

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA SISWI KELAS XI
MADRASAH ALIYAH KALIBENING
MOJOAGUNG JOMBANG**

*Ita Ni`matuz Zuhroh

*Dosen STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

Abstrak

LatarBelakang : Remaja merupakan masa puncak dari tumbuh kembang .Dimana salah satunya dipengaruhi oleh status gizi , apabila pada masa remaja status gizinya kurang optimal bisa berdampak pada tumbuh kembang yang kurang optimal, berat badan menurun, mudah sakit, dan bisa menyebabkan terjadinya anemia , sehingga bisa mengakibatkan penurunan prestasi belajar disekolah. **Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada siswi kelas XII di Madrasah Aliyah Kalibening Mojoagung **Metode :** Desain analitik, dengan rancangan cross sectional. Tehnik pengambilan sampling yang digunakan *Non Probability Sampling* dengan jenis purposive sampling , dengan jumlah sampel sebanyak 32 siswi kelas XII dengan menggunakan uji *Man Whitney* **Hasil :** Terdapat korelasi positif antara status gizi dengan kejadian anemia . Dari Hasil uji statistik man Whitney dilakukan dengan taraf signifikan 0,05 yang setara dengan $- 1,96$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak jika : $- 1,96 \leq Z_h \leq + 1,96$ dan H_0 diterima dan H_1 diterima jika $Z_h < - 1,96$ artinya ada hubungan. Pada tabel $Z = - 4,678$. **Kesimpulan :** terbukti bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada siswi kelas XII di Madrasah Aliyah Kalibening Mojoagung

Kata kunci : *Status Gizi , Anemia*

**THE CORRELATION BETWEEN THE NUTRITIONAL STATUS WITH ANEMIA CASE ON
THE VII GRADE STUDENTS' OF MADRASAH ALIYAH KALIBENING MOJOAGUNG**

Abstract

Background: *Adolescence is a climax period of growth, where it is influenced by nutritional status, and non-optimum nutritional status on the adolescence period will lead to the non-optimum of the growth and development, weight loss, easily hurt, and it can also cause anemia which can decreased learning achievement at school.* **Aim:** *the aim of the research is to analyze the relationship of the nutritional status toward anemia case on the students' of XII grade Madrasah Aliyah Kalibening Mojoagung* **Method:** *analytical design by using cross-sectional. The sampling technique used is non probability sampling of purposive sampling, Sample number are 32 students of XII grade students by using man Whitney technique.* **Result:** *there are positive correlation on nutritional status with anemia case. The statistical test of man Whitney with significant degree of $0,05 = - 1,96$ shows that H_1 is approved if $Z_h < - 1,96$ means that it has a correlation. On the table $Z = - 4,678$* **Conclusion:** *it proved that there are correlation between the nutritional status with anemia case on the VII grade students' of Madrasah Aliyah Kalibening Mojoagung*

Keywords : *nutritional status, anemia*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak yang meliputi perubahan

biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Sedangkan menurut World Health Organization (WHO) relatif mandiri (Notoatmodjo,2007). Remaja di

Indonesia rentan sekali mengalami kekurangan gizi pada periode puncak tumbuh kembang, kurangnya asupan zat gizi karena pola makan yang salah. (Gizi, 2008)

Pada hakikatnya status gizi pada remaja disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya adalah pendidikan, umur, jenis kelamin, wilayah tempat tinggal, aktifitas fisik, kebiasaan merokok, kebiasaan minum-minuman keras, pola makan dan kecukupan energi (Supriasa, 2004). Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah 12 gr/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb < 12 gr/dl (Proverawati, 2011).

Menurut WHO (2008), prevalensi anemia di dunia antara tahun 1993 sampai dengan tahun 2005 sebanyak 24,8 % dari total seluruh penduduk dunia yang hampir 2 milyar penduduk dunia. Indonesia sendiri prevalensi anemia yang didapatkan masih cukup tinggi, dimana data Depkes tahun 2009 didapatkan angka kejadian anemia pada remaja mencapai presentasi 33,7 %. Prevalensi anemia pada wanita tidak hamil di kawasan Asia Tenggara (usia 15-49 tahun) adalah 45,7%, sedangkan pada anak usia sekolah (5-15 tahun) sebesar 13,6% (WHO, 2001)

Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat (Public Health Problem) bila prevalensinya lebih dari 15% (SKRT, 2001). Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia (41,4% - 66,7%) remaja putri menderita anemia (WHO, 2004). Berdasarkan hasil data anemia di Jawa Timur penderita anemia pada remaja putri berjumlah (26,50%), wanita usia subur (WUS) 26,9%, ibu hamil 40,1% dan anak balita (47,0%) sedangkan kejadian anemia pada remaja putri di propinsi Jawa Tengah sekitar (82%) (Depkes, 2010). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2007), menunjukan bahwa prevalensi anemia tertinggi di DKI Jakarta terdapat pada kelompok dewasa (59,1%) dan tertinggi kedua terdapat pada kelompok remaja (14,2%) Menurut Dinas Kesehatan dan Kesejahteraan Klaten (2006), sebanyak (24,85%) remaja putri pada umur 10 sampai 14 tahun mengalami anemia, dan umur 15-19 tahun mengalami anemia sebanyak (75,15%).

Berdasarkan hasil penelitian responden dengan status anemia mempunyai tingkat konsumsi zat besi buruk sebanyak (94,23%) sedangkan sebanyak 1 orang (1,82%), cukup sebanyak 2 orang (3,85%), sedangkan responden dengan status tidak anemia yang mempunyai

tingkat konsumsi zat gizi buruk sebanyak 13 orang (92,8%) (Jurnal susanawati, 2007)

Status gizi pada remaja putri di Indonesia yaitu kurang zat gizi makro (Karbihidrat, protein, lemak), dan kurang zat gizi mikro (vitamin, mineral). Kekurangan zat gizi makro dan mikro bisa menyebabkan berat badan menurun, gangguan tumbuh kembang, anemia, sering sakit-sakitan (gizi, 2008)

Masalah gizi di negara berkembang khususnya di Indonesia masih didominasi oleh anemia defisiensi besi yang disebabkan karena rendahnya status gizi yang prevalensinya masih cukup karena dampaknya pada remaja. Penelitian lain melaporkan anemia defisiensi besi dengan intelegent question (IQ) rendah. Penurunan kemampuan belajar dan angka pertumbuhan pada anak tidak optimal (Conard, 2003). Lebih jauh hal ini bisa menyebabkan penurunan kualitas sumber daya manusia dimasa yang akan datang, jika tidak dilakukan penanganan secara tepat dan cepat (Gizi, 2004)

Anemia merupakan suatu gejala yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dibandingkan dengan nilai normal pada usia tertentu (Rouli, 2005). Penyebab anemia gizi besi adalah kurangnya asupan zat besi, berkurangnya sediaan zat besi dalam makanan, meningkatnya kebutuhan zat besi, kehilangan darah yang kronis, penyakit malaria, cacing tambang, infeksi-infeksi lain, serta pengetahuan yang kurang tentang anemia zat besi (Depkes, 2010). Anemia di kalangan perempuan sangatlah tinggi, dikarenakan faktor kurangnya mengkonsumsi bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, dan telur), serta bahan makanan nabati (sayuran yang berwarna hijau tua, kacang-kacangan, dan tempe), kebiasaan diet untuk mengurangi berat badan, kehilangan darah yang disebabkan oleh perdarahan menstruasi, pola hidup remaja putri yang kurang teratur, ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan aktifitas yang dilakukan, pendapatan yang kurang dan pas-pasan sehingga tidak mampu mengkonsumsi makanan bergizi (BKKBN, 2004).

Dari masalah tersebut diperlukan upaya peningkatan status gizi dengan cara pemenuhan gizi yang optimal, menambah asupan zat besi kedalam tubuh dengan minum Tablet Tambah Darah (TTD)

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *Cross*

Variabel	Kategori	f	%
anemia	Anemia	20	62,5 %
	Tidak anemia	12	37,5 %
Jumlah		32	100 %

Variabel	Kategori	f	%
anemia	Anemia	20	62,5 %
	Tidak anemia	12	37,5 %
Jumlah		32	100 %

sectional. Penelitian dilaksanakan di Madrasah Aliyah Kalibening Mojoagung Jombang 2015. Sampel terdiri atas 32 siswi kelas XII Madrasah Aliyah Kalibening Mojoagung dengan menggunakan tehnik sampling *Purposive sampling* dengan menggunakan alat ukur lembar observasi

