



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig824>

**GAMBARAN POLA KONSUMSI DAN STATUS ANEMIA
PADA SISWI DI SMA NEGERI 1 KEDIRI, TABANAN**

Ni Made Silya Niti Laksmi¹, Made Suarjana², Desak Putu Sukraniti³

¹Alumni Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar

²Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar

³Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar

Email Penulis Korespondensi (^K): silyaniti28@gmail.com

ABSTRACT

Anemia is a state of hemoglobin (Hb) in the blood lower than the normal value for groups of people according to age and sex. Nutritional anemia can be caused by a lack of nutrients that play a role in the formation of hemoglobin namely iron, protein, vitamin C. Based on Basic Health Research data (Riskesmas, 2013) there are 21.7% of the population with hemoglobin levels that are less than normal with a proportion of 20, 6% in urban areas and 22.8% in rural areas and 18.4% in males and 23.9% in females. The type of research is observational research with cross sectional design. This research was conducted at Kediri Tabanan 1 Public High School in February-May 2019 by searching for samples of 46 samples. The types of data collected include primary data on sample identity and secondary data, namely consumption patterns using the SQ-FFQ form. This study aims to describe the consumption patterns and anemia status female students Kediri 1 Public High School, Tabanan. Anemic status was based on the type of female food which was not as varied as 41.30% and varied 58.70%, anemia status based on the amount of protein consumption was less as much as 34.79% and good 65.21%, anemia status based on the amount of iron consumption less as much as 73.92% and good 26.08%, anemia status based on the amount of vitamin C consumption less as much as 53.65% and good 46.35%, anemia status based on frequency of use of female food ingredients in the category often as much as 73.91% and rarely 26.09%.

Keywords: Consumption pattern, anemia, adolescence

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Anemia merupakan masalah gizi utama yang masih dihadapi oleh pemerintah Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas, 2013) terdapat 21,7% penduduk dengan kadar hemoglobin yang kurang dari batas normal dengan proporsi 20,6% di perkotaan dan 22,8% di pedesaan serta 18,4% laki-laki dan 23,9% perempuan¹. WHO (2008) menunjukkan bahwa penduduk dunia yang menderita anemia adalah 1,62 miliar orang dengan prevalensi untuk usia pra sekolah 47,4%, usia sekolah 25,4%, wanita usia subur 30,2% dan pria 12,7%²

Anemia defisiensi besi sering terjadi pada remaja, karena kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan. Gejala anemia biasanya sering mengalami pusing, cepat merasa lelah, tidak bertenaga atau bergairah dalam beraktivitas. Remaja puteri menjadi rentan terhadap anemia sebab remaja puteri mengalami siklus menstruasi. Ketidakseimbangan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja puteri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan³

Anemia gizi dapat disebabkan karena kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin yaitu zat besi, protein, vitamin⁴. Prevalensi pada remaja putri dengan konsumsi protein kurang (82,8%), zat besi kurang (75,0%), vitamin B12 kurang 71,4% dan konsumsi vitamin C kurang 72,7%⁵. Persepsi remaja terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan, dimana semakin negatif persepsi *body image* (mengganggap diri gemuk) maka akan cenderung mengurangi frekuensi makannya⁶.

Anemia pada remaja menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan tidak optimal dan menurunkan prestasi belajar karena rasa cepat lelah, kehilangan gairah dan tidak dapat berkonsentrasi. Sedangkan pada remaja penderita anemia, sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus bangsa, anemia akan menyebabkan tingginya resiko untuk melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR) yang mempunyai kualitas hidup yang tidak optimal⁷. Upaya suplementasi tablet tambah darah di Indonesia diatur dalam buku Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi Untuk Remaja Putri dan Wanita Usia Subur yang diterbitkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2006. Dalam pedoman tersebut disebutkan bahwa kegiatan Suplementasi TTD dilakukan secara mandiri sebanyak 13 tablet/bulan di mulai dari bulan agustus 2016 di dukung oleh Surat Edaran Kementerian Kesehatan RI No. GK.01.02/V.3/004/2016 dan dianjurkan minum satu tablet setiap hari selama masa menstruasi. Kebijakan ini tidak memberikan hasil yang optimal karena peningkatan prevalensi anemia di dasarkan pada peningkatan prevalensi anemia pada remaja khususnya pada remaja putri⁸.

