



FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

✉ **Dian Zuiatna**

Dosen Profesi Bidan, Fakultas Farmasi Dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

Abstrak

Menurut WHO prevalensi anemia di dunia diperkirakan 1,32 miliar jiwa atau sekitar 25% dari populasi manusia di dunia. Data Riskesdas RI menunjukkan prevalensi anemia pada wanita perempuan dewasa (≥ 15 tahun) sebanyak 19,7% dan pada remaja (15-24 tahun) sebesar 18,4%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja di Puskesmas Babahrot Kecamatan Babahrot Kabupaten Aceh Barat Daya tahun 2020. Penelitian ini merupakan survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Babahrot dari bulan Maret-Juli 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri berumur 12-15 tahun sebanyak 385 orang dan sampel 80 orang. Data diperoleh dengan menggunakan lembar observasi, analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji statistik *Chi Square* pada $\alpha = 5\%$. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan responden mayoritas kategori baik berjumlah 31 responden (38.8%), indeks massa tubuh responden mayoritas kategori normal berjumlah 34 responden (42.5%), dan kualitas tidur responden mayoritas kategori baik berjumlah 55 responden (68.8%). Hasil uji *chi square*, diperoleh nilai *p value* = $0,000 < \alpha 0,05$, maka hipotesis diterima. Kesimpulan penelitian ini ada Hubungan Pengetahuan, IMT dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di wilayah kerja Puskesmas Babahrot Kecamatan Babahrot Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2020.

Kata Kunci : Pengetahuan ; Indeks Massa Tubuh ; Kualitas Tidur ; Anemia

FACTORS ASSOCIATED WITH THE INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS

Abstract

According to WHO (World Health Organization) the prevalence of anemia in the world is estimated at 1.32 billion people, or about 25% of the world's human population. RI Riskesdas data shows the prevalence of anemia in adult women (≥ 15 years) is 19.7% and in adolescents (15-24 years) is 18.4%. **Objectives:** This study aims to determine the factors associated with the incidence of anemia in adolescent girls at Babahrot Health Center, Babahrot Sub-District of Southwest Aceh District in 2020. This research is an analytical survey with cross sectional approach. The study was conducted at Working Area of Babahrot Health Center from March to July 2020. The populations in this study were adolescent girls aged 12-15 years as many as 385 people and a sample of 80 people. The data obtained using observational sheets, data analysis consisted of univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis using Chi Square statistical tests at $\alpha = 5\%$. The results showed the knowledge of the majority of respondents in the good category amounted to 31 respondents (38.8%), and the minority of the categories quite amounted to 22 respondents (27.5%), the body mass index of the majority of respondents in the normal category amounted to 34 respondents (42.5%), and the minority of the obese categories totaled 16 respondents (20.0%), and the sleep quality of the majority of respondents in the good category amounted to 55 respondents (68.8%), and the minority of the poor categories totaled 25 respondents (31.3%). and chi square test results, obtained *p value* = $0,000 < \alpha .05$, then the hypothesis was accepted. The conclusion of this study shows that there is the relationship of knowledge, BMI and sleep quality with the incidence of anemia in adolescent girls at Babahrot Health Center, Babahrot Sub-District of Southwest Aceh District in 2020.

Keywords: Knowledge ; Body Mass Index ; Sleep Quality ; Anemia

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan anak-anak menuju proses pematangan manusia dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan fisik, biologis, dan psikologis yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik yang terjadi akan memengaruhi status kesehatan dan nutrisinya. Ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhannya akan menimbulkan masalah gizi, baik berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Kejadian anemia merupakan masalah yang paling banyak ditemukan pada remaja. Hal tersebut berakibat pada gangguan fungsi kognitif, kemampuan akademik rendah, dan menurunnya kapasitas fisik. Pada remaja yang sedang bekerja, anemia akan menurunkan produktivitas kerja, sedangkan pada remaja yang masih sekolah akan menurunkan kemampuan akademis.¹

Menurut WHO prevalensi rendah anemia di dunia diperkirakan 1,32 miliar jiwa atau sekitar 25% dari populasi manusia di dunia, dimana angka tertinggi benua Afrika sebanyak 44,4%, benua Asia sebanyak 25%-33,0% dan terendah di benua Amerika utara sebanyak 7,6%. Penyebab yang berkaitan dengan kurang gizi, dihubungkan pada asupan makanan, kualitas makanan, sanitasi dan perilaku kesehatan. Adapun faktor penting pada kejadian anemia dari peradangan dan asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan zat besi, kehilangan darah akibat schistosomiasis, infestasi cacing, dan trauma dapat menyebabkan defisiensi zat besi dan anemia.²

