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/BPK/article/view/219>
RIZKA CHIBRIYAH; Diyah Candra Anita K; Ruhyana. (2017). ANALISIS POLA MAKAN DAN ANEMIA GIZI BESI PADA REMAJA PUTRI KOTA BENGKULU. *UNISA Yogyakarta*.
<http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/1537>
Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk*

Kesehatan Ibu dan Anak. Graha Ilmu.
Tiaki, AH, N. K., & Ismarwati, I. (2017). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMK N 2 YOGYAKARTA. *UNISA Yogyakarta*.
<http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/2469>