

Studi Literatur: Memahami Hubungan Antara Anemia pada Remaja dan Zat Gizi

Tasya Aulia Putri¹

¹ *Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Banten, tasyaalptri@gmail.com*

Korespondensi Email: tasyaalptri@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

*Keywords: Anemia,
Teenager, Nutrients*

Kata Kunci : Anemia,
Remaja, Zat Gizi

Abstract

Adolescence is a shift from a child's mass to an adult mass accompanied by some changes in the limbs, and their behavior. In adolescence, the body undergoes such rapid growth and development. According to the WHO report, more than 30% or 2 billion people in the world have anemia status. According to data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia, the prevalence of anemia in Indonesia is 23.7% or about 18 million Indonesians suffering from anemia. Some of the symptoms include dizziness, and difficulty concentrating. According to the Health Data Research (Rikesdas) in 2018, the prevalence of anemia among teenagers aged 16-18 in Indonesia reached 28.1% this figure is an increase compared to the results of the 2013 rikesdas survey of 25.4%. Anemia is a condition in which hemoglobin (Hb) levels in the blood are below normal. Anemia is also a nutritional problem that needs special attention. This research concerns methods of data collection, reading and recording, as well as re-managing research materials. In this article, the author performs a search for various literary sources such as articles, journals, documents related to the issues studied in this research.

Abstrak

Remaja adalah perubahan yang terjadi dari massa kanak-kanak menuju massa dewasa yang disertai dengan beberapa perubahan pada anggota tubuh, dan perilakunya. Pada masa remaja, tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang begitu pesat. Berdasarkan laporan WHO atau world health organization menyatakan, lebih dari 30% atau 2 milyar penduduk di dunia dengan status anemia. Di indonesia kasus anemia cukup tinggi, terutama pada remaja dan ibu hamil. menurut data dari kementerian kesehatan republik indonesia, prevalensi anemia di indonesia sebesar 23,7% atau sekitar 18 juta penduduk indonesia menderita anemia. menurut survei kementerian kesehatan, sekitar 30% remaja di indonesia menderita anemia. beberapa gejala yang dialami antara lain lemas, pusing, serta sulitnya berkonsentrasi. Berdasarkan riset kesehatan data (Rikesdas) pada tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja usia 16-18 tahun di indonesia mencapai angka 28,1% angka ini mengalami peningkatan

dibandingkan hasil survei riskesdas tahun 2013 yang berjumlah 25,4%. Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari batas normal. Anemia juga merupakan masalah gizi yang perlu diperhatikan secara khusus. penelitian ini berkaitan dengan metode pengumpulan data, membaca dan mencatat, serta mengelola kembali bahan penelitian. Pada artikel ini, penulis melakukan pencarian terhadap berbagai sumber literatur berupa artikel, jurnal, dokumen yang berkaitan dengan permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini.

Pendahuluan

Remaja adalah perubahan yang terjadi dari massa kanak-kanak menuju massa dewasa yang disertai dengan beberapa perubahan pada anggota tubuh, dan perilakunya. Pada masa remaja, tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang begitu pesat. Kesehatan pun menjadi aspek penting dalam faktor pertumbuhan dan perkembangan tubuh, salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi yaitu anemia. Anemia paling umum terjadi pada remaja perempuan, dibandingkan remaja laki-laki. Remaja perempuan beresiko sepuluh kali lebih besar menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini disebabkan akibat remaja perempuan mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak.

Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari batas normal. Anemia juga merupakan masalah gizi yang perlu diperhatikan secara khusus. Berdasarkan laporan WHO atau *world health organization* menyatakan, lebih dari 30% atau 2 milyar penduduk di dunia dengan status anemia. Di Indonesia kasus anemia cukup tinggi, terutama pada remaja dan ibu hamil. menurut data dari kementerian kesehatan republik Indonesia, prevalensi anemia di Indonesia sebesar 23,7% atau sekitar 18 juta penduduk Indonesia menderita anemia. menurut survei kementerian kesehatan, sekitar 30% remaja di Indonesia menderita anemia. beberapa gejala yang dialami antara lain lemas, pusing, serta sulitnya berkonsentrasi. Berdasarkan riset kesehatan data (Rikesdas) pada tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia mencapai angka 28,1% angka ini mengalami peningkatan dibandingkan hasil survei riskesdas tahun 2013 yang berjumlah 25,4%.

Kekurangan gizi pada tubuh dapat menyebabkan anemia karena berpengaruh pada asupan makanan sehari-hari, seperti bahan pangan, pola makan, dan kebutuhan zat besi dalam pembentukan sel darah merah.

Pada anemia yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi seimbang ditandai dengan adanya gangguan tubuh dalam mensintesis hemoglobin. Kekurangan zat gizi seperti zat besi, protein, dan vitamin B6 yang sangat berpengaruh dalam pembentukan hemoglobin atau sel darah merah dalam tubuh. Sebanyak 50% remaja Indonesia banyak yang tidak mengkonsumsi sarapan dan kurangnya mengkonsumsi zat gizi, sehingga banyak remaja Indonesia yang rentan terkena anemia.