Data Riset Kesehatan Dasar RI pun menunjukkan secara nasional prevalensi anemia pada wanita perempuan dewasa (≥ 15 tahun) ditemukan kejadian anemia sebanyak 19,7% dan hasil Riskesdas ditemukan proporsi anemia pada remaja (15-24 tahun) sebesar 18,4%.³

Saat ini terdapat empat masalah gizi remaja yang utama di Indonesia yaitu Kekurangan Energi Protein (KEP), Anemia Gizi Besi (AGB), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKI), dan Kekurangan Vitamin A (KVA). Diantara empat masalah gizi diatas yang sering terjadi sampai saat ini adalah AGB pada remaja putri. Anemia pada remaja dapat membawa dampak kurang baik bagi remaja, anemia yang terjadi dapat menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal.⁴

Status gizi remaja sangat berpengaruh pada pertumbuhan otak yang diperlukan untuk proses kognitif dan intelektual. Timbulnya masalah gizi remaja pada dasarnya dikarenakan perilaku konsumsi makan yang salah, yaitu keseimbangan antara konsumsi nutrisi dengan kecukupan nutrisi yang dianjurkan, bila konsumsi nutrisi kurang dari kecukupan maka remaja akan mengalami gizi kurang dan sebaliknya jika konsumsi melebihi angka kecukupan maka remaja akan menderita gizi lebih dan obesitas. Kurus dan obesitas merupakan masalah gizi yang paling sering ditemuimaka remaja dapat mengakibatkan prestasi akademik menurun korelasi yang positif, hal ini bermakna semakin rendah kadar Hb, maka produktivitas kerja subjek semakin menurun.⁵

Berdasarkan hasil penelitian Desri Suryani menunjukkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan prevalensi anemia pada remaja di Kota Bengkulu sebesar 43% dan pola makan remaja tidak baik 79,2%, Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia dan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia (p value > 0,05). Diharapkan kepada sekolah bersama puskesmas untuk memberikan pendidikan gizi/penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja, kesehatan reproduksi, suplementasi gizi

dan asam folat serta pengadaan kantin sekolah dalam pengembangan program pencegahan dan penanggulangan anemia sehingga remaja terhindar dari anemia.⁶

Anemia didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan kadar hemaglobin (Hb) didalam darah lebih rendah dari pada nilai normal untuk kelompok orang menurut jenis kelaminnya.⁷

Masa remaja adalah suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan. Biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Transisi ke masa dewasa memang bervariasi, namun secara umum didefinisikan sebagai waktu dimana individu mulai bertindak terlepas dari orang tua mereka.⁸

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti di Puskesmas Babahrot kecamatan Babahrot kabupaten Aceh Barat Daya, yang mengadakan program akhir tahun 2018 yaitu pemeriksaan Hb pada dua SMP yang berada di wilayah kerja puskesmas Babahrot di dapatkan 42 siswa/siswi yang mengalami anemia, diantaranya terdapat 5 orang siswa dan 37 siswi, yang mengalami anemia ringan sebanyak 27 orang, anemia sedang sebanyak 12 orang dan mengalami anemia berat sebanyak 3 orang.⁹

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti dari 5 Desa di wilayah kerja Puskesmas Babahrot. Melakukan pemeriksaan Hb pada 25 remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Babahrot ditemukan sebanyak 9 remaja yang tidak mengalami anemia, 13 remaja dengan anemia ringan dan 3 remaja dengan anemia sedang, dari hasil wawancara yang dilakukan pada 10 responden yang mengalami anemia dikarenakan kurangnya pengetahuan remaja tentang penyebab terjadinya anemia, ditemukan 2 diantaranya berbadan kurus, serta kebiasaan tidur yang tidak baik seperti tidur malam di atas jam 00.00 akibat dari pemakaian gadget.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Babahrot Kecamatan Babahrot Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2020.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey analitik dengan pendekatan *crosssectional*. Survei analitik adalah penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi kemudian melakukan analisis dinamika kolerasi antara fenomena, baik antara faktor risiko (independen) dan faktor efek (dependen).¹⁰

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Babahrot Kecamatan Babahrot Kabupaten Aceh Barat Daya. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai Juli 2020. Populasi yang diambil adalah keseluruhan remaja putri yang berumur 12-15 tahun (remaja awal) di wilayah kerja puskesmas Babahrot Tahun 2020 dengan jumlah 385. Sampel dalam penelitian ini adalah pengambilan dengan menggunakan rumus slovin yaitu 80 orang responden.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode primer yaitu dimana data yang diperoleh langsung melalui wawancara kepada responden dengan menggunakan kuesioner yang telah berisi daftar pertanyaan serta jawaban yang telah dipersiapkan. Data Sekunder merupakan data yang diperoleh oleh peneliti dari tempat penelitian seperti data ibu hamil. Data tersier adalah data yang diperoleh dari naskah yang sudah dipublikasikan seperti jurnal, dan textbook.

Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel pada penelitian ini maka analisis dilanjutkan pada tingkat bivariat. Untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel bebas (Independent Variabel) dengan variabel terikat (Dependen Variabel).¹¹

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Babahrot Kecamatan Babahrot Kabupaten Aceh Barat dengan melibatkan 80 remaja didapatkan hasil seperti tabel dibawah berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Babahrot Kecamatan Babahrot Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2020

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
12-13 Tahun	34	42.5
14-15 Tahun	46	57.5
Pendidikan		
Dasar (SD)	58	72.5
Menengah (SMP,SMA)	22	27.5
Total	80	100

Berdasarkan tabel 1 Karakteristik jumlah responden berdasarkan umur, umur responden 12-13 Tahun berjumlah 34 responden (42.5%), umur responden 14-15 Tahun berjumlah 46 responden (57.5%), berdasarkan pendidikan responden yang berpendidikan dasar berjumlah 58 responden (72.5%), dan responden yang berpendidikan menengah berjumlah 22 responden (27.5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan, Indeks Masa Tubuh, Kualitas Tidur, Kejadian Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Babahrot Kecamatan Babahrot Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2020

Variabel	Jumlah	
	f	%
Pengetahuan		
Kurang	27	33.8
Cukup	22	27.5
Baik	31	38.8
Indeks Massa Tubuh		
Kurus	30	37.5
Normal	34	42.5
Gemuk	16	20.0
Kualitas Tidur		
Buruk	25	31.3
Baik	55	68.8
Kejadian Anemia		
Anemia	31	38.8
Tidak Anemia	49	61.3
Total	80	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi pengetahuan responden mayoritas kategori baik berjumlah 31 responden (38.8%), dan minoritas kategori cukup berjumlah 22 responden (27.5%). Distribusi frekuensi indeks massa tubuh responden mayoritas kategori normal berjumlah 34 responden (42.5%), dan minoritas kategori gemuk berjumlah 16 responden (20,0%). Distribusi frekuensi kualitas tidur responden mayoritas kategori baik berjumlah 55 responden (68.8%), dan minoritas kategori buruk berjumlah 25 responden (31.3%). Distribusi frekuensi kejadian anemia pada responden mayoritas kategori tidak anemia berjumlah 49 responden (61.3%), dan minoritas kategori anemia berjumlah 31 responden (38.8%).

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan, IMT dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Babahrot Kecamatan Babahrot Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2020

Variabel	Kejadian Anemia				Jumlah		<i>p-value</i>
	Anemia		Tidak Anemia		f	%	
	f	%	f	%			
Pengetahuan							
Kurang	22	27.5	5	6.3	27	33.8	0,000
Cukup	6	7.5	16	20.0	22	27.5	
Baik	3	3.8	28	35.0	31	38.8	
IMT							
Kurus	24	30.0	6	7.5	30	37.5	0,000
Normal	4	5.0	30	37.5	34	42.5	
Gemuk	3	3.8	13	16.3	16	20.0	
Kualitas Tidur							
Buruk	22	27.5	3	3.8	25	31.3	0,000
Baik	9	11.3	46	57.5	55	68.8	
Total	31	38.8	49	61.3	80	100	

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan proporsi responden dengan pengetahuan kurang mayoritas dengan kategori anemia berjumlah 22 responden (27.5%). Proporsi responden dengan pengetahuan cukup mayoritas dengan kategori tidak anemia berjumlah 16 responden (20.0%). Sedangkan proporsi responden dengan pengetahuan baik mayoritas dengan kategori tidak anemia berjumlah 28 responden (35.0%). Dari hasil uji *chi square*, diperoleh hasil perhitungan *p value* = 0.000 maka $p < 0,05$, yang artinya ada Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Diwilayah kerja Puskesmas Babahrot Kecamatan Babahrot Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2020. Hasil penelitian menunjukkan proporsi responden dengan IMT kurus mayoritas dengan kategori anemia berjumlah 24 responden (30.0%). Proporsi responden dengan IMT normal mayoritas dengan kategori tidak anemia berjumlah 30 responden (37.5%). Dan proporsi responden dengan IMT gemuk mayoritas dengan kategori tidak anemia berjumlah 13 responden (16.3%). Dari hasil uji *chi square*, diperoleh hasil perhitungan *p value* = 0.000 maka $p < 0,05$, yang artinya ada Hubungan Indek Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Diwilayah kerja Puskesmas Babahrot Kecamatan Babahrot Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2020. Hasil penelitian menunjukkan proporsi responden dengan kualitas tidur buruk mayoritas dengan kategori anemia berjumlah 22 responden (27.5%).

