

GAMBARAN ANEMIA REMAJA DI SMAN 6 KABUPATEN TANGERANG

Inna Mukhaira¹, Putri Anggraeni²
Universitas Yatsi Madani¹ Universitas Yatsi Madani²
mukhairainna@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia, khususnya di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Data menunjukkan bahwa prevalensi anemia global mencapai 23,3%, dengan prevalensi yang lebih tinggi, sekitar 53,7%, di kalangan remaja putri di negara berkembang. Anemia ditandai oleh rendahnya kadar hemoglobin yang berdampak negatif terhadap kualitas hidup, termasuk penurunan prestasi akademik dan keterbatasan dalam aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi prevalensi anemia di kalangan remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif, yang dilaksanakan di SMA Negeri 6 Kabupaten Tangerang, melibatkan 87 siswi. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai prevalensi dan dampak anemia. Hasil penelitian ini sebagian besar remaja mengalami anemia sebesar 56,3%. Penelitian dapat menjadi dasar bagi intervensi yang efektif, seperti penggunaan tablet penambah darah dan peningkatan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang, guna mencegah dan mengatasi anemia di kalangan remaja putri.

Kata kunci: Anemia, Hemoglobin, Remaja

ABSTRACT

Anemia is a significant health issue worldwide, particularly in developing countries such as Indonesia. Data indicate that the global prevalence of anemia reaches 23.3%, with a higher prevalence of approximately 53.7% among adolescent girls in developing nations. Anemia is characterized by low hemoglobin levels, which negatively impact quality of life, including decreased academic performance and limitations in physical activity. This study aims to identify the prevalence of anemia among adolescent girls. Utilizing a cross-sectional study design with a quantitative approach, the research was conducted at SMA Negeri 6 in Tangerang Regency, involving 87 female students. Descriptive data analysis was performed to provide a clear overview of the prevalence and impact of anemia. The findings reveal that 56.3% of adolescents experience anemia. These results can serve as a basis for effective interventions, such as the use of iron supplements and increased awareness of the importance of balanced nutrition, to prevent and address anemia among adolescent girls.

Keywords: Anemia, Hemoglobin, Adolescents

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan yang serius di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, prevalensi anemia global mencapai sekitar 23,3%, sementara prevalensi anemia di kalangan remaja putri di negara berkembang mencapai sekitar 53,7%.

Anemia terjadi ketika konsentrasi hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal, yang berarti jumlah eritrosit dalam sirkulasi juga rendah. Hal ini mengurangi jumlah oksigen yang dapat dihantarkan ke jaringan tubuh. Anemia dapat dialami oleh siapa saja, termasuk remaja berusia 13-15 tahun, di mana

sekitar 20-30% dari mereka yang menderita anemia mengalami penurunan dalam kemampuan fisik dan akademik. Batas normal kadar hemoglobin untuk perempuan adalah antara 12,1-15,1 g/dl, dan seseorang dianggap anemia jika kadar hemoglobinnya kurang dari 12,1 g/dl (Astusi, 2023)

Dampak anemia pada kualitas hidup remaja putri meliputi penurunan prestasi akademik dan keterbatasan dalam aktivitas fisik, sehingga penting untuk melakukan intervensi yang efektif guna mencegah dan mengatasi masalah ini. Salah satu strategi utama yang dapat diterapkan adalah penggunaan tablet penambah darah (TTD) dan peningkatan aktivitas fisik, yang memerlukan pemahaman yang mendalam mengenai cara penerapan dan pemantauan efektivitasnya (Sinta Andriyana and Lubis, 2021)

