

## Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Manado

Thania C. Sandala\*, Maureen I. Punuh\*, Yulianty Sanggelorang\*

\*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

### ABSTRAK

Remaja putri rentan terhadap anemia gizi besi, dalam usia remaja terjadi perubahan fisik dan hormonal. Perkembangan ini mempengaruhi kebutuhan zat gizi dimasa remaja. Kebutuhan akan zat besi pada remaja sering tidak terpenuhi karena remaja putri memiliki kebiasaan makan yang buruk. Dampak anemia gizi besi akan lebih serius efeknya karena remaja putri nantinya akan hamil dan melahirkan anak, sehingga dapat meningkatkan bahaya kematian ibu dan kelahiran prematur. Data World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 di Indonesia angka kejadian anemia pada perempuan 15-49 tahun yaitu sebesar 31,2%. Penelitian dilakukan bulan Mei-Agustus 2021 dengan tujuan mendeskripsikan pengetahuan tentang anemia gizi besi pada remaja putri di SMA Negeri 3 Manado. Menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif dengan jumlah sampel 241 responden. Hasil penelitian berdasarkan pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan tentang anemia gizi besi diperoleh bahwa responden dengan kategori pengetahuan baik yaitu sebanyak 59 remaja putri (24,5%) kategori pengetahuan cukup sebanyak 144 remaja putri (59,8%), dan kategori pengetahuan kurang sebanyak 38 remaja putri (15,8%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 3 Manado berada pada kategori pengetahuan cukup yaitu sebanyak 144 orang (59,8%).

**Kata Kunci:** Anemia Gizi Besi, Remaja Putri

### ABSTRACT

Adolescent girls are susceptible to iron deficiency anemia, in adolescence there are physical changes in hormonal and. This development affects the nutritional needs in adolescence. The need for iron in adolescents often goes unmet because young women have poor eating habits. The impact of iron deficiency anemia will be more serious because young women will later become pregnant and give birth to children, so it can increase the danger of maternal death and premature birth. World Health Organization (WHO) data in 2019 in Indonesia the incidence of anemia in women 15-49 years is 31.2%. The study was conducted in May-August 2021 with the aim of describing knowledge about iron deficiency anemia in young women in State High School 3 Manado. Using quantitative research types with descriptive research designs with a sample number of 241 respondents. The results of the study based on data collection using knowledge questionnaires about iron deficiency anemia were obtained that respondents with good knowledge categories were as many as 59 young women (24.5%) enough knowledge categories as many as 144 young women (59.8%), and less knowledge categories as many as 38 young women (15.8%). The conclusion of this study is that most of the young women in State High School 3 Manado are in the category of sufficient knowledge, which is as many as 144 people (59.8%).

**Keywords:** Iron Deficiency Anemia, Adolescent Girl

## Pendahuluan

Perubahan dari anak-anak menuju dewasa disebut usia remaja, dalam usia remaja terjadi perubahan fisik dan hormonal. Perkembangan ini mempengaruhi kebutuhan zat gizi dimasa remaja, hal ini menunjukkan bahwa kecukupan gizi begitu penting agar supaya tumbuh kembang dari remaja berlangsung tanpa adanya masalah gizi, namun di Indonesia masih dihadapkan dengan masalah gizi pada kelompok remaja putri yaitu anemia gizi besi (Maita dkk, 2019). Kebutuhan akan zat besi remaja putri sering tidak terpenuhi karena remaja putri memiliki kebiasaan makan yang buruk, mengingini tubuh yang langsing (Moehyi, 2017) serta kurangnya pengetahuan gizi (Putri dkk, 2017)

Dampak anemia gizi besi akan lebih serius efeknya karena remaja putri nantinya akan hamil dan melahirkan anak, sehingga dapat meningkatkan bahaya kematian ibu dan kelahiran prematur (Kemenkes RI , 2018), bayi dengan kondisi kurang gizi jika tidak ada perbaikan status gizi maka akan tumbuh serta berkembang menjadi anak dan remaja dengan status kurang gizi dan akan terus berlangsung sampai dewasa, apabila tidak ada perbaikan status gizi pada usia remaja maka siklus ini tidak akan berhenti (Widia, 2015)

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan anemia di Indonesia tahun 2018 menurut karakteristik umur 5-14 tahun sebesar 26,8% dan umur 15-24 tahun

sebesar 32,0% dan berdasarkan jenis kelamin kejadian anemia pada laki-laki sebesar 20,3% dan perempuan sebesar 27,2% dapat dilihat dari data tersebut bahwa kejadian anemia lebih tinggi pada perempuan dan menurut World Health Organization (WHO), 2021 pada tahun 2019 di Indonesia anemia pada perempuan umur 15-49 tahun yaitu sebesar 31,2%.

