

**Asupan Zat Besi Siswa Remaja Puteri Penderita Anemia di SMA se-Kecamatan Luwuk Selatan Tahun 2024***(Iron Intake of Teenage Girls Suffering from Anemia in High Schools in South Luwuk District in 2024)***Erni Yusnita Lalusu^{1*}, Sitti Rahma Lawaha¹, Muhammad Syahrir¹, Sulasmi Anggo²**¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tompotika Luwuk.²Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai*Koresponden Penulis: erniyusnitalalusu@gmail.com**ABSTRAK**

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Remaja Putri lebih berisiko mengalami anemia dari pada remaja putra. Berdasarkan hasil Riskesdas, prevalensi remaja putri yang mengalami anemia tahun 2013 sebesar 18,40%, dan menjadi 32% tahun 2018. Di Kabupaten Banggai, prevalensi remaja putri yang mengalami anemia pada tahun 2023 sebesar 14,43 % (Dinkes Kab Banggai, 2023). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Asupan Zat Besi (Fe) Pada Remaja SMA penderita anemia di Kecamatan Luwuk Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian Survei Deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi remaja putri di MAN 1 Banggai, SMK Komputer dan SMKN 2 Luwuk yang terdiagnosis anemia yaitu sebanyak 24 orang (Total sampling). Analisis yang digunakan adalah analisis univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada remaja putri yang mengalami anemia paling banyak dengan asupan Fe (zat besi) yang kurang yaitu 23 orang (95,8%) dan tidak mengonsumsi tablet tambah darah sebesar (79,2%). Kesimpulan sebagian besar remaja putri penderita anemia di tingkat SMA adalah Kekurangan Zat Besi. Diharapkan agar para remaja putri lebih memperhatikan pola makan, terutama yang merupakan sumber zat besi.

Kata kunci: Asupan zat besi, anemia, remaja puteri.**ABSTRACT**

Anemia is a condition where the number of red blood cells or the concentration of hemoglobin in them is lower than normal. Adolescent girls are more at risk of experiencing anemia than male adolescents. Based on the results of Riskesdas, the prevalence of adolescent girls experiencing anemia in 2013 was 18.40%, and became 32% in 2018. In Banggai Regency, the prevalence of adolescent girls experiencing anemia in 2023 was 14.43% (Banggai District Health Office, 2023). The aim of this study was to determine the description of iron (Fe) intake in high school teenage girls suffering from anemia in South Luwuk District. This research is a descriptive survey research. The population in this study were female teenage students at MAN 1 Banggai, Computer Vocational School and SMKN 2 Luwuk who were diagnosed with anemia, namely 24 people (Total sampling). The analysis used is univariate analysis. The results of this study showed that the majority of young women who experienced anemia had insufficient Fe (iron) intake, namely 23 people (95.8%) and did not consume blood supplement tablets (79.2%). The conclusion is that the majority of young women suffering from anemia at high school level are iron deficient. It

is hoped that young women will pay more attention to their diet, especially which is a source of iron.

Keywords: *Iron intake, anemia, adolescents*

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya (WHO. 2022). Remaja Putri lebih berisiko mengalami anemia dari pada remaja putra. Ini mungkin karena beberapa alasan. termasuk fakta bahwa remaja putri kehilangan darah setiap bulan selama siklus menstruasi (Hubband. 2018). Remaja putri memiliki risiko anemia yang lebih tinggi karena kebutuhan yang meningkat. asupan yang rendah nutrisi anitaeetic dan rendahnya asupan nutrisi yang meningkatkan penyerapannya nutrisi anitaeetic (Engdiaw et al., 2018).

Remaja putri (rematri) rentan menderita anemia karena banyaknya kehilangan darah pada saat menstruasi. Rematri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia pada saat hamil. Hal ini akan berdampak anitae terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan. bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak (Kemenkes RI. 2018). Menurut Jaelani. dkk (2017) dan Sayagraha (2020) bahwa anita resiko yang berhubungan dengan kejadian anemia adalah pengetahuan. lama menstruasi dan pola konsumsi makanan.