HASIL PENELITIAN

Deskriptif Data

Deskriptif data pada penelitian ini menggambarkan tentang status gizi tersebut adalah sebagai berikut :

a. Usia Responden

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi usia remaja

Variabel	Kategori	f	%
usia	17 th	14	43,75 %
	18 th	18	56,25 %
Jumlah		32	100 %

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi tersebut di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar siswi berusia 18 th (56,25%)

b. Berat Badan

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan berat badan

Variabel	Kategori	f	%
Berat Badan	<34 kg	4	12,5 %
	<35-41kg	16	50 %
	42-81kg	12	37,5 %
	>81kg	0	0 %

Jumlah	32	100 %
--------	----	-------

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi tersebut di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar siswi berat badannya antara 35-41 kg sebanyak 16 siswi (50%).

c. Status Anemia

d. Tabel 4.3 Distribusi frekuensi status anemia

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi tersebut di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar siswi berat badannya antara 35-41 kg sebanyak 16 siswi (50%).

d. Tabulasi silang status gizi dengan kejadian anemnia pada siswi Madrasah Aliyah Kalibening Jombang

Tabel 4.4 Status gizi dengan kejadian anemnia pada siswi Madrasah Aliyah Kalibening Jombang

No.	Status Gizi	Status Anemia					
		Anemia		Tidak Anemi a		Prosen tase	
		f	%	F	%	f	%
1.	Sangat Rendah	4	12,5	0	0	4	12,5
2.	Rendah	16	50	0	0	1	50
3.	Baik	0	0	12	37,5	1	37,5
4.	Lemah	0	0	0	0	0	0
Total		20	62,5	12	37,5	3	100

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar sisiwi bersetatus gizi rendah sebanyak 16 siswi (62,5%) dengan status anemia.

1. Analisa Data

Berdasarkan hasil uji *Man Whitney* untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian anemia dengan $0,05$ yang setara dengan $-1,96$, H_0 di terima dan H_1 di tolak jika $-1,96 < Z_h < +1,96$ yang artinya tidak ada hubungan. Dan H_0 ditolak dan H_1 diterima jika $Z_h > +1,96$ atau $Z_h < -1,96$ artinya ada hubungan. , pada tabel didapatkan harga $Z = -4,678$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya adalah ada hubungan status gizi

dengan kejadian anemia pada siswi Madrasah Aliyah Kalibening Jombang.

PEMBAHASAN

1. Status Gizi Pada siswi Madrasah Aliyah Kalibening Mojoagung Jombang

Pada tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar siswi berstatus gizi rendah yaitu 16 siswi (50%) dari 32 siswi. Dengan kisaran berat badan 35 – 41 kg.

Status gizi yang ideal untuk remaja yang berusia 17- 18 tahun menurut tabel Z score baku WHO NCHS adalah antara 42 – 50 kg. Dan makan beraneka ragam makanan yg diperlukan oleh tubuh untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi remaja. Dilihat dari segi kualitas maupun kuantitas yang biasanya disebut Triguna makanan, yaitu yang mengandung zat kalori, seperti pada beras, jagung, gandum, umbi-umbian. Makanan yang mengandung zat pembangun (protein) seperti dari golongan nabati (kacang-kacangan), dari golongan hewani (telur, ikan, daging, susu). dan zat pengatur adalah vitamin, mineral seperti sayuran dan buah. Dan makan teratur tiga kali sehari (paath,2004)

Menurut peneliti melihat fakta diatas maka perlu dilakukan peningkatan status gizi secara optimal pada remaja, karena merupakan masa tumbuh kembang yang optimal. Dengan mengkonsumsi makanan yang seimbang dan pola makan yang teratur. Dan akan berdampak pada proses belajar yang maksimal sehingga diharapkan mencetak siswi yang diharapkan sesuai dengan tujuan pendidikan.

