

TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTERI TENTANG ANEMIA GIZI BESI DI SMA DHARMA BHAKTI MEDAN

LOLA PEBRIANTHY¹, AGUSANNA DEWI², ERA FRISKA³

STIKES Aufa Royhan

Jl. Batunadua Ujung Gurap Baruas, Kota Padangsidempuan

e-mail : lolapebrianthy@gmail.com

Abstract

In the stage of growth and development, adolescence is the stage where a person experiences a transition to adulthood. Nutritional needs in adolescents are higher than the age of the child. Increased nutritional requirements in adolescence were energy, protein, calcium, iron and zinc. Many problems faced by adolescents related to nutrition and health problems. As for the problems that were usually experienced in the teenage phase are Obesity and Anemia. Anemia is a condition when the number of red blood cells or the amount of hemoglobin in red blood cells was below normal. In women, normal hemoglobin is 12-16 gr percent and erythrocytes 3.5-4.5 million / mm³. Many things could be factors anemia, one of the causes was a lack of iron (Fe) so called iron deficiency anemia or iron nutritional anemia. This research was descriptive by using primary data obtained through the use of questionnaires where the sample used was total sampling from the entire population, namely 32 female students of SMA Dharma Bhakti Medan. In this research found the majority of respondents had a sufficient level of knowledge as many as 27 people (84.37%). For this reason, it was expected that the SMA Dharma Bhakti Medan students can expand their knowledge, especially about Iron Nutrition Anemia to find out the signs and symptoms of Iron Nutrition Anemia in order to prevent the occurrence of cases of Iron Nutrition Anemia in young women.

Keywords: Knowledge, Young Women, Iron Nutrition Anemia

1. PENDAHULUAN

Remaja puteri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Di Indonesia, prevalensi anemia masih cukup tinggi. Hal ini pernah ditunjukkan Depkes (2005) di mana penderita anemia pada remaja puteri berjumlah 26,50 persen. Tidak jauh berbeda dengan pernyataan WHO Regional Office SEARO yang menyatakan bahwa 25-40 persen remaja puteri menjadi penderita anemia defisiensi besi tingkat ringan sampai berat di Asia Tenggara. Berdasarkan Survei

Kesehatan Rumah Tangga, prevalensi anemia remaja puteri di Indonesia adalah 57,1 persen. (Sunarko,2002).

Oleh karena itu, sasaran program perbaikan gizi pada kelompok remaja puteri dianggap strategis dalam upaya memutus simpul siklus masalah gizi. Ditambah pula masa remaja merupakan suatu masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. (Kurniawan, 2002). Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat yang relatif besar jumlahnya. Apalagi remaja puteri akan mengalami masa persiapan menjadi ibu. (Sayogo,2000).

Kekurangan besi dapat menimbulkan anemia dan kelelahan kondisi yang menyebabkan mereka tidak mampu merebut kesempatan bekerja. Remaja memerlukan lebih banyak zat besi dan wanita membutuhkan lebih banyak lagi untuk mengganti zat besi yang hilang bersama darah haid. (Arisman, 2004).

Selain dikarenakan hilangnya darah pada saat menstruasi, hal lain yang dapat menyebabkan terjadinya anemia gizi besi adalah kebiasaan remaja yang kurang baik, seperti : banyaknya remaja puteri yang mengalami perubahan pola makan, seperti diet. Dan juga sering mengkonsumsi makanan instan yang tidak bergizi. (Tempo Interaktif, 2007). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Tingkat Pengetahuan Remaja Puteri tentang Anemia Gizi Besi di SMA Dharma Bhakti Medan tahun 2011".

2. METODE

Metode penelitian ini bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja puteri tentang anemia gizi besi di SMA Dharma Bhakti Medan dengan pendekatan "cross sectional study" dimana pengumpulan data hanya dilakukan hanya dalam satu priode atau hanya dilakukan satu kali dalam satu penelitian (Budiarto, 2004).

