



Perilaku Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia pada Siswi di MTS. Al-Mukhlisin Kecamatan Barumun Kabupaten Padang Lawas

Ervina Mulia Siregar¹, Kumala Sari Rambe²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Paluta Husada, ²Akademi Kebidanan Baruna Husada Sibuhuan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah artikel :
Diterima, Okt 26, 2024
Disetujui, Nov 20, 2024
Dipublikasikan, Des 30, 2024

Keywords:
Behavior,
Teenager,
Anemia,

Abstrak

Latar Belakang:

Masa depan suatu bangsa di tentukan oleh kualitas dan kuantitas dari generasi muda. Menurut WHO Regional *office* SEARO salah satu masalah gizi remaja putri di Asia Tenggara adalah anemia defisiensi zat besi yaitu kira-kira 25–40% dari tingkat ringan sampai dengan berat. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan rancangan analisis data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Metode:

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan rancangan analisis data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Subjek yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan besar sampel berjumlah 83 orang.

Hasil:

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, pengetahuan remaja dalam pemcegahan anemia dalam kategori baik 19.3%, pengetahuan cukup 25.3%, pengetahuan kurang 55.4%, pernyataan sikap dalam kategori baik 30.1%, pernyataan sikap yang cukup 47.0%, dan pernyataan sikap yang kurang 22.9%, tindakan responde yang baik 50.6%, tindakan responden cukup 37.3%, dan tindakan responden yang kurang 12.0%

Kesimpulan:

Untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan maka di harapkan kerja sama yang baik dengan petugas kesehatan, instansi pendidikan dan remaja itu sendiri dalam menerima informasi dan kesadaran untuk perilaku hidup sehat dan lebih peduli serta memperhatikan pola makan mereka demi tercapainya kesehatan yang optimal dan berkualitas

Abstract

Introduction:

The future of a nation is determined by the quality and quantity of the young generation. According to the WHO Regional Office SEARO, one of the nutritional problems of adolescent girls in Southeast Asia is iron deficiency anemia, which is approximately 25-40% from mild to severe. This type of research is descriptive with a data analysis design presented in the form of a frequency distribution table.

Method:

This type of research is descriptive with a data analysis design presented in the form of a frequency distribution table. The subjects who were respondents in this research were young women with a sample size of 83 people

Result:

Based on the research results obtained, adolescent knowledge in preventing anemia was in the good category 19.3%, sufficient knowledge 25.3%, insufficient knowledge 55.4%, attitude statements in the good category

30.1%, adequate attitude statements 47.0%, and poor attitude statements 22.9%, 50.6% of respondents' actions were good, 37.3% of respondents' actions were sufficient, and 12.0% of respondents' actions were poor.

Conclusion:

To improve knowledge, attitudes and actions, good cooperation is expected with health workers, educational institutions and teenagers themselves in receiving information and awareness for healthy living behavior and being more concerned and paying attention to their eating patterns in order to achieve optimal and quality health.

Koresponden Penulis:

Ervina Mulia Siregar,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Paluta Husada,
Jl. Lintas Gunung Tua Sibuhuan KM 5 Desa Aek Haruaya Kec. Portibi Kab. Padang Lawas Utara.
Email : ervinamulia32@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Masa depan suatu bangsa ditentukan oleh kuantitas dan kualitas dari generasi muda. Dilihat dari segi kuantitas, jumlah penduduk usia remaja (10–9 tahun) di Indonesia adalah sebesar 22,2% dan dari tabel penduduk Indonesia terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan. Sifat energik pada usia remaja menyebabkan aktifitas fisik tubuh meningkat. Selain itu keterlambatan tumbuh kembang tubuh pada usia sebelumnya akan dikejar pada usia ini. Namun akhir-akhir ini beberapa penelitian menunjukkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri (Mega, 2009). Menurut WHO regional office searo, salah satu masalah gizi remaja putri di Asia Tenggara adalah anemia defisiensi zat besi yaitu kira-kira 25-40% remaja putri menjadi korban anemia tingkat ringan sampai berat. Bagi anak-anak dan remaja putri khususnya anemia dapat menyebabkan turunnya gairah belajar, konsentrasi serta dapat mengganggu pertumbuhan seperti tinggi badan dan berat badan yang tidak sempurna. Selain itu, daya tahan tubuh akan menurun sehingga mudah terserang penyakit. Bagi remaja yang memiliki aktifitas tinggi maka anemia dapat mempengaruhi masa menstruasi remaja (Mega, 2019).

