

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KADAR HEMOGLOBIN  
PADA REMAJA DI DESA KEPENUHAN HULU**

**Rahmi Fitria<sup>(1)</sup>, Sarimawati<sup>(2)</sup>, Wiwin sulistiyawati<sup>(3)</sup>, Nova Nurmawilis<sup>(4)</sup>, Isom Nasriyah<sup>(5)</sup>**

<sup>(1,2)</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia.

email: [rahmifitriakom@gmail.com](mailto:rahmifitriakom@gmail.com), [sarimawati@gmail.com](mailto:sarimawati@gmail.com)

**ABSTRAK**

gizi remaja di Indonesia ada tiga yaitu kekurangan gizi (stunting), kekurangan gizi mikro yang menyebabkan anemia, dan kelebihan berat badan (obesitas). Kelebihan berat badan adalah suatu keadaan dimana berat badan seseorang melebihi normal, sedangkan obesitas adalah suatu keadaan penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan. Overweight dan obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar, sehingga terjadi peningkatan rasio lemak dan lean body tissue yang terlokalisir atau merata seluruh tubuh. Masalah lain adalah zat gizi mikro salah satunya yaitu kekurangan zat besi yang disebut dengan anemia. Berdasarkan hasil data Di Desa Kepenuhan Hulu tahun 2023 terdapat 100 orang remaja putri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri Di Desa Kepenuhan Hulu. Metodologi penelitian ini menggunakan *desain Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 remaja putri dan sampel dalam penelitian berjumlah 80 remaja putri yang berada Di Desa Kepenuhan Hulu. Teknik pemilihan sampel dengan menggunakan *Simple Random Sampling*. Distribusi rata-rata IMT remaja putri 26.08 dengan SD 7,75. Data dianalisis dengan menggunakan uji T-Independent untuk mengetahui ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan *p-value (Sig)* 0,000 yang artinya nilai *p-value* < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian anemia. Saran perlu dilakukan kerjasama antara sekolah, puskesmas, instansi kesehatan dengan melakukan promosi kesehatan tentang pentingnya menjaga status gizi dan bahaya anemia terhadap remaja putri.

Kata Kunci : Status Gizi, Anemia, Remaja Putri

**ABSTRACT**

There are three nutritional problems for adolescents in Indonesia, namely malnutrition (stunting), micronutrient deficiencies that cause anemia, and overweight (obesity).

Overweight is a condition in which a person's weight exceeds normal, while obesity is a condition of excess body fat accumulation, so that a person's weight is far above normal and can endanger health. Overweight and obesity occur due to an imbalance between incoming and outgoing energy, resulting in an increase in the ratio of fat and lean body tissue which is localized or evenly distributed throughout the body. Another problem is micronutrients, one of which is iron deficiency which is called anemia. Based on the results of the data, there will be 100 young women in Kepenuhan Hulu Village in 2023. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and the incidence of anemia in young women in Kepenuhan Hulu Village. This research methodology uses a *cross sectional* design. The population in this study amounted to 100 young women and the sample in the study was 80 young women who were in the Kepenuhan Hulu Village. The sample selection technique uses *Simple Random Sampling*. The average distribution of BMI for young women is 26.08 with an SD of 7.75. Data were analyzed using the T-Independent test to determine whether there was a relationship between nutritional status and the incidence of anemia. The results showed that there was a relationship between nutritional status and the incidence of anemia in young women with a *p-value (Sig)* of 0.000, which means that the *p-value* was  $<0.05$ . So it can be concluded that there is a significant relationship between nutritional status and the incidence of anemia. Suggestions need to be carried out in collaboration between schools, health centers, health agencies by carrying out health promotion about the importance of maintaining nutritional status and the dangers of anemia in young women.