Berdasarkan Data Riskesdas tahun 2013 prevalensi anemia sebanyak 27,1%. Hal ini menunjukkan bahwa masalah anemia khususnya pada wanita masih cukup tinggi. Sehingga, dengan pengetahuan gizi yang kurang mengenai asupan makanan yang baik, ditambah dengan persepsi *body image* yang dipengaruhi oleh diet ketat dan pola makan yang buruk akan berdampak pada masalah anemia defisiensi zat besi. Zat besi (Fe) merupakan mineral yang sangat penting bagi tubuh meskipun dibutuhkan sangat sedikit (*trace mineral*)⁹. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola konsumsi dan status anemia pada siswi di SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan mulai bulan Februari sampai Juni tahun 2019. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dari penelitian adalah siswi dengan jumlah sampel yaitu 46 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *propotional simpel random sampling*. Data yang dikumpulkan terdapat 2 jenis, yaitu data primer yang meliputi data identitas sampel yang diperoleh dengan menggunakan kuisioner identitas sampel dan data pola konsumsi yang diperoleh dengan menggunakan form SQ-FFQ dan di peroleh dengan wawancara langsung terhadap sampel. Sedangkan, data sekunder yang meliputi data gambaran umum SMA Negeri 1 Kediri Tabanan, diperoleh profil SMA Negeri 1 Kediri Tabanan. Data karakteristik sampel sampel dikumpulkan kemudian dibuatkan tabel distribusi frekuensi tentang tabel kadar Hemoglobin dan pola konsumsi. Data pola konsumsi dan status anemia dikumpulkan kemudian dibuatkan tabel silang antar variabel jenis bahan makanan dan status anemia, jumlah zat gizi dan status anemia, frekuensi makan dan status anemia.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Negeri 1 Kediri Tabanan, diperoleh data pada tabel berikut.

Tabel 1
Distribusi Sampel Berdasarkan Umur di SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan

Umur (tahun)	f	%
16	17	37
17	29	63
Total	46	100

Dilihat dari jumlah 46 siswi terdapat sebagian besar berumur 17 tahun 29 sampel (63 %) dan berumur 16 tahun yaitu 17 sampel (37 %). Berdasarkan AKG umur 16-17 tahun merupakan fase remaja awal.

Tabel 2
Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Bahan Makanan

JenisMakanan	f	%
Tidak Beragam	19	41,30
Beragam	27	58,70
Jumlah	46	100

Diketahui jenis yang paling rendah yaitu 2 jenis dan jenis yang paling tertinggi yaitu 9 jenis. Sampel dalam kategori tidak beragam sebanyak 19 sampel (41,30%) dan beragam yaitu sebanyak 27 sampel (58,70%) yang berarti sebagian besar sampel sudah memenuhi jenis makanan yang ideal yaitu minimal 5 jenis makanan dalam satu kali konsumsi.

Tabel 3
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein

Tingkat Konsumsi Protein	f	%
Kurang	16	34,79
Baik	30	65,21
Jumlah	46	100

Berdasarkan hasil konsumsi protein terendah 25,91 gram dan tertinggi 58,53 gram dengan rata – rata sebesar 46,78 gram. Setelah dikategorikan sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi protein termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 30 sampel (65,21%) dan kurang 16 sampel (34,79%).