Di Indonesia menurut Depkes (2017), angka prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri yaitu 28% dan dari survey kesehatan rumah tangga (SKRT) tahun 2004, menyatakan bahwa prevalensi anemia defisiensi besi pada balita 40,5%, ibu hamil 50,5%, ibu nifas 45,1%, remaja putri 10–18 tahun 57,1% dan usia 19–45 tahun 39,5%. Dari kelompok umur tersebut, wanita mempunyai resiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja putri.

Menurut Husaini, (2015), menyatakan bahwa salah satu penyebab kehilangan kadar zat besi dalam darah adalah menstruasi. Hal tersebutlah yang menyebabkan remaja putri mudah menderita anemia diakibatkan menstruasi (rata-rata 0,5-1,0 mg/hari).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di mts. Al–mukhlisin, dilakukan wawancara langsung sejauh mana pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia, selanjutnya peneliti melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin darah dengan menggunakan alat bantu yaitu haemometer (hb sahli). Dari 10 orang yang menjadi sampel, 7 orang (70%) mengalami anemia dan 3 (30%) di antaranya tidak mengalami anemia, dan 8 orang (80%) tidak mengetahui tentang pencegahan anemia, 2 orang (20%) mengetahui tentang pencegahan anemia.

Berdasarkan uraian latar belakang dan hasil prasurvey diketahui bahwa tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian dengan judul perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia pada siswi di mts. Al–mukhlisin kecamatan barumon kabupaten padang lawas

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia pada siswi di mts. Al–mukhlisin kecamatan barumon kabupaten padang lawas.

2. METODE

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah bersifat deskriptif dengan pengumpulan data pada remaja putri di mts. Al–mukhlisin kecamatan barumon kabupaten padang lawas. Jumlah sampel yang diteliti adalah 83 orang dengan kriteria siswi remaja putri. Pengambilan sampel ini dilakukan secara stratifikasi (stratified random sampling).

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi prekuensi berdasarkan pengetahuan remaja putri dalam pencegahan anemia pada siswi di MTS. Al–mukhlishin kecamatan barumun kabupaten padang lawas

No.	Pengetahuan Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Baik	16	19.3
2.	Cukup	21	25.3
3.	Kurang	46	55.4
Total		83	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat di lihat bahwa pengetahuan responden yang berpengetahuan baik berjumlah 16 orang (19.3%), pengetahuan cukup berjumlah 21 orang (25.3%), dan berpengetahuan kurang berjumlah 46 orang (55.4%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia pada siswi di MTS. Al – mukhlishin sibuhuan

No.	Sikap Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Baik	25	30.1
2.	Cukup	39	47.0
3.	Kurang	19	22.9
Total		83	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat di lihat bahwa pernyataan sikap responden yang baik berjumlah 25 orang (30.1%), sikap cukup berjumlah 39 orang (47.0%), dan sikap kurang berjumlah 19 orang (22.9%).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan tindakan remaja putri dalam pencegahan anemia pada siswi di mts. Al–muklshin

No.	Tindakan Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Baik	42	50.6
2.	Cukup	31	37.3
3.	Kurang	10	12.0
Total		83	100

Berdasarkan Tabel 3 di Atas Dapat Di Lihat Bahwa Tindakan Secara Keseluruhan Dari Responden Yaitu Dengan Tindakan Baik Berjumlah 42 Orang (50.6%), Tindakan Cukup 31 Orang (37.3%), Dan Tindakan Kurang 10 Orang (12.0%).