Hasil studi pendahuluan tentang gambaran pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Ma'sudiah Blater 02 Kabupaten Semarang yang dilakukan oleh Aini, dkk (2019) pada 37 responden didapatkan yang berpengetahuan baik sebanyak 27 orang, dan pada pertanyaan tentang dampak dan gejala anemia masih banyak responden menjawab salah, padahal responden dalam penelitian ini merupakan kelompok yang rentan terhadap anemia namun masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia.

Wilayah SMA Negeri 3 Manado berada dalam Kecamatan Tuminting dan merupakan wilayah kerja dari Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) Tuminting. Hasil observasi awal di SMA Negeri 3 Manado diketahui belum pernah dilakukan penyuluhan tentang anemia gizi besi pada siswi kelas X sampai kelas XII, baik dari pihak puskesmas maupun dari pihak sekolah, dan dari hasil wawancara dengan 5 siswi aktif tentang anemia gizi besi

terdapat 4 orang dari 5 siswi ini masih belum tahu tentang anemia gizi besi.

**Metode**

Penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif yang pelaksanaannya mulai bulan Mei hingga Agustus 2021 dengan subjek penelitian remaja di SMA Negeri 3 Manado. Sampel penelitian ini dihitung menggunakan rumus lemeshow dengan jumlah populasi 241 responden dan menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* dengan memproporsionalkan perkelas. Data dikumpulkan dengan alat bantu berupa kuesioner pengetahuan tentang anemia gizi besi yang dianalisis univariat.

**Hasil dan Pembahasan**

**Karakteristik Responden**

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	n	%
Umur (Tahun)	13	2	8
	14	41	17,0
	15	69	28,6
	16	83	34,4
	17	42	17,4
	18	4	1,7
Kelas	10	77	32,0
	11	77	32,0
	12	87	36,1
Pendidikan Ayah	SD	47	19,5
	SMP	46	19,1
	SMA	129	55,3
	S1	14	5,8
	S2	3	1,2
	S3	2	8
Pendidikan Ibu	SD	37	15,4
	SMP	55	22,8
	SMA	108	44,8
	Diploma	6	2,5
	S1	30	12,4
	S2	4	1,7
	S3	1	4

Tabel 1 menggambarkan responden terbanyak berada dikelompok usia 16 tahun dengan persentase 34,4%, responden paling banyak berada pada kelas 12 dengan persentase 36,1%. Pendidikan terakhir orang tua responden dipenelitian ini sebagian besar memiliki pendidikan terakhir tamat SMA dengan persentase 55,3% untuk Ayah dan 44,8% untuk Ibu.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Anemia Gizi Besi

Kategori	n	%
Baik	59	24,5%
Cukup	144	59,8%
Kurang	38	15,8%
Total	241	100

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar pengetahuan remaja putri mengenai anemia gizi besi di SMA Negeri 3 Manado berada pada pengetahuan cukup yaitu sebanyak 144 responden (59,8%) dan diikuti pengetahuan baik yaitu sebanyak 59 responden (24,5%), dan pengetahuan kurang sebanyak 38 responden (15,8%).

Tabel 3. Distribusi Gambaran Pegetahuan Anemia Gizi Besi Berdasarkan Umur Responden

Umur (Tahun)	Pengetahuan Anemia Gizi Besi			Total n (%)
	Baik n (%)	Cukup n (%)	Kurang n (%)	
13	0	2 (100)	0	2 (100)
14	6 (14,6)	29 (70,7)	6 (14,6)	41 (100)
15	21 (30,4)	37 (53,6)	11 (15,9)	69 (100)
16	22 (26,5)	51 (61,4)	10 (12,0)	83 (100)
17	10 (23,8)	23 (54,8)	9 (21,4)	42 (100)
18	0	2 (50,0)	2 (50,0)	4 (100)

Pengetahuan anemia gizi besi menurut umur yaitu dengan peresentase pengetahuan baik paling tinggi pada kelompok umur 15 tahun dengan peresentase (30,4%) dan pengetahuan cukup terbanyak yaitu pada kelompok umur 13 tahun dengan persentase (100%) dan pengetahuan kurang paling banyak pada kelompok umur 18 tahun dengan persentase (50,0%).

### **Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi Berdasarkan Kategori**

Hasil penelitian di SMA Negeri 3 Manado menunjukkan sebanyak 144 responden (59,8%) berada pada kategori pengetahuan cukup, diikuti kategori pengetahuan baik sebanyak 59 responden (24,5), dan kategori pengetahuan kurang sebanyak 38 responden (15,8%). Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Pebriantny, dkk (2019) di SMA Dharma Bhakti Medan yang menyatakan bahwa sebagian besar responden berpengetahuan cukup. Pengetahuan mengenai anemia merupakan faktor yang dapat menyebabkan kejadian anemia pada remaja putri hal tersebut dikemukakan oleh Laksmi dan Yenie (2018) dari hasil penelitian pada remaja putri di SMAN 1 Talang Padang. Adanya pengetahuan mengenai manfaat sesuatu hal akan membuat individu memiliki pandangan yang baik terhadap hal itu. Untuk situasi ini, pengetahuan mengenai anemia mempengaruhi cenderungnya remaja putri untuk memilih pangan dengan tinggi nutrisi

dan zat besi yang tinggi (Azzahroh dan Rozalia, 2018).