Anemia membawa dampak yang buruk bagi tubuh terutama remaja, karena dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik bagi tubuh, gangguan Kesehatan serta perilaku, dan emosional. Hal ini dapat menyebabkan penurunan proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak, sehingga menimbulkan daya tahan tubuh yang menurun, mudah pusing dan lemas, konsentrasi belajar yang terhambat.

Status gizi merupakan keseimbangan konsumsi, penyerapan zat, dan penggunaan zat-zat gizi tersebut. Selama masa remaja, pengkajian status gizi ini perlu dilakukan. Salah satunya yaitu dengan mengukur indeks massa tubuh (IMT).

Metode

Penelitian ini adalah penelitian studi literatur dimana penelitian ini berkaitan dengan metode pengumpulan data, membaca dan mencatat, serta mengelola kembali bahan penelitian. Pada artikel ini, penulis melakukan pencarian terhadap berbagai sumber literatur berupa artikel, jurnal, dokumen yang berkaitan dengan permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini.

Pengumpulan data dilakukan dengan menentukan variabel bacaan yang diperlukan dalam studi literatur. Sumber data literatur diperoleh melalui internet berupa artikel ilmiah, dan jurnal penelitian. Metode ini dipilih untuk memahami dan mengidentifikasi topik dalam kajian literatur yang terkait, serta untuk menyintesis informasi yang relevan dengan tujuan penelitian saya.

Dalam analisis literatur ini dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang relevan dengan topik yang dibahas, yaitu “Anemia”, “Anemia Pada Remaja”, “Hubungan Zat Gizi Dengan Anemia”, dan sejenisnya. Pencarian dilakukan dengan topik yang terkait dengan menggunakan Bahasa Indonesia.

Analisis literatur yang digunakan dalam metode penelitian ini yaitu analisis deskriptif yang disajikan dalam bentuk table dan diinterpretasikan dalam bentuk narasi. Sumber data yang penelitian ini diperoleh dari berbagai kajian literatur yang berasal dari internet dalam bentuk artikel ilmiah, buku, dan jurnal penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Tabel. Analisis Literatur

No	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
1	Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung	Desi Fadia Syabani Ridwan, Inne Indraaryani Suryaalamsah	2023	Analisis observasional analitik dan desain studi <i>cross-sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan para remaja memiliki pengetahuan mengenai gizi dan anemia yang cukup baik, tetapi asupan makanan yang tidak sejalan dengan faktor pengetahuan dapat menyebabkan terjadinya anemia
2	Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	Anis Muhayati, Diah Ratnawati	2019	Analisis bivariat menggunakan uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95%	Hasil penelitian menunjukkan 17 remaja putri dapat mengalami anemia apabilakonsumsi makanan yang tidak seimbang. Remaja yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji, sering minum the atau kopi, dan diet ketat tanpa ada arahan dari

No	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
					dokter dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh
3	Studi Fenomenologi Penyebab Anemia pada Remaja di Surabaya	Astrida Budiarti, Sri Anik, Ni Putu Gita Wirani	2020	Pendekatan kualitatif dengan menggunakan fenomenologi deskriptif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab kejadian anemia ini yaitu kurangnya pengetahuan, asupan gizi yang kurang, sosial ekonomi, dan lain-lain. Edukasi tentang gizi ditekankan agar dapat mengaplikasikan dalam kehidupan nyata
4	HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA PGRI 4 BANJARMASIN	Khalilah Adiyani, Farida Heriyani, Lena Rosida	2018	observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2017 di SMA PGRI 4 Banjarmasin.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian anemia di SMA PGRI 4 Banjarmasin disebabkan oleh faktor lain seperti, masalah dengan sumsum tulang seperti limfoma, leukemia atau mieloma multipel, masalah dengan sistem kekebalan tubuh, penyakit kronis seperti AIDS, penyakit: malaria, cacangan, kanker, gagal ginjal, genetik seperti talasemia.
5	Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014	Fhany El Shara, Irza Wahid, Rima Semiarti	2014	Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan rancangan	Kekurangan gizi pada remaja putri disebabkan akibat pembatasan konsumsi makanan akibat pengaruh <i>body</i>

No	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
				cross sectional. Pada penelitian ini dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan dan kadar Hb terhadap 123 orang siswa remaja putri kelas I dan II SMAN 2 Sawahlunto.	<i>image</i> , sehingga asupan gizi tidak sesuai dengan yang dianjurkan.

Berdasarkan dari lima artikel yang didapat, penyebab terjadinya anemia pada remaja yaitu:

Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat konsumsi dan penggunaan makanan zat-zat gizi. Status gizi ini dibagi menjadi tiga yaitu status gizi baik, kurang, dan lebih. Penentuan status gizi ini pada remaja dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa cara, salah satunya dengan IMT atau indeks massa tubuh.