**Keywords** : Nutritional Status, Anemia, Young Girls

## PENDAHULUAN

Remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa ini biasanya diawali pada usia 14 tahun pada laki-laki dan 10 tahun pada perempuan. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan diantaranya perubahan fisik, menyangkut perubahan dan kematangan organ produksi, perubahan intelektual, perubahan saat bersosialisasi, dan perubahan kematangan kepribadian termasuk emosi (Ariani 2017). Pada remaja putri masa ini juga merupakan masa persiapan untuk menjadi calon ibu, pencarian jati diri, dan sering kali keinginan mempunyai bentuk tubuh yang ideal membuat mereka membatasi konsumsi makanan yang akan berdampak pada masalah gizi (Ningtyias et al. 2016).

Masalah gizi remaja di Indonesia ada tiga yaitu kekurangan gizi (stunting), kekurangan gizi mikro yang menyebabkan anemia, dan kelebihan berat badan (obesitas). Kelebihan berat badan adalah suatu keadaan dimana berat badan seseorang melebihi normal, sedangkan obesitas adalah suatu keadaan penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal dan dapat membahayakan kesehatan. Overweight dan obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar, sehingga terjadi peningkatan rasio lemak dan lean body tissue yang terlokalisasi atau merata seluruh tubuh. Masalah lain adalah zat gizi mikro salah satunya yaitu kekurangan zat besi yang disebut dengan anemia (Wahyuningsih and Ningrat 2019).

Menurut (WHO 2017) anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi *hemoglobin* di dalamnya lebih rendah dari biasanya. *Hemoglobin* diperlukan untuk membawa oksigen dan jika Anda memiliki sel darah merah yang terlalu sedikit atau abnormal, atau tidak cukup *hemoglobin*, akan terjadi penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh. Hal ini menyebabkan gejala seperti kelelahan, kelemahan, pusing dan sesak napas, antara lain. Konsentrasi hemoglobin optimal yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis bervariasi menurut usia, jenis kelamin, ketinggian tempat tinggal, kebiasaan merokok dan status kehamilan. Penyebab anemia yang paling umum termasuk kekurangan nutrisi, terutama kekurangan zat besi, meskipun kekurangan folat, vitamin B12 dan vitamin A juga merupakan penyebab penting hemoglobinopati dan penyakit menular, seperti malaria, tuberkulosis, HIV dan infeksi parasit.

Prevalensi anemia secara global adalah 29,9% (95% interval ketidakpastian (UI) 27,0%, 32,8%) pada wanita usia subur, setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun. Prevalensi adalah 29,6% (95% UI 26,6%, 32,5%) pada wanita tidak hamil usia subur, dan 36,5% (95% UI 34,0%, 39,1%) pada wanita hamil (WHO 2019). Di Indonesia, prevalensi yang mengalami anemia pada remaja putri usia 10-19 tahun yaitu 22,9 % dan pada provinsi Riau yaitu 18,1 % (RISKESDAS 2018).

Anemia bisa disebabkan dari kekurangan gizi atau dari status gizi kurang. IMT merupakan cara untuk menunjukkan kategori berat badan seseorang apakah sudah proporsional atau belum dan dapat juga mengetahui berat badan yang kurang, normal atau justru kelebihan (Wiarso and Erfiana 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Ayuningtyas, Fitriani, and Parmah 2020) dengan menggunakan uji chi-square menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan dengan nilai  $p=0,003$ . Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurjannah and Putri 2021) uji chi-square penelitian ini, terdapat hubungan antara

status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan dengan nilai p value = 0,000.

Berdasarkan survey awal pada tanggal 13 Januari 2023 yang dilakukan peneliti di Desa Kepenuhan Hulu terdapat 18 orang remaja putri yang anemia dari 100 orang remaja yang di periksa dan banyak remaja putri yang belum mengetahui adanya hubungan status gizi dengan anemia pada remaja putri. Responden melakukan pencegahan anemia dengan pola istirahat yang teratur dan menjaga pola nutrisi yang baik. Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Kepenuhan Hulu”.

