

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PRAMBONTERGAYANG

Nurmalitasari Ansika¹⁾, Ningsih Wahyu Tri ²⁾, Nugraheni Wahyuningsih Triana³⁾

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

ABSTRAK

Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja, hal itu terjadi karena menstruasi, pola management makan yang kurang baik, dan sosial ekonomi. Prevalensi Anemia yang terjadi pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Prambontergayang sebanyak 159 remaja putri (3,74%) pada rentang usia 10-18. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan dan perilaku pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Prambontergayang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan desain penelitian *deskriptif* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dan teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*, setiap elemen diseleksi secara acak dengan cara menggunakan undian nama yang ada pada populasi pada selembar kertas yang dimasukkan kedalam sebuah kotak lalu diambil secara random sehingga didapatkan sebanyak 188 remaja putri yang terpilih sebagai sample dalam penelitian ini dan membentuk fokus grup discussion untuk membagikan link kuesioner yang diisi melalui google form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang Anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Prambontergayang hampir seluruhnya memiliki pengetahuan baik, namun perilaku dalam pencegahan Anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Prambontergayang hampir seluruhnya memiliki kategori perilaku kurang, bisa ditarik kesimpulan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik belum tentu memiliki perilaku pencegahan terhadap anemia dengan baik. Hal ini terjadi karena banyaknya remaja putri menyadari pentingnya mengonsumsi tablet fe saat mengalami menstruasi akan tetapi tidak mengosumsinya dikarenakan menyepelkan hal tersebut. Selain itu tingkat produktifitas yang tinggi pada remaja putri yang tidak diselingi dengan mengonsumsi makanan yang mengandung vit c, buah-buahan dan sayur mayur sehingga kadar zat besi yang ada dalam tubuh tidak sepenuhnya tercukupi dan mengakibatkan dengan mudahnya terjadi anemia pada remaja putri.

Kata Kunci : Pengetahuan, Anemia, Remaja Putri

ABSTRACT

Anemia is common in the community, especially in adolescents, it occurs because of menstruations, poor eating management patterns, and socio economic conditions. The prevalence of anemia that occurs in adolescents in the Prambontergayang Health Center Work Area is 159 young women (3.74%) in the age range of 10 until 18 years old. The purpose of this study was to determine the knowledge and behavior of preventing anemia in young women in the Prambontergayang Health Center Work Area. The metod used in this study is a descriptive research design using a cross sectional approach and the sampling technique used is simple random sampling, each element is selected randomly by using a lottery name that is in the population on a piece of paper that is inserted into a box and then taken randomly so that 188 young women were selected as sample in this study and formed a focus discussion group to distribute the questionnaire link filled out via google form. The result showed that knowledge about anemia in young women in the working area of the Puskesmas Prambontergayang almost all had good knowledge, but behavior in preventing anemia in young women in the working area of the

Puskesmas Prambontergayang almost entirely had the category of poor behavior, it can be concluded that adolescent who have good knowledge do not necessarily have a good preventive behavior against anemia. This happens because many young women realize the importance of taking Fe tablets when they are menstruating but do not take them because underestimate it. In addition, the high level of productivity in young women who are not interspersed with consuming foods containing vitamin c, fruits and vegetables so that the levels of iron in the body are not fully fulfilled and lead to anemia in young women easily.

Keywords: Knowledge, Anemia, Teenage Girls.

Alamat korespondensi: Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya Jl. Pucang Jajar Tengah 56 Surabaya
Email: nurmalitasarii22@gmail.com

PENDAHULUAN

Anemia dapat mengakibatkan daya tahan tubuh menurun sehingga dengan mudahnya tubuh terserang penyakit dan juga dapat mengakibatkan turunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot. Anemia bisa menyerang siapapun tak terkecuali remaja, anemia lebih sering terjadi pada remaja perempuan. Hal ini dikarenakan remaja putri kehilangan lebih banyak zat besi pada saat menstruasi tiap bulan sehingga membutuhkan asupan zat besi (Fe) yang lebih banyak yang mengakibatkan remaja putri mudah terserang anemia (Triwinarni, Hartini, & Susilo, 2017).

Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2016 melaporkan remaja putri pada usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Sejalan dengan hasil survey kesehatan rumah (SKRT) pada tahun 2014, memberitahukan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri yang berumur 15-20 tahun sebanyak 57,1%. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, prevalensi anemia pada anak umur 5-12 tahun di Indonesia adalah sebanyak 26%, pada wanita umur 13-18 tahun ialah 23%. Prevalensi anemia di Indonesia bersumber pada Riskesdas 2013 mencapai 23,9% serta mengalami kenaikan menjadi 27,2% pada kelompok umur 15-24 tahun pada tahun 2018.

Dinas Kesehatan Tuban memperoleh data sebanyak (463) 0,29% remaja putri yang berusia 10-18 tahun terkena Anemia dari 159.056 remaja putri pada 2018. Pada tahun 2019 terdapat (459) 0,28% pada remaja putri 10-18 tahun dari 158.307 remaja putri. Pada tahun 2020 angka anemia remaja (452) 0,28% pada remaja putri 10-18 tahun dari 157.527 remaja putri. Data puskesmas Prambontergayang pada tahun 2018 dari 4251 remaja, yang mengalami anemia sebanyak 11 remaja putri (0,4%) dengan rentang usia 10 - 18 tahun. Tahun 2019 dari 4396, sebanyak 89 remaja putri (2,02%) pada rentang usia yang sama. Tahun 2020 dari 4251 remaja, terdapat 159 remaja putri (3,74%) pada rentang usia yang sama pula.

Data ini menunjukkan bahwa prevalensi remaja dengan anemia di Kabupaten Tuban lebih rendah dibandingkan data nasional maupun provinsi. Namun dari tahun ke tahun angka peristiwa anemia di Puskesmas Prambontergayang mengalami peningkatan. Bahkan kenaikan angka anemia di Puskesmas Prambontergayang jauh lebih tinggi daripada Puskesmas lain yang berada di Kabupaten Tuban. Ini menunjukkan perlu adanya peninjauan khusus terkait pencegahan anemia kepada remaja putri.

Penelitian Simamora, dkk. (2018) menyatakan adanya tiga faktor yang menjadi alasan terjadinya anemia, yang pertama adalah penyebab langsung. Penyebab langsung dari anemia adalah kadar zat besi yang kurang dalam darah dan kondisi tubuh yang terinfeksi penyakit. Zat besi yang kurang dalam tubuh disebabkan karena kurang asupan makanan yang mengandung zat besi. Penyebab kedua adalah penyebab tidak langsung, yaitu perhatian keluarga yang rendah, aktivitas berat, dan pola distribusi makanan dalam keluarga yang kurang tepat. Penyebab ketiga yaitu

penyebab mendasar. Penyebab mendasar terdiri dari pendidikan rendah, pendapatan yang rendah, rendahnya status sosial dan sulitnya lokasi geografis tempat tinggal. Dampak anemia yang dikalangan remaja putri keadaan yang paling umum adalah penurunan prestasi akademik dan semangat belajar, karena kekurangan status zat besi (Fe) yang dapat menyebabkan pucat, sering mengantuk/lelah, nafsu makan menurun dan gangguan tubuh kembang (Putri, Simanjuntak, & Kusdalinah, 2015). Remaja merupakan calon ibu yang akan mengalami masa kehamilan dan persalinan di masa depan yang dapat meningkatkan risiko kematian ibu dan anak, persalinan prematur dan bayi berat lahir rendah BBLR (Kemenkes RI, 2018).

Di Tuban, cara mengurangi anemia pada remaja putri adalah dengan pemberian tablet tambah darah (TTD). Kantor Puskesmas menyediakan pil tambah darah dan mendistribusikannya di sekolah-sekolah melalui UKS. Di Kota Tuban sendiri jarang dilakukan penelitian tentang pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri. Berdasarkan uraian peneliti diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Gambaran Pengetahuan Dan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Prambontergayang".

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode *Deskriptif* dengan pendekatan *cross-sectional*, bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan perilaku terhadap pencegahan anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Prambontergayang tahun 2021. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Prambontergayang Kec. Soko Kab. Tuban sebanyak 354 remaja putri dengan jumlah sampel yang diambil adalah sebanyak 188 remaja.

