

Perilaku Pencegahan Anemia Gizi pada Mahasiswa yang Memiliki Lingkar Lengan Atas (LILA) di bawah Normal

Behavior of Preventing Nutritional Anemia in Students Who Have Upper Arm Circumference (UAC) Below Normal

Hartati Bahar

Peminatan Promkes Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Halu Oleo, Kendari
(tatikbahar@gmail.com, 08114021982)

ABSTRAK

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan kejadian anemia mengalami peningkatan dari tahun 2013 yaitu sebanyak 37,1% menjadi 48,9%. Kenaikan angka tersebut disebabkan oleh keadaan gizi yang rendah selama masa kehamilan dan perbaikan status gizi ibu ini bisa dimulai saat remaja atau sebelum hamil dan menikah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku pencegahan anemia gizi pada mahasiwi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian deskriptif dengan populasi 42 mahasiswi dengan besar sampel 30 sampel. Tehnik pengambilan sampling secara *simple random sampling*. Kriteria sampel yakni mahasiswa dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) di bawah normal sebagai faktor risiko Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan anemia pada remaja. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan hasil observasi. Hasil penelitian menunjukkan responden yang berpengetahuan cukup berjumlah 22 (73,3%), responden yang memiliki sikap positif berjumlah 21 (70,0%), serta responden yang memiliki tindakan baik berjumlah 20 (66,7%). Kesimpulan dari penelitian ini diperoleh bahwa pengetahuan mahasiswa sudah cukup baik tetapi proporsi tindakan pencegahan anemia yang buruk juga masih besar yaitu 33,3%.

Kata Kunci: Perilaku, anemia, pengetahuan, sikap, tindakan

ABSTRACT

The results of the 2018 Riskesdas showed that the incidence of anemia had increased from 2013, which was 37.1% to 48.9%. The increase in this figure is due to low nutritional status during pregnancy and improvement of the nutritional status can be started when they are teenagers or before pregnancy and marriage. The purpose of this study was to determine the behavior of preventing nutritional anemia in Public Health Faculty, Halu Oleo University students. This study used a descriptive research technique with a population of 42 female students with a sampling size of 30 samples. The sampling technique is simple random sampling. The target population is based on students who have Upper Arm Circumference (UAC) below normal as a risk factor for Chronic Energy Deficiency (CED) and anemia in adolescents. The results showed that there were 22 respondents who had sufficient knowledge (73.3%), 21 respondents who had a positive attitude (70.0%), and 20 respondents who had good actions (66.7%). The conclusion from this study was that students' knowledge was quite good but the proportion of poor anemia prevention measures was also still large, namely 33.3%.

Keywords: Behavior, anemia, knowledge, attitude, action

Article Info:

Received: 7 Januari 2023 | Revised form: 3 Maret 2023 | Accepted: 17 Juni 2023 | Published online: Juni 2023

PENDAHULUAN

Anemia menyebabkan darah tidak cukup untuk mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi sehingga prestasi belajar menurun. Kemudian daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun dan mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah, akibatnya jarang masuk sekolah atau bekerja.¹

Hemoglobin yaitu protein yang membawa oksigen keseluruhan jaringan tubuh. Ketika seseorang tidak memiliki cukup sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam darah rendah maka tubuh tidak bisa mendapatkan oksigen sesuai kebutuhannya sehingga orang tersebut akan merasa lelah atau menderita gejala lainnya.²

Beberapa dampak anemia pada remaja putri cukup memprihatinkan, seperti penurunan kesehatan dan prestasi sekolah. Di masa dewasa, kondisi anemia diperparah ketika hamil yang menyebabkan tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin, komplikasi hamil dan persalinan, serta berakibat pada kematian ibu dan anak. Mengingat dampak dari anemia. Sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan makanan kaya zat besi, suplemen Tablet Tambah Darah (TTD), serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat. Suplementasi TTD pada remaja putri dan wanita usia subur merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi.

Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh.³

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 juga menunjukkan kejadian anemia mengalami peningkatan dari tahun 2013 yaitu sebanyak 37,1% menjadi 48,9% di tahun 2018.⁴ Kenaikan angka tersebut disebabkan oleh keadaan gizi dan kesehatan ibu yang rendah selama masa kehamilan. Remaja putri (rematri) rentan menderita karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi. Rematri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil.⁵

Remaja perempuan memiliki resiko sepuluh kali lebih besar dibandingkan remaja laki-laki. Anemia gizi besi pada remaja putri berisiko lebih tinggi ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal.⁶ Pengetahuan yang cukup tentang anemia pada remaja putri dapat meningkatkan status kesehatannya, selain itu memberi manfaat agar remaja terutama remaja putri mengetahui tentang tanda bahaya anemia.⁷

Faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Anemia defisiensi zat besi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra. Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin, komplikasi hamil dan

persalinan, serta berakibat pada kematian ibu dan anak.