## METODE

Metodologi penelitian ini menggunakan *desain Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 remaja putri dan sampel dalam penelitian berjumlah 80 remaja putri yang berada Di Desa Kepenuhan Hulu. Teknik pemilihan sampel dengan menggunakan *Simple Random Sampling*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Kepenuhan Hulu dengan jumlah sampel 80 orang yang hasilnya sebagai berikut:

#### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Rata-rata Status Gizi Remaja Putri Di Desa Kepenuhan Hulu Tahun 2023 (n= 80)**

	Mean	SD	SE	Min-Max
IMT	22.69	6.54	0.73	14.34-46.56

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, rata-rata IMT responden adalah 22.69 dengan standar deviasi 6.54 dan standar eror 0.73 dan IMT terendah 14.34 sedangkan IMT tertinggi 46.56.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Kepenuhan Hulu Tahun 2023 (n= 80)**

Status HB	Frekuensi	Presentase
Anemia	34	42.5 %
Tidak Anemia	46	57.5 %
Total	80	100 %

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui, Status Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Kepenuhan Hulu yang Anemia sebanyak 34 orang (42.5%) dan yang Tidak Anemia sebanyak 46 (57.5%).

#### 2. Analisis Bivariat

Berikut ini adalah bentuk penyajian dan interpresentasi dari uji statistik *T-Independent*.

**Tabel 3 Distribusi Rata-rata Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Desa Kepenuhan Hulu Tahun 2023 (n=80)**

Variabel	Mean	SD	SE	P Value
Anemia	26.08	7.75	1,33	0.000
Tidak Anemia	20.18	3,99	0.58	

Dari tabel diatas diperoleh hasil penelitian hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai rata-rata yang anemia adalah 26.08 gr% dengan standar deviasi 7.75 gr%, sedangkan rata-rata remaja putri yang tidak anemia adalah 20.18 gr% dengan standar deviasi 3.99 gr%. Hasil uji statistic didapatkan  $p\ value = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia.

## B. Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai rata-rata yang anemia adalah 26.08 gr% dengan standar deviasi 7.75 gr%, sedangkan rata-rata remaja putri yang tidak anemia adalah 20,18 gr% dengan standar deviasi 4.99 gr%. Hasil *uji statistic* didapatkan nilai  $p\ value = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia.

Responden yang memiliki gizi baik tetapi tidak mengalami anemia sebanyak 46 remaja putri (57.5 % ) hal ini disebabkan karena makanan yang dikonsumsi oleh responden sudah mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh responden, sehingga terjadi keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi oleh responden dengan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Gizi merupakan zat-zat yang berfungsi sebagai komponen pembangun dalam tubuh manusia sehingga dapat mempertahankan dan memperbaiki jaringan-jaringan fungsi tubuh manusia itu sendiri (Wiarso and Erfiana 2020).

Gizi remaja yaitu zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh remaja (Judhiastuty Februhartanty 2019). Masa remaja menuntut kebutuhan gizi yang tinggi. Gizi merupakan salah satu faktor lingkungan yang turut menentukan waktu terjadinya pubertas. Tingginya kebutuhan energi dan zat gizi lainnya pada remaja dikarenakan perubahan dan penambahan berbagai dimensi tubuh (berat badan, tinggi badan), massa tubuh serta komposisi tubuh (Judhiastuty Februhartanty 2019).

Status gizi adalah tingkat keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan gizi (Wiarso and Erfiana 2020) menambahkan bahwa status gizi adalah suatu ukuran yang mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh.