Sampel yang diambil dengan menggunakan teknik *Simple random sampling* setiap elemen diseleksi secara acak dengan cara menggunakan undian nama pada selembar kertas yang dimasukkan kedalam sebuah kotak lalu diambil secara random sehingga didapatkan sebanyak 188 remaja putri yang terpilih sebagai sample. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret s.d. April 2021. Data diperoleh dengan cara menyebarkan kuesioner melalui grup whatsapp dan membentuk focus group discussion untuk membagikan link kuesioner yang diisi melalui google form.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Karakteristik Pendidikan dan Umur Remaja Putri yang ada di Wilayah Puskesmas Prambontergayang Bulan April-Mei Tahun 2021.

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Pendidikan		
1. SD	2	1,1%
2. SMP	35	18,6%
3. SMA	131	69,7%
4. Perguruan Tinggi	20	10,6%
Total	188	100%
Umur		
1. 10-12 Tahun	2	1,1%

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
2. 13-15 Tahun	44	23,4%
3. 16-19 Tahun	142	75,5%
Total		100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa distribusi remaja putri sebanyak 188 remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Prambontergayang Kecamatan Soko Kabupaten Tuban, sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 131 remaja putri (69,7%), dan sebagian besar berumur 16-19 tahun sebanyak 142 remaja putri (75,5%).

Tabel 4.2 Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Prambontergayang Bulan April-Mei Tahun 2021.

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	165	87,8%
Cukup	20	10,6%
Kurang	3	1,6%
Total	188	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di atas di dapatkan hasil bahwa dari 188 remaja putri yang ada di Wilayah Puskesmas Prambontergayang hampir seluruhnya memiliki pengetahuan baik tentang Anemia yaitu sebanyak 165 Remaja putri (87,8%).

Tabel 4.3 Perilaku Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Prambontergayang Bulan April-Mei Tahun 2021.

Perilaku	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	7	3,7%
Cukup	33	17,6%
Kurang	148	78,7%
Total	188	100%

Dari tabel 4.3 didapatkan hasil dari 188 remaja putri yang ada di Wilayah kerja Puskesmas Prambontergayang hampir seluruhnya memiliki perilaku kurang tentang pencegahan terhadap anemia yaitu sebanyak 148 remaja putri (78,7%).

Banyaknya remaja yang berpengetahuan baik tentang Anemia namun perilaku pencegahannya masih terbelang masih kurang. Hal ini terjadi karena banyaknya remaja putri menyadari pentingnya mengonsumsi tablet fe saat mengalami menstruasi akan tetapi tidak mengonsumsinya dikarenakan menyepelkan hal tersebut dan beranggapan tidak akan terjadi apa-apa jika tidak mengonsumsi tablet Fe ketika dirasa mengalami sedikit pusing saat menstruasi, hal ini saya ketahui ketika mengadakan focus group discussion dengan media Whatsapp. Sebagian remaja menyatakan bahwa merasakan bahwa dirinya sehat dan tidak memerlukan tablet tambah darah dan menyatakan bahwa dirinya tidak menyukai obat tambah darah karena licin dan memberikan efek setelah dikonsumsi,

dan remaja lainnya mengatakan takut mengkonsumsi tablet tambah darah karena tidak terbiasa mengkonsumsinya.

Selain itu tingkat produktifitas yang tinggi pada remaja putri yang tidak diselingi dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung vit c, buah-buahan dan sayur mayur sehingga kadar zat besi yang ada dalam tubuh tidak sepenuhnya tercukupi dan mengakibatkan dengan mudahnya terjadi anemia pada remaja putri. Perlu adanya dukungan dalam keluarga maupun lingkungan sekitar bahwa perlunya kesadaran dalam pencegahan Anemia agar angka Anemia tidak semakin bertambah.

SIMPULAN

Sebanyak 87,8% remaja putri memiliki pengetahuan baik tentang anemia, 78,7% remaja putri berperilaku kurang dalam pencegahan anemia. Hal ini dikarenakan tidak banyaknya remaja putri yang tidak mengkonsumsi tablet Fe saat mengalami menstruasi dan tingkat produktifitas tinggi yang tidak dibarengi dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung Vit C dan sayur mayur sehingga zat gizi yang ada pada dalam tubuh tidak tercukupi sepenuhnya sehingga dapat mengalami anemia.