Begitu pentingnya Anemia untuk diketahui bagi remaja agar daya fisiknya kuat dimasa sekolah sehingga dapat mencegah berbagai penyakit, dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku pencegahan anemia gizi pada mahasiwi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo (FKM UHO).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan tindakan tentang anemia pada remaja putri dengan cara mengumpulkan data melalui pengisian kuisisioner yang telah dibuat sebelumnya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang memiliki LILA di bawah normal berjumlah 42 orang. Tehnik pengambilan sampling secara *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan November hingga Desember tahun 2022 dengan penentuan besar sampel menggunakan rumus sebagai berikut :

$$n = N / (1 + N \cdot (d)^2)$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah total Populasi

d = Tingkat kepercayaan/ ketepatan yang diinginkan, yaitu 10%

$$n = N / (1 + N \cdot (d)^2)$$

$$n = 42 / (1 + 42 \cdot (10\%)^2)$$

$$n = 42 / (1 + 42 \cdot (0,1^2))$$

$$n = 42 / 1,42$$

$$n = 29,5774$$

$$n = 30$$

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus tersebut didapatkan besar sampel 29,5774 dan dibulatkan menjadi 30 orang yang diperoleh melalui teknik *simple random sampling*. Jumlah sampel diambil adalah sebesar 30 responden, hal ini adalah jumlah minimal uji coba kuesioner, dengan jumlah minimal 30 orang maka distribusi nilai akan lebih mendekati kurva normal. Pengolahan data dilakukan secara deskriptif dan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi dan frekuensi serta narasi.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N	%
Usia (tahun)		
15- 19	5	16,7
20-24	25	83,3
Pendidikan Terakhir		
SMA	30	100,0
Jumlah	30	100,0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 1, jenis kelamin semua responden semua berjenis kelamin perempuan, usia responden yang berusia 15-19 tahun berjumlah 5 orang (16,7%) dan responden yang berusia 20-24 tahun berjumlah 25 orang (83,3%) serta pendidikan terakhir semua responden berpendidikan terakhir SMA sebanyak 30 orang (100%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Responden

Variabel	N	%
Pengetahuan		
Kurang	8	26,7
Cukup	22	73,3
Sikap		
Negatif	9	30,0
Positif	21	70,0
Tindakan		
Buruk	10	33,3
Baik	20	66,7
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan Tabel 2 distribusi pengetahuan, responden menunjukkan bahwa terdapat 8 (26,7%) responden memiliki pengetahuan yang kurang terdapat 22 (73,3%) responden memiliki pengetahuan yang cukup. Distribusi sikap menunjukkan bahwa terdapat sikap negatif 9 (30,0%) responden memiliki sikap yang positif dan terdapat 21 (70,0%). Tindakan responden menunjukkan bahwa terdapat 10 (33,3%) responden memiliki tindakan yang buruk dan terdapat 20 (66,7%) responden memiliki tindakan yang baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden mahasiswi Universitas Halu Oleo Kendari tahun 2022, didapatkan 22 (73,3%) remaja putri memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia, dan 8 (26,7%) remaja putri memiliki pengetahuan kurang tentang anemia.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, terjadi setelah melakukan proses penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indera

pendengaran, penglihatan, penciuman, rasa dan raba.⁸

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa tentang anemia gizi 73,3%. terkategori baik hal ini wajar terjadi karena sebagai mahasiswa kesehatan mereka telah mempelajari materi kuliah dasar ilmu gizi dikelas perkuliahan. Mahasiswa yang menjadi responden pada penelitian ini adalah mahasiswa semester empat yang telah memprogram mata kuliah ilmu gizi di semester dua.

Pengetahuan yang baik tidak selalu diikuti dengan perilaku yang baik, banyak faktor yang mempengaruhi pengetahuan yang tidak dibarengi dengan perilaku yang baik. Hasil penginderaan yang dilakukan mahasiswa hanya sampai sebatas pemahaman tetapi tidak dibarengi dengan aplikasi. Sebagaimana tingkatan pengetahuan yang terbagi menjadi enam yaitu tahu, paham, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Pengetahuan mereka hanya sebatas tahu dan paham tetapi tidak sampai tahap aplikasi. Mereka mengetahui bahwa anemia adalah kekurangan zat gizi makro, anemia berpotensi membahayakan kehamilan dan janin pada ibu hamil, anemia berisiko lemah letih lesu dan malas beraktifitas termasuk menurunkan prestasi belajar, mengetahui zat tanin yang berisiko menghambat zat besi, juga vitamin c yang memperlancar absorpsi zat besi. Secara keseluruhan pengetahuan mahasiswa yang menjadi responden itu rata-rata telah cukup baik.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden mahasiswi Universitas Halu Oleo Kendari tahun 2022, didapatkan 21 (70,0%) remaja putri memiliki sikap yang positif terhadap

anemia, dan 9 (30,0%) remaja putri memiliki sikap negatif terhadap anemia. Sikap merupakan reaksi atau respon yang tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak langsung dilihat tapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.⁹