Tabel 4
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Zat Besi (Fe)

Tingkat Konsumsi Fe	f	%
Kurang	34	73,91
Baik	12	26,09
Jumlah	46	100

Tingkat konsumsi zat besi (Fe) terendah 6,41 mg dan tertinggi sebanyak 21,76 mg dengan rata – rata 15,36 mg. Berdasarkan hasil konsumsi zat besi, dapat diketahui bahwa sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi zat besi termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 34 sampel (73,91%) dan kategori baik 12 sampel (26,09%) yang berarti sebagian besar sampel belum memenuhi tingkat konsumsi zat besi (Fe) yang ideal yaitu $\geq 80\%$ AKG dalam satu kali konsumsi perhari.

Tabel 5
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Vitamin C

Tingkat Konsumsi Vitamin C	f	%
Kurang	21	45,65
Baik	25	54,35
Jumlah	46	100

Tingkat konsumsi vitamin C terendah 21,23 gram dan tertinggi 71,94 gram dengan rata – rata 57,23 gram. Berdasarkan hasil analisis konsumsi vitamin c dapat diketahui bahwa 21 sampel (45,65%) memiliki tingkat konsumsi termasuk dalam kategori tidak baik yaitu dan 25 sampel (54,34%) dalam kategori baik yang berarti sebagian besar sudah memenuhi tingkat konsumsi vitamin C.

Tabel 6
Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Bahan Makan

Frekuensi	f	%
Jarang	12	26,09
Sering	34	73,91
Jumlah	46	100

Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa sampel dalam kategori jarang sebanyak 12 (26,09%) dan dalam kategori sering yaitu sebanyak 34 orang sampel (73,91%) yang berarti sebagian besar sampel sudah memenuhi frekuensi makan yang ideal yaitu sering.

Tabel 7
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Anemia

	%
Anemia	30,43
Tidak Anemia	69,57
Jumlah	100

Dari hasil pemeriksaan kadar hemoglobin sampel diketahui bahwa kadar hemoglobin terendah yaitu 9,3 gr/dl dan tertinggi yaitu 16,8 gr/dl dengan rata-rata yaitu 13,3 g/dl. Setelah dikategorikan 14 sampel (30,43%) mengalami anemia dan 32 sampel (69,57 %) tidak mengalami anemia

Tabel 8
Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Makanan dengan Status Anemia pada Siswi di SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan

Jenis Makanan	Kejadian Anemia				Total	
	Anemia		Tidak Anemia		f	%
	f	%	f	%		
Tidak Beragam	9	64,29	10	31,25	19	41,30
Beragam	5	35,71	22	68,75	27	58,70
Total	14	100	32	100	46	100

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada 46 siswi menunjukkan bahwa, pola konsumsi yang dilihat dari jenis bahan makanan yang dikonsumsi termasuk dalam kategori tidak beragam pada 14 siswi yang mengalami anemia sebagian besar yaitu sebanyak 9 siswi (64,29%) dan kategori beragam yaitu 5 siswi (35,71%). Pola konsumsi yang dilihat dari jumlah jenis bahan makanan yang dalam kategori tidak beragam dilihat dari 32 siswi yang tidak mengalami anemia yaitu 10 siswi (31,25%) dan kategori beragam 22 siswi (68,75%).

Tabel 9
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein dengan Status Anemia pada Siswi di SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan

Tingkat Konsumsi Protein	Status Anemia				Total	
	Anemia		Tidak Anemia		f	%
	f	%	f	%		
Kurang	12	85,72	3	12,5	16	34,79
Baik	2	14,28	28	87,5	30	65,21
Total	14	100	32	100	46	100

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada 46 siswi menunjukkan bahwa, pola konsumsi yang dilihat dari tingkat konsumsi protein yang dikonsumsi termasuk dalam kategori kurang pada 14 siswi yang mengalami anemia sebagian besar yaitu sebanyak 12 siswi (85,71%) dan kategori baik yaitu 2 siswi (14,28%). Pola konsumsi yang dilihat dari tingkat konsumsi protein yang dalam kategori kurang dilihat dari 32 sampel yang tidak mengalami anemia yaitu 3 siswi (12,5%) dan kategori baik 28 siswi (87,5%).