4. PEMBAHASAN

Pengetahuan Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia

Berdasarkan hasil penelitan yang diperoleh, responden mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 46 orang (55.4%). Salah satu penyebab dari rendahnya pengetahuan responden ini didasarkan dari hasil kuesioner pertanyaan pengetahuan tentang anemia dan pencegahan anemia banyak yang menjawab pertanyaan kuesioner dengan jawaban yang salah. Oleh kerana itu, khususnya bagi remaja pencegahan anemia sangat berpengaruh terhadap kualitas dan kuantitas hidupnya karena kelak mereka juga akan menjadi seorang ibu yang akan hamil dan melahirkan dan dalam kasus ini seorang wanita sangat rentan menderita anemia maka dari itu perlu pengetahuan yang baik.

Menurut pendapat nursari (2020), berpendapat bahwa pengetahuan seseorang dapat bertambah dengan adanya pemberian informasi baik lisan maupun tulisan. Dalam proses pendidikan kesehatan, agar diperoleh hasil yang efektif diperlukan alat bantu atau media pendidikan. Fungsi media ini adalah sebagai alat peraga untuk menyampaikan informasi atau pesan tentang kesehatan. Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang ada (setyaningsih, 2008), yaitu untuk

memperoleh pengetahuan yang baik dibutuhkan beberapa faktor yang mendukung diantaranya kesadaran, kepedulian individu untuk meningkatkan pengetahuan serta ke ikut sertaan orang lain menjadi pendorong dan pemberian informasi sebagai motifasi yang baik bagi responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian melani (2019), bahwa dari siswi sma muhammadiyah 1 makassar, yang berpengetahuan cukup 66,67% dalam faktor–faktor yang mempengaruhi kejadian anemia hal ini kemungkinan di pengaruhi oleh pengalaman karena semakin banyak mendapatkan inovasi baru melalui berkembangnya teknologi dan media massa maka pengalaman juga akan semakin banyak, pengetahuan mereka hanya sebatas yang mereka tahu, kebiasaan serta kepercayaan juga berpengaruh terhadap masuknya pengetahuan yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku siswi

Sikap Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh bahwa sikap responden terhadap pencegahan anemia dengan mayoritas pernyataan sikap cukup berjumlah 39 orang (47.0%). Dengan demikian dari hasil penelitian ini dinyatakan bahwa pernyataan sikap responden adalah cukup. Sikap cukup responden yang dimaksud adalah reponden mendapat perolehan pernyataan – pernyataan sikap dengan nilai cukup.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian astuti (2020), yang menyatakan bahwa sebanyak 46,67% mempunyai sikap positif mengenai gambaran sikap dan motifasi remaja putri dalam pencegahan anemia. Astuti menyimpulkan bahwa derajat efek negatif dan positif terhadap suatu objek psikologis. Hal ini kemungkinan besar di pengaruhi oleh beberapa hal antara lain media massa, emosi dalam diri individu, pengalaman pribadi, kebudayaan dan pendidikan, yang memungkinkan sikap remaja memiliki respon yang demikian dalam upaya pencegahan anemia.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian rahayu (2019), dalam penelitiannya menunjukan lebih banyak remaja putri yang memiliki sikap positif (53,4%) dalam pengetahuan dan sikap tentang anemia dengan pola makan, sikap positif yang dimaksud adalah remaja setuju terhadap pernyataan–pernyataan anemia adalah penyakit yang harus diwaspadai, perlu makanan bergizi yang seimbang apalagi pada masa pertumbuhan.

Menurut pendapat almatsier (2019) sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan, sikap terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) mau pun perasaan tidak mendukung (*unfavorable*) pada objek. Sikap merupakan semacam kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara–cara tertentu dapat dikatakan bahwa kesiapan yang di maksud merupakan kecenderungan untuk bereaksi dengan cara tertentu apabila individu di harapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya respon.

Tindakan Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia

Berdasarkan hasil penelitian terhadap responden dalam pencegahan anemia di peroleh mayoritas pelaksanaan tindakan baik berjumlah 42 orang (50.6%). Maka dari itu, dapat dinyatakan bahwa pemberian informasi yang dilakukan peneliti pada saat survey awal diterima dan ditanggapi responden dan responden sudah lebih peduli dan memperhatikan pola makan mereka, karena untuk mencegah anemia tidak harus memkonsumsi yang mahal dan mudah jika mau, cukup kesadaran diri serta mau untuk melaksanakannya.