SARAN

Perlu adanya dukungan keluarga untuk mencegah anemia dengan menyediakan obat tambah darah dirumah dan juga menyediakan makanan yang mengandung zat besi, seperti buah-buahan yang mengandung banyak Vit C dan sayur mayur seperti sawi, brokoli hijau ataupun lauk seperti halnya tempe, kacang-kacangan, telur, dan daging agar zat besi terpenuhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. 2016. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta Kencana Prenada Media Group
- Adriani, M . 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana
- Ali, Mohammad, dkk. 2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ambarwati, D. and Pangesti, W. D. (2017) 'Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Mahasiswa DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Purwokerto', *Jurnal SMART Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Semarang*, 4(2), pp. 18–26.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti. 2018. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I Kehamilan*. Yogyakarta: Rohima Press
- Briawan, D. 2014. *Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. Jakarta : EGC
- Citrakesumasari (2012) *Anemia Gizi Masalah dan Pencegahannya*. Yogyakarta: Kalika.
- Cakrawati dan Mustika NH, Dewi. 2012. *Bahan Pangan, Gizi ,Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabes Dharma, K.K. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta : Trans Info Media
- Hasyim, Nur. Mutalazimah, Muwakhidah. 2018. *Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri*. Media Publikasi Penelitian; 2018;Volume 15; No 2.
- Imron (2014). *Metodologi penelitian bidang kesehatan*. Jakarta: Sagung Seto
- Irwan. 2017. *Etika Dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta : CV. Absolute Media

- Jahja, Yudrik. (2012). Psikologi Perkembangan. Edisi 2. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2015). *Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri*. Jurnal Kesehatan, 8(3), 358–368.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.
- Kementrian Kesehatan Indonesia (2016) *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta.
- Kusmiran, E. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : SalembaMedika; 2014
- Masturoh, Imas dan Nauri Anggita T. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (RMIK). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Moudy jessica & Risma Adlia Syakurah. 2020. Higeia Journal Of Public Health Research And Development. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Natalia Erlina Yuni. *Kelainan Darah*. Kota Gede Yogyakarta ; 2017.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Panyuluh, D. C., Nugraha, P., & Riyanti, E. (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku penyebab anemia pada santriwati Pondok Pesantren Darul Ulum Kabupaten Kendal*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6, 156–162
- Priyanto, Lukman D. 2018. *Hubungan Umur, Tingkat Pendidikan, DanAktivitas Fisik Santriwati Husada Dengan Anemia* Tahun 2018. Jurnal Berkala Epidemiologi Volume 6 Nomor 2 (2018) 139-146
- Proverawati, A. 2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sarwono, Wirawan Sarlito, 2012. *Psikologi Remaja: Definisi Remaja*, Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Sekarrini L. 2012. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual Remaja di SMK Kesehatan di Kabupaten Bogor Tahun 2011*. [Skripsi Ilmiah]. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat UI
- Tarwoto. 2013. *Buku Saku Anemia pada Ibu Hamil Konsep dan Penatalaksanannya*. Jakarta : Transinfo Media.
- Triwinarni, C., Hartini, T. N. S., & Susilo, J. (2017). *Hubungan status gizi dengan kejadian anemia gizi besi (AGB) pada siswi SMA di Kecamatan Pakem*. Jurnal Nutrisia,.
- Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang Universitas Negeri Malang (UM Press)
- World Health Organization, Stoltzfus, R. J. and Dreyfuss, M. L. (2013) 'Prevention of Iron Deficiency Anaemia in Adolescents Role of Weekly Iron Acid Supplementation', *Pediatrics*, 138(1), p. 46. doi: 10.3390/nu6125915.

WorldHealth Organization. 2013. *Worldwide Prevalence Of Anemia : WHOGlobal database on Anemia*. Geneva: WHO Press

World Health Organization. 2011. *Haemoglobin Concentrations For The Diagnosis Of Anemia And Assessment Of Severity*. Switzerland Departement Of Health And Development (NH)