Menurut penelitian dari Anis Muhayati, dan Dian Ratnawati pada tahun 2018 menunjukkan sebanyak 67% remaja membatasi asupan nutrisinya akibat body image, sehingga menyebabkan adanya perubahan gaya hidup dan pola makan para remaja tersebut. remaja yang memiliki IMT kurang disebabkan karena beberapa faktor seperti kebiasaan makan dan pemahaman gizi yang salah. Oleh sebab itu, peneliti berasumsi bahwa status gizi berhubungan dengan kejadian anemia karena makanan yang dikonsumsi sehari-hari berhubungan dengan status gizi. Makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan zat gizi yang baik dalam jumlah yang cukup maka status gizi juga baik. Makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang sedikit dan kandungan zat gizi seperti zat besi kurang, maka bisa menyebabkan terjadinya tubuh kekurangan bahan pembentuk sel darah merah dan memicu terjadinya anemia.

Menurut Fhany El Shara, Irza Wahid, Rima Semiarti pada tahun 2014, menunjukkan dari 123 sampel didapatkan 63 orang responden memiliki status gizi normal, 52 orang dengan status gizi kurus dan 8 orang dengan status gizi gemuk. Kebiasaan makan sehari-hari berpengaruh pada pencapaian tubuh yang ideal. Banyak remaja yang tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri sehingga membawa pengaruh buruk terhadap pola makan.

Pengetahuan

Pengetahuan mengenai gizi merupakan dasar yang amat penting untuk perilaku kebiasaan harian dari pola makan kita. Kebiasaan yang didasari oleh pengetahuan ini akan lebih efektif, sehingga para remaja akan mendapatkan informasi mengenai gizi harian mereka. Pengetahuan gizi ini meliputi makanan yang dimakan setiap hari, sehingga tidak menimbulkan berbagai penyakit.

Menurut penelitian dari Desi Fadia Syabani Ridwan, Inne Indraaryani Suryaalsah pada tahun 2023, menunjukkan 38 remaja putri yang memiliki pengetahuan cukup baik, dan 15 remaja yang memiliki pengetahuan gizi kurang dari cukup. kelompok remaja yang memiliki pengetahuan kurang dari cukup akan sulit menentukan makanan yang baik dikonsumsi, sehingga beresiko memiliki status gizi yang kurang baik.

Asupan Zat Besi

Hasil dari penelitian dari Desi Fadia Syabani Ridwan, dkk pada tahun 2023 menyatakan, 68,3% remaja putri yang masih sekolah di Kabupaten Bandung Barat terkena anemia. Kejadian anemia remaja putri dipengaruhi oleh kurangnya konsumsi zat besi dan asupan makanan yang tidak adekuat. Umumnya remaja putri jarang mengonsumsi makanan seperti daging, ikan, dan makanan yang tinggi akan zat besi. Remaja lebih menyukai konsumsi makanan yang bersifat junk food, makanan ringan, dan lain-lain. Kurangnya asupan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan berkurangnya pembentukan hemoglobin, sehingga pembentukan sel darah merah terganggu

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil Analisa dari lima artikel yang sudah didapat, penyebab anemia yang terjadi pada remaja yaitu status gizi, pengetahuan, asupan zat besi. Anemia yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan penurunan imunitas tubuh, gangguan konsentrasi saat belajar, mengganggu aktivitas sehari-hari, memperbesar resiko kematian saat melahirkan, dan masih banyak lagi.

Untuk peneliti selanjutnya bisa menggunakan metode yang lebih baik lagi, dan menggunakan sumber-sumber jurnal yang lebih banyak dan lebih relevan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, serta teman-teman yang telah membantu dalam proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Adiyani, Khalilah, Heriyani, Farida and Rosida, Lena (2018) *Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di sma pgri 4 banjarmasin*.
- Budiarti, A., Anik, S. and Wirani, N.P.G. (2021) 'Studi fenomenologi penyebab anemia pada remaja di surabaya', *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). Available at: <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>.
- Jurnal ilmiah kesehatan ar-rum salatiga* (no date). Available at: <http://e-journal.ar-rum.ac.id/index.php/JIKA/index> (Accessed: 10 May 2024).
- Marselina, F. *et al.* (2022) 'Studi literatur: penyebab terjadinya anemia pada remaja putri: studi literatur: penyebab terjadinya anemia pada remaja putri', *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), pp. 544–556. Available at: <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/180> (Accessed: 10 May 2024).
- Muhayati, A. and Ratnawati, D. (2019) 'Hubungan antara status gizi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri', *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), pp. 563–570. Available at: <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>.
- Ridwan, D.F.S. and Suryaalamsah, I.I. (2023) 'Hubungan status gizi dan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di smp triyasa ujung berung bandung', *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), pp. 8–15. Available at: <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.8-15>.
- Shara, F.E., Wahid, I. and Semiarti, R. (2017) 'Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di sman 2 sawahlunto tahun 2014', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), pp. 202–207. Available at: <https://doi.org/10.25077/jka.v6i1.671>.
- Wibowo, C.D.T., Notoatmojo, H. and Rohmani, A. (2012) 'Hubungan antara status gizi dengan anemia pada remaja putri di sekolah menengah pertama muhammadiyah 3 semarang', *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2). Available at: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/kedokteran/article/view/1298> (Accessed: 10 May 2024).