Begitupun dengan sikap mayoritas dari responden pada penelitian ini memiliki sikap positif terhadap pencegahan anemia, mereka setuju jika gizi seimbang dapat mencegah anemia, konsumsi buah dan sayur mencegah anemia, mencegah stunting pada ibu hamil dan salah satu faktor penentu kesehatan remaja putri sebagai calon ibu dimasa depan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada beberapa responden yang bersikap bahwa aktifitas fisik tidak ada hubungannya dengan anemia pada remaja. Sikap tidak setuju ini merupakan perilaku tertutup berupa keyakinan yang dimiliki responden tentang hubungan aktifitas fisik dan anemia, sikap juga merupakan faktor yang mempermudah perilaku pencegahan anemia, semakin positif sikap yang dimiliki responden semakin mudah dilakukan tindakan pencegahan anemia pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden mahasiswi Universitas Halu Oleo Kendari tahun 2022, didapatkan 20 (66,7%) remaja putri memiliki tindakan baik terkait anemia, dan 10 (33,3%) remaja putri memiliki tindakan buruk terkait anemia. Tindakan merupakan sebuah respon terhadap stimulus yang

diterima individu berupa tindakan nyata atau terbuka. Respon tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan sehingga dapat diamati secara langsung.

Hal menarik yang ditemukan pada penelitian ini adalah rata-rata 33 persen responden masih memiliki tindakan yang buruk terkait anemia, kebiasaan makan makanan *fast food* tidak memperhatikan gizi seimbang, tidak rutin konsumsi buah dan sayur, jarang sarapan, sering mengkonsumsi zat tanin yang menghambat penyerapan zat besi seperti *ice tea*, teh kotak dan kopi cappucino, termasuk jarang berolahraga adalah perilaku remaja yang berisiko anemia, hal ini disebabkan karena kesibukan dan makanan yang disediakan di kantin kampus adalah makanan *fast food*.

Pengetahuan dan sikap yang baik belum tentu berimbas pada praktik pencegahan anemia yang baik, faktor lingkungan dan ketersediaan sumber zat gizi akan mendukung perilaku pencegahan anemia, mahasiswa dan kesibukan perkuliahan adalah hal yang tidak terpisahkan, konsumsi tablet besi adalah alternatif lain yang bisa diberikan untuk mencegah anemia jika konsumsi gizi seimbang tidak dapat dilakukan. Mahasiswa perlu pula diberikan tablet zat besi sebagai alternatif pencegahan anemia pada remaja. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di FKM Universitas Cenderawasih menemukan bahwa terdapat 42 responden yang mengonsumsi tablet tambah darah, dan hanya 20,3% diantaranya yang mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) secara teratur. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan tindakan mengonsumsi TTD tersebut.¹⁰

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa gambaran pengetahuan mahasiswi tentang anemia memiliki pengetahuan yang cukup (73,3%), sikap yang positif (70,0%), tindakan remaja putri terkait anemia menunjukkan tindakan yang baik terkait anemia (66,7%). Berdasarkan kesimpulan tersebut penulis berharap agar remaja terus dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan tentang anemia, serta perlunya dilakukan penelitian sejenis dengan sampel berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih luas tentang perilaku pencegahan anemia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maharani S. Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja. *J Abdimas Kesehat*. 2020;2(1):1.
2. Subratha HFA. Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di Tabanan. *J Med Usada*. 2020;3:48–53.
3. Fathony Z, Amalia R, Puji Lestari P, Studi PD, Keperawatan dan Ilmu Kesehatan F, Studi PS. Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Anemia Prevention Education in Adolescents and the Right Way To Consume Tablets for Adding Blood. *J Pengabd Masy Kebidanan*. 2022;4(2):49–53.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. 2018.
5. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia. 2016.
6. Nasrudin H, Faisal Syamsu R, Permatasari D. Angka Kejadian Anemia pada Remaja di Indonesia. *Cerdika J Ilm Indoes*. 2021;1:357–64.
7. Arifah N, Anjalina I, Febriana AI, Khairunnisa E, Amir NP, Aprilisa W, et al. Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia Pada Siswa di SMPN2 Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *J Alifani Penelit dan Pengabd Kpd Masy*. 2022;2(2):176–82.
8. Notoatmodjo. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta; 2012.
9. Notoatmodjo. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. PT Rineka Cipta; 2007.
10. Pamangin LOM. Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri. *J Promot Prev [Internet]*. 2023;6(2):311–7. Available from: <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/746/432>.