Salah satu faktor penyebab anemia di kalangan remaja adalah tingginya kebutuhan energi akibat aktivitas fisik yang berat, yang dapat menguras kebutuhan nutrisi mereka. Jika kebutuhan gizi ini tidak terpenuhi dengan baik, risiko malnutrisi pun meningkat, yang pada akhirnya dapat menyebabkan anemia. Selain aktivitas fisik, konsumsi tablet besi (TTD) juga berperan sebagai faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja (Novayanti and Sundari, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi prevalensi anemia di kalangan remaja. Hal ini menjadi penting karena anemia pada remaja putri sering dianggap sebagai kondisi yang normal, sehingga sering kali diabaikan dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Padahal, anemia dapat berdampak pada gangguan fungsi fisik dan mental, menurunkan prestasi belajar, serta mengurangi kebugaran remaja. Selain itu, anemia juga dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan selama kehamilan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Lokasi penelitian akan dilaksanakan di SMA Negeri 6 Kabupaten Tangerang. Populasi yang ditargetkan dalam penelitian ini adalah 87 siswi di SMA Negeri 6 Kabupaten Tangerang. Analisis yang digunakan penelitian ini berupa deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Karakteristik Responden di SMAN 6 Kabupaten Tangerang (n=87)

Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
16 Tahun	35	40,2
17 Tahun	52	59,8
Jumlah	87	100,0
Kelas	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Mipa 1	30	34,5
Mipa 2	20	23,0
Mipa 3	18	20,7
Mipa 4	19	21,8

Jumlah	87	100.0
---------------	-----------	--------------

Berdasarkan tabel 1.1 dari total 87 responden, 40,2% berusia 16 tahun, sementara 59,8% berusia 17 tahun. Menurut Budiarti et al. (2021), masa pubertas ditandai dengan pertumbuhan yang pesat, yang mengakibatkan peningkatan kebutuhan zat besi. Pada remaja putri, menstruasi menambah beban tersebut, sehingga mereka berisiko lebih tinggi mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan zat besi yang meningkat akibat pertumbuhan serta kehilangan darah saat menstruasi. Banyak remaja putri, terutama pada masa remaja akhir, tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup, yang dapat menyebabkan anemia karena kebutuhan tubuh yang tidak terpenuhi. Oleh karena itu, penting untuk memastikan asupan nutrisi yang adekuat bagi mereka.

Dieniyah et al. (2019) menyatakan bahwa sejumlah remaja mengalami anemia, dan hal ini sering terjadi pada remaja putri yang cenderung fokus pada penampilan tubuh. Banyak dari mereka membatasi asupan makanan dan mengikuti berbagai pantangan diet, yang dapat mengakibatkan kekurangan nutrisi dan meningkatkan risiko anemia. Peneliti berpendapat bahwa usia berperan dalam kejadian anemia pada remaja, karena masa remaja, yang bertepatan dengan pubertas, mempengaruhi kebutuhan zat besi. Faktor-faktor seperti menstruasi, peningkatan kebutuhan zat besi, dan pola hidup yang umum di kalangan remaja juga berkontribusi terhadap risiko anemia.

Tabel 1.4 Gambaran Kejadian Anemia Remaja Putri di Kelas XI di SMAN 6 Kabupaten Tangerang (n=87)

Kejadian Anemia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak anemia (Hb >12,0 g/dL)	38	43,7
Anemia jika (Hb <11,0 g/dL)	49	56,3
Jumlah	87	100.0

Berdasarkan tabel 1.4 dari total 87 responden, 38 responden tidak mengalami anemia (Hb > 12,0 g/dL), yang setara dengan 43,7% dari jumlah keseluruhan. Di sisi lain, 49 responden terdiagnosis anemia (Hb < 11,0 g/dL), yang mewakili 56,3% dari total responden. Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami anemia yang terbagi menjadi anemia tidak anemia dan anemia, anemia pada remaja puteri memiliki dampak yang tidak baik, terbagi menjadi dampak jangka pendek dan panjang. Dampak jangka pendek anemia pada remaja dapat mengakibatkan keterlambatan dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan seksual. Selain itu, remaja yang mengalami anemia cenderung memiliki konsentrasi yang rendah, yang dapat mempengaruhi prestasi belajar mereka di sekolah (Sinta Andriyana and Lubis, 2021).

Anemia adalah kondisi yang mempengaruhi darah, ditandai dengan rendahnya jumlah sel darah merah atau hemoglobin, protein yang bertugas mengangkut oksigen. Hal ini menyebabkan jaringan tubuh kekurangan pasokan darah yang

kaya oksigen. Secara laboratoris, anemia didefinisikan sebagai penurunan kadar hemoglobin, jumlah eritrosit, dan hematokrit di bawah nilai normal (National Institutes of Health, 2011) .