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi *hemoglobin* di dalamnya lebih rendah dari biasanya. *Hemoglobin* diperlukan untuk membawa oksigen dan jika Anda memiliki sel darah merah yang terlalu sedikit atau abnormal, atau tidak cukup *hemoglobin*, akan terjadi penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh. Hal ini menyebabkan gejala seperti

kelelahan, kelemahan, pusing dan sesak napas, antara lain. Konsentrasi *hemoglobin* optimal yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis bervariasi menurut usia, jenis kelamin, ketinggian tempat tinggal, kebiasaan merokok dan status kehamilan. Penyebab anemia yang paling umum termasuk kekurangan nutrisi, terutama kekurangan zat besi, kekurangan asam folat, vitamin B12 dan A.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ayuningtyas, Fitriani, and Parmah 2020) dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan dengan nilai  $p=0,003$ .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurjannah and Putri 2021) penelitian ini dilakukan menggunakan uji *chi-square*, terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan dengan nilai  $p \text{ value} = 0,000$ .

Menurut asumsi peneliti bahwa yang obesitas banyak yang anemia, bisa disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat dan banyak konsumsi teh setelah makan serta tidak patuh untuk mengkonsumsi tablet FE.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri Di Desa Kepenuhan Hulu. Dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian Rata-rata IMT Pada Remaja Putri Di Desa Kepenuhan Hulu adalah 22.69 dengan standar deviasi 6.54 dan standar eror 0.73 dan imt terendah 14.34 sedangkan IMT tertinggi 46.56.
2. Hasil penelitian Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Kepenuhan Hulu yang Anemia sebanyak 34 orang (42.5%) dan yang Tidak Anemia sebanyak 46 (57.5%).
3. Ada Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri dengan nilai rata-rata yang anemia adalah 26.08 gr% dengan standar deviasi 7,75 gr%, Sedangkan rata-rata remaja putri yang tidak anemia adalah 20.18 gr% dengan standar deviasi 3.99 gr%. Hasil uji statistic didapatkan nilai  $p \text{ value} = 0,000$  ( $p<0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia.

## **SARAN**

Saran perlu dilakukan kerjasama antara sekolah, puskesmas, instansi kesehatan dengan melakukan promosi kesehatan tentang pentingnya menjaga status gizi dan bahaya anemia terhadap remaja putri.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak Kepala Desa Kepenuhan Hulu serta pihak-pihak yang terkait dan terimakasih kepada Prodi D III Kebidanan yang sudah mau menerima saya dan memberikan ilmu nya kepada saya selama 3 tahun terakhir ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Ariani, Ayu Putri. 2017. *ILMU GIZI*. Ke-1. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Ayuningtyas, Gita, Dewi Fitriani, and Parmah. 2020. "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri Di Kelas XI SMA Negeri 3 Tangerang Selatan Correlation of Nutritional Status With Anemia Case in Adolescent Girls At Grade Xi Senior High School 3 South Tangerang." *Prosiding Senantias 2020* 1 (1): 877–86.
- Judhiastuty Februhartanty, et al. 2019. *Gizi Dan Kesehatan Remaja*. Vol. 2.
- Ningtyas, Farida Wahyu, Sulistiyani, Leersia Yusi R, and Ninna Rohmawati. 2016. *GIZI DALAM DAUR KEHIDUPAN*. Jember: UPT Percetakan & Penerbitan Universitas Jember.
- Nurjannah, Siti Nunung, and Ega Anggita Putri. 2021. "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan." *Journal of Midwifery Care* 1 (02): 125–31. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.266>.
- RISKESDAS. 2018. *LAPORAN NASIONAL RISKESDAS 2018*. Jakarta: KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA.
- Wahyuningsih, Retno, and Jaya Pandu Ruslan Ninggrat. 2019. *BUKU SAKU KEGEMUKAN DAN GIZI SEIMBANG*. Ke-1. POLTEKES KEMENKES MATARAM.
- WHO. 2017. "Anaemia 2017." 2017. [https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1).
- WHO 2019. 2019. "THE GLOBAL HEALTH OBSERVATORY Anaemia." WHO. 2019. [https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia\\_in\\_women\\_and\\_children](https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children).
- Wiaro, Giri, and Fina Erfiana. 2020. *Gizi Dan Kebugaran*. Ke-1. GRAHA ILMU.