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh remaja puteri kelas dua SMA Dharma Bhakti Medan yang berjumlah 32 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner yang terbagi menjadi dua bagian yaitu yang pertama untuk mengetahui karakteristik responden dan yang kedua untuk mengukur tingkat pengetahuan PSK.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Gambaran Umum Karakteristik Responden Di SMA Dharma Bhakti Medan

NO	Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Umur		
	a. 14 tahun	1	3,12
	b. 15 tahun	2	6,25
	c. 16 tahun	7	21,88
	d. 17 tahun	22	68,75
	Jumlah	32	100
2	Pendidikan Orang Tua		
	a. SD	2	6,25
	b. SMP	8	25,00
	c. SMA	15	46,88
	d. PT	7	21,87
	Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa mayoritas karakteristik responden berumur 17 tahun yaitu sebanyak 22 orang (68,75%), Pendidikan Orang Tuanya yang SMA yaitu sebanyak 15 orang (46,88%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Di SMA Dharma Bhakti Medan

NO	Pengetahuan	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Baik	2	6,25
2	Cukup	27	84,37
3	Kurang	3	9,38
	Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan responden tentang anemia gizi besi mayoritas terdapat dalam tingkat pengetahuan cukup sebanyak 27 orang (84,37%), tingkat pengetahuan kurang 3 orang (9,38%) dan tingkat pengetahuan baik 2 orang (6,25%).

Dalam penelitian ini sebagian besar responden berpengetahuan cukup tentang anemia gizi besi sehingga asumsi peneliti para remaja putri sudah paham tentang anemia gizi besi sehingga kemungkinan terkena anemia gizi besi pada remaja putri di SMA Dharma Bhakti sangat kecil.

Pengetahuan responden yang cukup sudah bisa menjadi dasar untuk mencegah terjadinya anemia gizi besi pada diri mereka sendiri. Hal itu tentu akan memberikan dampak yang baik bagi mereka. Anemia gizi besi dapat memberikan efek yang buruk bagi remaja putri terutama dalam hal proses belajar mengajar di sekolah. Seorang remaja putri yang mengalami anemia gizi besi tentu akan menjadi lebih cepat pusing, lelah, letih, lesu, lunglai dan sulit untuk berkonsentrasi.

Jika dilihat berdasarkan umur, mayoritas responden berumur 17 tahun yaitu sebanyak 22 orang (68,75). Umur disuga berkorelasi dengan tingkat pengetahuan. Asumsi peneliti, semakin tua umur seseorang tentu semakin tinggi tingkat pengetahuannya.

Jika dilihat berdasarkan pendidikan orangtua, mayoritas pendidikan orangtua responden adalah SMA yaitu sebanyak 15 orang (46,88%). Pendidikan orangtua tentu sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan anaknya karena anak pasti banyak menerima informasi dari orangtuanya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil pengetahuan remaja putri tentang anemia gizi besi sebagian besar responden berada pada kategori cukup sebanyak 27 orang (84,37%). Keadaan ini menunjukkan remaja putri sudah mengerti tentang anemia gizi besi sehingga kemungkinan terkena anemia gizi besi pada remaja

puteri di SMA Dharma Bhakti sangat kecil.

5. SARAN

Pengetahuan remaja putri tentang anemia gizi besi sudah berada pada tingkat pengetahuan cukup. Alangkah baiknya jika bisa ditingkatkan lagi menjadi baik. Peran orangtua dan lingkungan sekolah tentu menjadi sangat penting dalam hal ini. Karena orangtua dan lingkungan sekolah merupakan tempat terdekat bagi anak untuk mendapatkan pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakhtiar. 2010. *Filsafat Ilmu*. Jakarta : RajaGrafindo Persada
- Bakta. 2006. *Hematologi Klinik Ringkas*. Jakarta : EGC
- Budiarto. 2001. *Biostatistika untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : EGC
- Notoadmodjo. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat:Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____. 2010. *Ilmu Kesehatan Masyarakat:Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Purwitasari,D. 2009. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Tim Penulis Poltekes Depkes Jakarta I. 2010. *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika
- Zaluchu,F. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Bandung : Citapustaka Media
- Purwitasari,D. 2009. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Forbetterhealth. 2009. *Pengetahuan Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan*.

<http://forbetterhealth.wordpress.com/2009/04/19>

Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. 2011. *Widyakarya Nasional Pangan Dan Gizi*.

http://www.wnpg.org/frm_index.php?pg=informasi/info_makalah.php&act=edit&id=63

Swara Tigaraksa. 2004. *Suplementasi Iron Zinc Antisipasi Anemia Remaja Putri*.

[http://www.gizi.net/cgi-bin/berita/fullnews.cgi?newsid1084514108,64236,](http://www.gizi.net/cgi-bin/berita/fullnews.cgi?newsid1084514108,64236)

Wahyuni. 2007. *Hubungan Antara Gizi Remaja Dengan Anemia*.
<http://en.wikipedia.org/wiki/Anemia>