Tabel 10
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Zat Besi dengan Status Anemia pada Siswi di SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan

Tingkat Konsumsi Zat Besi	Status Anemia				Total	
	Anemia		Tidak Anemia		f	%
	f	%	f	%		
Kurang	14	100	20	62,5	34	73,92
Baik	0	0	12	37,5	12	26,08
Total	14	100	32	100	46	100

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada 46 siswi menunjukkan bahwa, pola konsumsi yang dilihat dari tingkat konsumsi zat besi yang dikonsumsi termasuk dalam kategori kurang pada 14 siswi yang mengalami anemia sebagian besar yaitu sebanyak 14 siswi (100%) dan kategori baik yaitu 0 siswi (0 %). Pola konsumsi yang dilihat dari tingkat konsumsi protein yang dalam kategori kurang dilihat dari 32 siswi yang tidak mengalami anemia yaitu 20 siswi (62,5%) dan kategori baik 12 siswi (37,5%).

Tabel 11
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Vitamin C dengan Status Anemia pada Siswi di SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan

Tingkat Konsumsi Vitamin C	Kejadian Anemia				Total	
	Anemia		Tidak Anemia			
	f	%	f	%	f	%
Kurang	11	78,58	10	31,25	21	53,65
Baik	3	21,42	22	68,75	25	54,35
Total	14	100	32	100	46	100

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada 46 siswi menunjukkan bahwa, pola konsumsi yang dilihat dari tingkat konsumsi vitamin c yang dikonsumsi termasuk dalam kategori kurang pada 14 siswi yang mengalami anemia sebagian besar yaitu sebanyak 11 siswi (78,58%) dan kategori baik yaitu 3 siswi (21,42%). Pola konsumsi yang dilihat dari tingkat konsumsi protein yang dalam kategori kurang dilihat dari 32 siswi yang tidak mengalami anemia yaitu 10 siswi (31,25%) dan kategori baik 22 siswi (68,75%).

Tabel 12
Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Penggunaan Bahan Makan dengan Status Anemia pada Siswi di SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan

Frekuensi Makan	Kejadian Anemia				Total	
	Anemia		Tidak Anemia			
	f	%	f	%	f	%
Jarang	5	35,71	7	21,87	12	26,09
Sering	9	64,29	25	78,13	34	73,91
Total	14	100	32	100	46	100

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada 46 siswi menunjukkan bahwa, pola konsumsi yang dilihat dari frekuensi yang dikonsumsi termasuk dalam kategori jarang pada 14 siswi yang mengalami anemia sebagian yaitu sebanyak 5 siswi (35,71%) dan kategori sering yaitu 9 siswi (64,29%). Pola konsumsi yang dilihat dari frekuensi bahan makanan yang dalam kategori jarang dilihat dari 32 siswi yang tidak mengalami anemia yaitu 7 siswi (21,87%) dan kategori sering 25 siswi (78,13%).

PEMBAHASAN

Dilihat dari beda jenis bahan makanan yang dikonsumsi terlihat bahwa jenis bahan makanan yang dikonsumsi cukup beragam. Jumlah jenis ragam bahan makanan yang tertinggi yaitu 9 jenis. Jumlah jenis ragam bahan yang dikonsumsi yang terendah yaitu 2 jenis. Rata-rata beda jenis yang dikonsumsi sampel adalah 5 jenis.

Berdasarkan tingkat konsumsi protein tertinggi sebanyak 58,53 gr dan terendah 25,91 gr dengan rata-rata 46,78 gr. Konsumsi total tersebut setelah dibandingkan dengan AK Protein

mendapatkan hasil dengan persentase 80,09% hasil tersebut menunjukkan bahwa sampel yang memiliki persentase tingkat konsumsi 80-110% dari AKProtein sebagai syarat kategori baik.

Berdasarkan tingkat konsumsi zat besi diketahui konsumsi zat besi (Fe) tertinggi sebanyak 21,76 mg dan terendah 6,41 mg. Dari hasil tersebut setelah dijumlahkan didapatkan total rata – rata 15,36 mg.