Kebutuhan gizi seseorang dipengaruhi oleh perilaku pola makan yang di jalani. Kualitas dan kuantitas dari makanan maupun minuman yang dikonsumsi dapat mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Komsumsi zat besi yang tidak seimbang serta tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk. yang dapat meningkatkan risiko penyakit yang tidak di harapkan. Masa remaja (*andolosence*). adalah masa terjadinya proses transisi dari masa kanak-kanak menuju arah dewasa. Remaja individu akan mengalami berbagai perubahan salah satunya perubahan berkaitan dengan perilaku. Perubahan perilaku adalah perilaku dalam pemilihan jenis makanan. Pemilihan jenis makanan yang salah dapat mempengaruhi kualitas hidup hingga usia dewasa (Hendra et., 2019)

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. sebanyak 32% atau tiga dari sepuluh remaja Indonesia menderita penyakit anemia. Hal ini di pengaruhi oleh asupan gizi rutin yang tidak optimal serta kurangnya aktivitas fisik. Sebab itu. pemerintah melalui Kementerian Kesehatan mengangkat tema Remaja Sehat. Bebas Anemia pada peringatan Hari Gizi Nasional (HGN) 2021 (Kementerian RI. 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam world health statistic tahun 2021 menunjukan bahwa prevalensi pada anita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9%. Berdasarkan hasil laporan Riskesdas (2013). prevalensi remaja putri yang mengalami anemia yaitu 18.40%, mengalami peningkatan menjadi 32% data Riskesdas (2018). Kemudian berdasarkan data SKI 2023 prevalensi remaja putri yang mengalami anemia yaitu 15.5%. Berdasarkan data Kabupaten Banggai prevalensi remaja putri yang mengalami anemia pada tahun 2023 sebesar 14.43 % (Dinkes Kab Banggai, 2023).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Survei Deskriptif*. Untuk mengetahui Gambaran Asupan Fe (Zat Besi) Pada Remaja Putri Siswi SMA Di Kecamatan Luwuk Selatan Tahun 2024. Lokasi penelitian ini telah dilaksanakan di Kecamatan Luwuk Selatan, adapun pengambilan sampel dilakukan di beberapa tempat yaitu MAN 1 Banggai, SMK Komputer dan SMKN 2 Luwuk. Waktu pelaksanaan telah dilaksanakan pada bulan Agustus Tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah siswi remaja putri yang terdiagnosa anemia sebanyak 24 orang (total sampling). Data di peroleh di olah menggunakan bantuan komputer dengan menggunakan aplikasi SPSS (*Software Statistical Package For Sosial Scrence*). Analisis Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel.

HASIL

Berdasarkan pengukuran kadar hemoglobin (Hb) pada 79 siswa remaja putri di tiga sekolah yang terdapat diwilayah kecamatan Luwuk selatan yaitu MAN 1 Banggai, SMK Komputer dan SMKN 2 Luwuk., diperoleh sebanyak 24 orang (30,4%) yang mengalami anemia (kadar Hb < 12 g/dL). Sedangkan yang tidak anemia sebanyak 55 orang (69,6%). Tabel 1 berikut menyajikan data karakteristik umur dan status gizi remaja putri penderita anemia tersebut.

Tabel 1
Umur dan Satatus Gizi Siswi SMA Penderita Anemia
di Kecamatan Luwuk Selatan Tahun 2024

Variabel	N	%
Umur		
15 tahun	3	12.5
16 tahun	12	50.0
17 tahun	9	37.5
Status Gizi		
Kurus	7	29,2
Normal	14	58,3
Gemuk	3	12,5

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 di atas, diketahui bahwa paling banyak umur responden adalah 16 tahun yaitu 12 orang (50,0%) dan paling sedikit umur 15 tahun yaitu 3 orang (12,5%). Status gizi responden yang dinilai berdasarkan IMT, paling banyak adalah kategori normal yaitu 14 orang (58,3%), kategori kurus sebanyak 7 orang (29,2%) dan juga terdapat kategori gemuk sebanyak 3 orang (12,5%). Rata-rata IMT remaja putri tersebut adalah 20.6 Kg/m².