Penelitian ini tidak sejalan dengan pernyataan suharjo (2019), yang menyatakan bahwa gaya hidup yang modern membuat remaja cenderung lebih menyukai makanan di luar bersama sekelompoknya. Remaja putri sering mempraktekkan diet dengan cara yang kurang benar seperti melakukan pantangan–pantangan, membatasi atau mengurangi frekuensi makanan untuk mencegah kegemukan. Pada umumnya remaja mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik. Beberapa remaja khususnya remaja putri sering mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak seimbang dibandingkan dengan kebutuhannya karena takut gemuk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian ida (2017), diperoleh rata–rata tingkat konsumsi zat besi sebesar 60.6% mengenai determinasi kejadian anemia pada remaja putri dilihat dari tingkat konsumsi zat besi. Di lihat dari kebiasaan makan adalah cara seseorang dalam memilih dan memakannya sebagai reaksi terhadap pengaruh–pengaruh psikologis, fisiologis, budaya dan sosial. Adanya kebiasaan minum kopi pada masyarakat indonesia memiliki pengaruh penyerapan (*absorbs*) zat besi, linder (2016), menyatakan bahwa tannin yang terdapat dalam teh dan daun–daun sayuran

tertentu dapat menurunkan absorpsi besi. Dan dapat dinyatakan bahwa pelaksanaan tindakan untuk pencegahan anemia terlihat tidak sesuai dengan teori yang ada yang menyatakan bahwa pola dan gaya hidup modern membuat remaja cenderung lebih menyukai makanan di luar dan sering mempraktekkan diet dengan cara kurang benar seperti melakukan pantangan–pantangan, membatasi makan untuk mencegah kegemukan.

5. KESIMPULAN

Setelah di lakukan pengumpulan data terhadap 83 siswi di mts. Al–mukhlisin sibuhuan dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai perilaku meliputi; pengetahuan, sikap, dan tindakan, disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang selanjutnya dianalisa secara deskriptif, maka dapat diambil kesimpulan pada penelitian ini adalah Berdasarkan 83 remaja putri yang menjadi responden diketahui bahwa mayoritas berpengetahuan kurang (55,4%) dan minoritas berpengetahuan baik (19,3%) mengenai pencegahan anemia di mts. Al–mukhlisin sibuhuan tahun 2014. Mayoritas sikap remaja putri, bersikap baik (30,1%) dan minoritas yang sikap kurang (22,9%) mengenai pencegahan anemia di mts. Al–mukhlisin sibuhuan tahun 2014. Berdasarkan tindakan remaja putri dalam pencegahan anemia diketahui bahwa mayoritas pelaksanaan tindakan remaja putri baik (50,6%) dan minoritas tindakan kurang (12,0%).

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim , 2018. Bagaimana Mengetahui Kalau Kamu Mengalami Anemia, Di Akses 08 Maret 2024
- Azwar, 2015. Sikap Remaja Dengan Kejadian Anemia, Di Akses 08 Maret 2024.
- Arisma, 2019. Kejadian Menstruasi Pada Remaja, Di Akses 08 Maret 2024.
- Almatziar, 2015. Pencegahan Anemia Pada Masa Remaja, Di Akses 08 Maret 2024.
- Desmita, 2016. Psikologi Perkembangan Masa Remaja, Di Akses 08 Maret 2024.
- Depkes, 2017. Prevalensi Kejadian Anemia, Di Akses 26 Maret 2024.
- Ida, 2017. Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri, Di Akses 20 Maret 2024
- Hayati, 2020. Prevalensi Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Puteri, Diakses 20 Juli 2024
- Hardiansyah, 2017. Anemia. Di Akses 16 April 2024.
- Husaini, 2015. Penyebab Kejadian Anemia, Di Akses 16 April 2024.
- Lanniari, (2018), Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Perubahan Fisiologi Di Desa Parantonga Tahun 2017, Kti. Perpustakaan Akbid Baruna Husada.