Berdasarkan tingkat konsumsi vitamin C tertinggi sebanyak 71,94 gr dan terendah 21,23 gr dengan rata-rata 57,23 gr.

Berdasarkan frekuensi penggunaan bahan makanan didapatkan hasil 34 sampel (73,91%) termasuk dalam kategori sering, 12 sampel (26,09%) termasuk dalam kategori kurang.

SIMPULAN DAN SARAN

Persentase anemia diperoleh sebanyak 30,43% yang mengalami anemia dan 69,57% tidak mengalami anemia.

Jenis bahan makanan yang dikonsumsi siswi diperoleh sebanyak 58,70% dengan kategori beragam dan kategori tidak beragam 41,30%.

Jumlah bahan makanan berdasarkan tingkat konsumsi protein diperoleh sebanyak 65,21% dengan kategori baik, tingkat konsumsi zat besi (Fe) diperoleh sebanyak 73,91% dengan kategori kurang, tingkat konsumsi vitamin C diperoleh sebanyak 54,35% dengan kategori baik.

Frekuensi penggunaan bahan makanan sebanyak 73,91% dengan kategori sering dan kategori jarang 26,09%.

Berdasarkan siswi yang mengalami anemia, dilihat dari tingkat konsumsi zat besi sebanyak seluruh siswi kurang dari angka kecukupan Fe, tingkat konsumsi protein sebanyak 85,72% siswi dalam kategori kurang, tingkat konsumsi vitamin c sebanyak 78,58% dalam kategori kurang. Berdasarkan jenis bahan makanan sebanyak 64,29% dalam kategori tidak beragam sedangkan untuk frekuensi penggunaan bahan makanan sebanyak 35,71% dalam kategori jarang.

Adapun saran yang diberikan untuk sekolah SMA Negeri 1 Kediri, Tabanan agar tetap memberikan tablet tambah darah pada siswi setiap bulanya dan meningkatkan sosialisasi contohnya melakukan penyuluhan gizi mengenai anemia dengan mengundang ahli gizi tentang pentingnya konsumsi zat besi. Dan untuk siswi agar meningkatkan asupan yang dikonsumsi serta memvariasikan bahan makanan yang dikonsumsi setiap harinya yang banyak mengandung zat besi seperti hati, daging, ikan, telur ayam, serta sayuran hijau dan vitamin C seperti jeruk, nanas, rambutan, papaya, dan tomat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tarigan. 2018. *Hubungan Gaya Hidup Remaja Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2018*.
2. Adriani, Merryana, Bambang Wirjatmadi. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta : Kencana
3. Budiman, B., & Vianingsih, Y. (2016). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Zat Besi (Fe) Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Gizi Besi (Agb) Pada Siswi Di Sman 4 Cimahi. *Edusentris*, 3(1), 46-56.
4. Indartanti Dea, A. K. (2014). Hubungan Status Gizi Dengan kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal of Nutrition College* , 1-7.

5. Syatriani, S. (2016). Konsumsi Makanan dan Kejadia Anemia pada Siswa Salah Satu SMP di Kota Makassar. *Jurnal Gizi Kesehatan Masyarakat* , 1-4.
6. Sada, Marianta, Veni Hadju, Djunaedi M.Dachlan. 2012. Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Masyarakat Politeknik Kesehatan Jayapura. Makasar : FKM Universitas Hasanuddin.
7. Fikawati, S., Syafiq, A., Nurjuaida, S., Kesehatan, D., Tangerang, K., & Barat, J. (2009). Pengaruh suplementasi zat besi satu dan dua kali per minggu terhadap kadar hemoglobin pada siswi yang menderita anemia. *Universa Medicina*, 24(4), 167–174. Retrieved from
8. Risva, T. C., & Rahfiludin, M. Z. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Puteri (Studi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro), 4 (April), 243–250.