Anemia dapat muncul ketika kadar hemoglobin berada di bawah batas yang seharusnya sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Misalnya, kadar hemoglobin saat lahir mencapai sekitar 20 gram/dL, namun menurun dalam tiga bulan pertama kehidupan hingga sekitar 10 gram/dL, sebelum akhirnya meningkat kembali ke tingkat normal dewasa, yaitu lebih dari 12 gram/dL untuk wanita dan lebih dari 13 gram/dL untuk pria (Yanna, 2017).

Hemoglobin merupakan jenis protein yang terdapat dalam sel darah merah, yang kaya zat besi dan memberikan warna merah pada darah. Protein ini memiliki kemampuan untuk mengikat oksigen, membentuk oksihemoglobin, yang kemudian diangkut dari paru-paru ke jaringan tubuh.

Tingginya angka prevalensi anemia akibat kekurangan zat besi, terutama pada remaja putri, disebabkan oleh rendahnya asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin C, serta asam folat dan makanan yang kaya zat besi. Kebutuhan nutrisi ini tidak terpenuhi karena pola makan yang salah, tidak konsisten, dan tidak seimbang. Selain itu, remaja putri juga mengalami peningkatan jumlah menstruasi setiap bulannya, yang membuat mereka lebih rentan terhadap anemia dibandingkan remaja laki-laki, sehingga perlu meningkatkan konsumsi zat besi.

Peneliti beranggapan bahwa tablet besi diperlukan oleh tubuh, karena dengan bertambahnya usia, meningkatnya aktivitas fisik, dan menstruasi pada remaja putri, kebutuhan akan zat besi juga bertambah. Jika cadangan zat besi dalam tubuh terus-menerus digunakan, kadang-kadang asupan zat besi dari makanan sehari-hari tidak mencukupi kebutuhan yang diperlukan.

SIMPULAN

Tingginya risiko anemia di kalangan remaja, terutama remaja putri, yang disebabkan oleh beberapa faktor. Pada masa pubertas, kebutuhan zat besi meningkat akibat pertumbuhan fisik dan menstruasi. Namun, banyak remaja putri tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup karena fokus pada penampilan dan membatasi konsumsi makanan. Hal ini berkontribusi pada kekurangan nutrisi yang dapat menyebabkan anemia. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa remaja mendapatkan nutrisi yang memadai untuk mendukung kesehatan mereka. Hasil penelitian 87 responden sebesar 56,3% mengalami anemia, terutama pada remaja putri. Anemia dapat berdampak buruk dalam jangka pendek, seperti keterlambatan pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, dan penurunan konsentrasi yang memengaruhi prestasi belajar. Oleh karena itu, tablet besi diperlukan untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang meningkat akibat pertumbuhan dan aktivitas fisik, agar asupan zat besi dari makanan sehari-hari dapat mencukupi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas karya jurnal yang telah ditulis . Penelitian dan pemikiran yang dituangkan dalam jurnal tersebut sangatlah berharga dan memberikan wawasan baru yang mendalam mengenai

anemia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550-561.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).
<https://doi.org/10.36053/Mesencephalon.V6i2.246>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116–133.
- National Institutes of Health. Your Guide to Anemia. Your Guid to Anemia. 2011;2–48.
- Novayanti, N. and Sundari, S.W. (2020) ‘Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri’, *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 5(2), pp. 7–12. Available at: <https://doi.org/10.33867/jaia.v5i2.183>.
- Sinta Andriyana and Lubis, D. (2021) ‘Gambaran Anemia, Status Gizi Dan Pola Hidup Pada Mahasiswi Kebidanan Tingkat Akhir Universitas Binawan’, *Binawan Student Journal*, 3(1), pp. 14–18. Available at: <https://doi.org/10.54771/bsj.v3i1.129>.
- Yanna, G. (2017) ‘Gambaran Status Anemia Pada Remaja Putri’, *Gastronomia ecuatoriana y turismo local.*, 1(69), pp. 5–24.
- Word Health Organization (Who). Classification Of Anemia Based On Severity. (2020).