Berdasarkan tabel 2 di bawah, diketahui bahwa pada remaja putri anemia, dengan kategori cukup yaitu 1 orang (4,2%) dan kategori kurang yaitu 23 orang (95,8%). Selain itu, berdasarkan kebiasaan konsumsi tablet tambah darah sebagian besar tidak mengkonsumsi yaitu sebanyak 19 orang (79,2%) dan hanya 5 orang (20,8%) yang mengkonsumsi.

Tabel 2
Asupan Zat Besi dan Konsumsi Tablet Fe Siswi SMA Penderita Anemia
Di Kecamatan Luwuk Selatan Tahun 2024

Variabel	N	%
Asupan Zat Besi		
Cukup	1	4,2
Kurang	23	95,8
Konsumsi Tablet Fe		
Ya	5	79,2
Tidak	19	20,8

Sumber: Data Primer, 2024

PEMBAHASAN

Sebagai hasil dari pertumbuhan intensif dan perkembangan otot, kebutuhan zat besi pada remaja mengalami peningkatan sehingga sangat penting untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada remaja. Zat besi (Fe) berperan dalam sintesis monoamina, metabolisme energi, mielinisasi, sistem neurotransmitter, dan metabolisme dopamin. Hubungan terbalik antara IMT yang tinggi dikaitkan dengan penyerapan Fe fraksional yang lebih rendah pada wanita usia subur, terlepas dari status Fe. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ernyasih (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi sumber zat *heme* dengan status gizi ($p=0.016$).¹⁷ Zat besi *heme* dapat memengaruhi status gizi, karena zat besi *heme* berasal dari bahan makanan hewani sehingga mempunyai tingkat absorpsi 20-30% dan besi *heme* lebih mudah diserap oleh tubuh serta penyerapannya tidak tergantung dengan zat makanan lainnya.

Remaja putri anemia, dengan kategori cukup yaitu 1 orang (4,2%) dan kategori kurang yaitu 23 orang (95,8%). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan Lestari *et al* (2018) yang menyatakan bahwa asupan zat besi pada remaja putri anemia kategori cukup (45,3%) dan kategori kurang (54,7%). Asupan Fe (zat besi) pada remaja putri penderita anemia siswi SMA Di Kecamatan Luwuk Selatan yang menunjukkan bahwa asupan Fe (zat besi) nya kurang rata-rata kadar Hb nya yaitu 11,2 g/dl, sedangkan yang asupan Fe (zat besi) yang cukup yaitu 11,2 g/dl karena mengonsumsi sayur bayam merah dan yang mengonsumsi tablet tambah darah yaitu sebanyak 5 orang dengan rata-rata kadar Hb nya 11,6 g/dl sedangkan yang tidak mengonsumsi tablet tambah darah yaitu sebanyak 19 orang dengan rata-rata kadar Hb nya 11,2 g/dl.

Indeks massa tubuh (IMT) adalah cara termudah untuk memperkirakan obesitas serta berkorelasi tinggi dengan massa lemak tubuh, selain itu juga penting untuk mengidentifikasi pasien obesitas yang mempunyai risiko komplikasi medis. Indeks massa tubuh di ukur dengan cara, $IMT = (BB(\text{Berat Badan}) \text{ dalam kg}) / (TB^2 (\text{Tinggi Badan}) \text{ dalam m})$. Hasil perhitungan dengan formula ini akan mengindikasikan status gizi dengan klasifikasi sebagai kurus: $<18,5$, Normal : $18,5-25,0$ dan Gemuk : $>25,0$. IMT yang terjadi pada siswi remaja putri penderita anemia sebagian besar memiliki bentuk tubuh yang ideal atau $18,5-24,9$ sebanyak 14 orang, yang memiliki bentuk tubuh yang kurus atau BB kurang sebanyak 7 orang, dan sebagian kecil yang memiliki bentuk tubuh yang obesitas/gemuk atau $30-39,9$ sebanyak 3 orang.