### **Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi Berdasarkan Umur**

Pengetahuan anemia gizi besi pada remaja putri di SMA Negeri 3 Manado berdasarkan umur diketahui bahwa responden dengan umur 13 tahun berjumlah 2 orang dan keduanya berada pada kategori pengetahuan cukup, responden dengan umur 14 tahun yaitu berjumlah 41 orang dan sebanyak 29 responden berpengetahuan cukup, responden dengan umur 15 tahun berjumlah 69 orang dan sebanyak 37 responden berpengetahuan cukup, responden dengan umur 16 tahun yaitu berjumlah 83 orang dan sebanyak 51 responden berpengetahuan cukup, responden dengan umur 17 tahun yaitu berjumlah 42 orang dan 23 responden berpengetahuan baik, responden dengan umur 18 tahun berjumlah 4 orang dan sebanyak 2 responden berpengetahuan cukup dan 2 responden lainnya berpengetahuan kurang. Usia dapat mempengaruhi pandangan dan daya tangkap individu. Semakin mapan usia semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap dengan tujuan sehingga informasi lebih bertambah.

### **Kesimpulan**

Pengetahuan remaja putri di SMA Negeri 3 Manado tentang anemia gizi besi sebagian besar remaja putri berada pada kategori

pengetahuan cukup yaitu sebanyak 144 orang (59,8%).

### Saran

1. Bagi pihak Sekolah SMA Negeri 3 Manado. Diharapkan agar dapat bekerjasama dengan Puskesmas setempat untuk dapat melakukan penyuluhan mengenai bahan makanan sumber zat besi karena pada pertanyaan tentang bahan makanan sumber zat besi masih banyak remaja putri yang tidak tahu, dan sebaiknya pihak sekolah menempel poster tentang anemia gizi besi agar remaja putri yang terus berganti setiap tahunnya dapat mengetahui apa itu anemia gizi besi dengan membaca poster tersebut.
2. Bagi siswi di SMA Negeri 3 Manado. Pengetahuan mengenai anemia gizi besi sebagian besar berada pada tingkat pengetahuan cukup untuk itu diharapkan agar dapat ditingkatkan lagi menjadi pengetahuan baik tentang anemia gizi besi dengan membaca artikel kesehatan atau artikel tentang gizi dengan sumber yang terpercaya agar dapat memberikan informasi yang membahas tentang anemia gizi besi.

### Daftar Pustaka

- Aini A, Setyowati H, Salafas E. (2019). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Pondok Pesantren AL-MA'Sudiyah Blater 02 Kabupaten Semarang Tahun 2019*. Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
- Andriani M & Wirjatmadi B. (2016). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana
- Festi P. (2018). *Buku Ajar Gizi dan Diet*. Surabaya: UMSurabaya Publishing
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Kenali Masalah Gizi Yang Ancam Remaja Indonesia*
- Maita L, Saputri M. Eka, Husanah Een. (2019). *Gizi Kesehatan Pada Masa Reproduksi*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Moehyi S. (2017). *Dasar-dasar Ilmu Gizi 2*. Jakarta: Kemang Studio Angkasa
- Pebrianthy L, Dewi A, Friska E. (2019). *Tingkat Pengetahuan Remaja Puteri Tentang Anemia Gizi Besi Di SMA Dharma Bhakti Medan*. Padangsidimpuan: Stikes Aufa Royhan. Vol. 1, No.2, Hal. 8-11
- Putri D Retno, Simanjuntak Y Betty, Kusdalinah. (2017). *Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri*. Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu. Jurnal Kesehatan Vol. VIII, No. 2017
- Rahayu A, Yulidasari F, Putri O Andini, Anggraini L. (2019). *Buku Refrensi Metode Orkes-ku (Raport Kesehatanku) Dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: CV Mine
- Sartika W & Anggreini D. S. (2021). *Asupan Zat Besi Remaja Putri*. Jawa

Tengah: PT. Nasya Expanding  
Management

Taufiq Z, Ekawidyani RK, Sari PT. (2020).  
*Aku Sehat Tanpa Anemia Buku Saku  
Anemia Untuk Remaja Putri.*  
Universitas Indonesia: Wonderland  
Publisher

Widia L. (2015). *Anatomi, Fisiologi Dan  
Siklus Kehidupan Manusia.*  
Yogyakarta: Nuha Medika