2. Kejadian Anemia pada siswi Madrasah Aliyah Kalibening Mojoagung Jombang

Dari tabel 4.3 menunjukkan sebagian besar mengalami anemia yaitu 20 siswi (62,5%) dari 32 siswi

Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar HB dalam darah kurang dari normal 12 mg/dl. Adapun faktor penyebab dari anemia diantaranya adalah diet yang tidak mencukupi, absorpsi penyerapan Fe yang menurun diakibatkan adanya suatu penyakit, kurangnya asam folat, komposisi makanan yang tidak baik untuk penyerapan Fe (terlalu banyak sayuran kurang mengkonsumsi daging),

kebutuhan Fe meningkat (pada saat bayi, remaja, dan kehamilan, (wordpress.com) . Adapun gejala klinis yang tampak pada remaja dengan anemia adalah lemah, letih, lesu, lunglai, lupa, sering pusing dan mata berkunang-kunang. Gejala lanjut kelopak mata, bibir, kulit dan telapak tangan menjadi pucat. Dampak yang bisa ditimbulkan dari anemia sendiri pada remaja adalah menurunkan semangat belajar, menurunkan konsentrasi, menggagau pertumbuhan tinggi badan sehingga tidak optimal, menurunkan prestasi belajar.

Anemia pada remaja disebabkan karena konsumsi zat besi yang masuk kedalam tubuh kurang, ditambah lagi setiap bulan remaja putri khususnya mengalami menstruasi yang menambah kondisi anemia akan semakin kurang baik. Penyebab lain adalah diet yang tidak sesuai, terlalu banyak mengkonsumsi sayuran sehingga penyerapan Fe berkurang. Pengetahuan

3. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Madrasah Aliyah Mojoagung Jombang

Dari tabel 4.4 tabulasi silang didapatkan 16 siswi (50%) berstatus Gizi rendah dengan anemia dari 32 siswi. Dari hasil uji *Man Whitney* nilai $Z = - 4,678$ dimana nilai kemaknaan 0,05 setara dengan $Z = - 1,96$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada siswi Madrasah Aliyah Kalibening Mojoagung Jombang

Status gizi rendah dengan anemia bisa menyebabkan tumbuh kembang yang tidak optimal dan bisa menyebabkan remaja mudah sakit, daya tahan tubuh menurun dan penurunan berat badan

Anemia sendiri disebabkan karena asupan zat besi yang masuk kedalam tubuh kurang, dalam teori menyebutkan fungsi zat besi adalah sebagai salah satu unsur penting dalam pembentukan sel darah merah, Hb berfungsi untuk mengikat O_2 , memerahkan eritrosit dan sebagai pengangkut O_2 keseluruh tubuh

SIMPULAN

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Status Gizi pada siswi kelas XII Madrasah Aliyah Kalibening Mojoagung Jombang sebagian besar mempunyai status gizi yang endah yaitu 16 siswi (50%) dari 32 siswi
2. Sebagian besar siswi Madrasah Aliyah kalibening Mojoagung Jombang mengalami Anemia yaitu 20 siswi (62,5%) dari 32 siswi
3. Ada hubungan antara status Gizi dengan kejadian Anemia pada siswi Madrasah aliyah Kalibening Mojoagung Jombang

Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi tersebut, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Bagi Lahan yang diteliti, . Diharapkan lebih memperhatikan gizi para siswanya dengan melakukan penimbangan berat badan dan pengecekan kadar Hemoglobin setiap Bulan. Untuk mendeteksi dini adanya anemia pada siswa, sehingga diharapkan tidak ada lagi siswa yang mengalami anemia
2. Bagi responden, lebih memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi dengan memaksimalkan pola makan 4 sehat 5 sempurna untuk tumbuh kembang yang optimal pada remaja

KEPUSTAKAAN

- Akmatsier (2001) Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Gramedia pustaka utama, Jakarta
- Almi (2007) Metode Penelitian Dan Teknik Analisa Data, Salemba mediaka, Jakarta
- Arikunto, S. 2006. "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek". Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto.2010. Prosedur Penelitian.: Suatu Pendekatan Praktik . Jakarta :Rineka Cipta
- Depkes RI (2002) Anemia Gizi dan Tablet Tambah Darah bagi Wanita Usia Subur

- Imel (2007) [http//](http://) Jurnal Hubungan anemia dengan status gizi pada remaja. FKM UNAIR, Surabaya
- Sarwono, S.W. 2006. "Psikologi Remaja". Jakarta :PT Raja Grafindo Persada
- Soetjiningsih. 2007. "Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya". Jakarta: CV Sagung Seto.
- Sri Sumarmi dkk (2003) Zat Gizi Makro.FKM UNAIR. Surabaya
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Pendidikan Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung : Alfabeta.
- Supriasa (2001) Penilaian Status Gizi, ECG. Jakarta
- Sunyoto. 2011. Analisis Penelitian Kesehatan : Nuha Medika
- Widyastuti dkk. 2009. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta :Fitriamaya