Berat badan pada remaja berpengaruh dalam proses reproduksi pada remaja salah satunya akan berpengaruh terhadap pola menstruasi, kebutuhan nutrisi yang dapat berpengaruh di nilai Hb dari remaja untuk mengurangi resiko anemia. Nutrisi remaja

sangat berperan penting dalam proses keseharian remaja itu sendiri. Remaja putri itu sendiri tercukupi kebutuhan asupan zat gizinya, dengan mengonsumsi bayam (*spinacia oleracea*) adalah salah satu sayuran hijau yang sangat bermanfaat yang kaya akan zat besi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar Asupan zat besi bersumber dari makanan untuk Remaja Putri Penderita Anemia pada kategori kurang 95,8%. Sedangkan dengan kategori cukup hanya mencapai 4,2%. Demikian pula dengan Konsumsi tablet Tambah Darah hanya mencapai 20,3%, sedangkan yang tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah sebanyak 79,7%.

Sebagai saran yaitu bagi pihak instansi kesehatan sebaiknya dilakukan pemeriksaan hemoglobin oleh Puskesmas setempat dalam jangka waktu minimal 6 bulan sekali dan juga memberikan penyuluhan untuk mencegah anemia pada remaja putri. Bagi pihak sekolah sebaiknya melakukan pemantauan, konsumsi tablet tambah darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepala Sekolah MAN 1., SMK Komputer dan SMK 2 Luwuk atas rekomendasi dan fasilitasi yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani Triana. (2022). Faktor Resiko Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Mas Pp Nuruddin. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 01–07. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i1.898>
- Ayupir, A. (2021). Pendidikan Kesehatan dan Terapi Tablet Zat Besi (Fe) terhadap Hemoglobin Remaja Putri. *HIGEIA Journal Of Public Health Research And Development*, 5(3), 441–451.
- Azizah, D. I. (2020). Asupan Zat Besi, Asam Folat, dan Vitamin C pada Remaja Putri di Daerah Jatinangor. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(4), 169. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.46425>
- Fadila Putri, T., & Risca Fauzia, F. (2022). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp Dan Sma Di Wilayah Bantul. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 400–411.
- Finamore, P. da S., Kós, R. S., Corrêa, J. C. F., D, Collange Grecco, L. A., De Freitas, T. B., Satie, J., Bagne, E., Oliveira, C. S. C. S., De Souza, D. R., Rezende, F. L., Duarte, N. de A. C. A. C. D. A. C., Grecco, L. A. C. A. C., Oliveira, C. S. C. S., Batista, K. G., Lopes, P. de O. B., Serradilha, S. M., Souza, G. A. F. de, Bella, G. P., ... Dodson, J. (2021). No Title. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue February). <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1595750><https://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><http://dx.doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103766><https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076><https://doi.org/>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). Peraturan Menteri

- Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) Yang di anjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. (2019). https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/01/2019.01.23_PLAN-NACIONAL-DE-CANCER_web.pdf
- Lestari IP, lipoeto NI, Almurdi A.2018. Hubungan Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Murid SMP Negeri 27 Padang. *J Kesehatan Anladas* 6(3):507. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.730>
- (Mauludin, 2016) Mauludin, A. (2016). Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat ISSN 1410 - 5675. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 5(1), 34–37. journal.dharmakarya.com/article/viewFile/11437/5233al.unpad.ac.id/
- Muchtar, F., & Effendy, D. S. (2023). Penilaian Asupan Zat Besi Remaja Putri di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 171–179.
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.66>
- Permatasari Tyas, Briawan Dodik, & Madanijah Siti. (2020). Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Status Anemia Remaja Putri Di Kota Bogor. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4, 95–101.
- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Laporan Nasional 2013*, 1. http://www.dof.gov.my/en/c/document_library/get_file?uuid=e25cce1e-4767-4acd-afdf-67cb926cf3c5&groupId=558715
- Selatan, B. P. S. K. L. (2020). Dalam Angka Dalam Angka. *Kota Bukittinggi Dalam Angka*, 1–68.
- Tim Riskesdas 2018. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-hasil-survei/%0Ahttps://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Wulandari, A. P. N. (2020). Pengaruh Anemia Terhadap Remaja Indonesia yang Ambyar Hatinya. *Osfprefprints*, 1–8.
- (Yunita et al., 2020) Yunita, F. A., Parwatiningsih, S. A., Hardiningsih, M., Nurma Yuneta, A. E., Kartikasari, M. N. D., & Ropitasari, M. (2020). The Relationship between Young Women 's Knowledge About Iron Consumption and The Incidence of Anemia in Junior High School 18 Surakarta. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(1), 36. <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/38632/26838>