Sedangkan proporsi responden dengan kualitas tidur baik mayoritas dengan kategori tidak anemia berjumlah 46 responden (57.5%). Dari hasil uji *chi square*, diperoleh hasil perhitungan *p value* = 0.000 maka $p < 0,05$, yang artinya ada Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Babahrot Kecamatan Babahrot Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2020.

Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan proporsi responden dengan pengetahuan kurang mayoritas dengan kategori anemia berjumlah 22 responden (27.5%). Proporsi responden dengan pengetahuan cukup mayoritas dengan kategori tidak anemia berjumlah 16 responden (20.0%). Sedangkan proporsi responden dengan pengetahuan baik mayoritas dengan kategori tidak anemia berjumlah 28 responden (35.0%). Dari hasil uji *chi square*, diperoleh hasil perhitungan *p value* = 0.000 maka $p < 0,05$, yang artinya ada Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Diwilayah kerja Puskesmas Babahrot Kecamatan Babahrot Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2020.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*wentbehavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang disadari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak disadari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat.⁶

Anemia adalah suatu kondisi konsentrasi hemoglobin kurang dari normal anemia menfleksikan jumlah eritrosit yang kurang dari normal di dalam sirkulasi. Akibatnya jumlah oksigen yang diantarkan didalam tubuh juga berkurang. Anemia bukan merupakan kondisi khusus melainkan suatu tanda adanya gangguan yang mendasari. Sejauh ini anemia merupakan kondisi yang hematologi yang paling sering terjadi.¹³

Menurut asumsi peneliti, dari hasil penelitian didapatkan proporsi responden dengan pengetahuan kurang mayoritas dengan kategori anemia berjumlah 22 responden (27.5%), hal ini berarti besarnya masalah kejadian anemia pada responden dikarenakan oleh kurangnya pengetahuan responden tentang masalah apa saja penyebab terjadinya anemia pada remaja putri, bahaya jika terjadi anemia, tanda dan gejala anemia, hal-hal yang dapat mencegah terjadinya anemia, makanan yang layak dikonsumsi untuk mencegah anemia. Sehingga karena kurangnya pengetahuan tersebut, remaja putri kurang menjaga kesehatannya secara fisik dan dapat berakibat terkena anemia. Selain itu remaja putri juga mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga perlu mengetahui cara mencegah anemia bila sedang menstruasi tetapi karena kurangnya pengetahuan remaja putri tentang anemia, sehingga tidak tahu cara mencegah atau mengatasi masalah anemia yang terjadi pada dirinya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kristy Melly Putritahun 2018 yang berjudul Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Paal Merah I Kota Jambi Tahun 2018. Bahwa sebagian besar remaja putri dari 23 (59,0%) memiliki tingkat pengetahuan rendah, dan 25 (64.5%) remaja putri terdiagnosa mengalami anemia. Ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia *p-value* (0.000). Tingkat pengetahuan mempengaruhi dari tingkat perilaku seseorang, sehingga dari hasil penelitian dapat dikaitkan tingkat pengetahuan yang rendah.¹⁴

Hubungan IMT Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan proporsi responden dengan IMT kurus mayoritas dengan kategori anemia berjumlah 24 responden (30.0%). Proporsi responden dengan IMT normal mayoritas dengan kategori tidak anemia berjumlah 30 responden (37.5%). Dan proporsi responden dengan IMT gemuk mayoritas dengan kategori tidak anemia berjumlah 13 responden (16.3%). Dari hasil uji *chi square*, diperoleh hasil perhitungan *p value* = 0.000 maka $p < 0,05$, yang artinya ada Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Diwilayah kerja Puskesmas Babahrot Kecamatan Babahrot Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2020.

Indeks massa tubuh (IMT) yaitu nilai yang diambil dari perhitungan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). IMT digunakan untuk mengukur ideal atau tidaknya berat badan dan cara pengukuran yang baik untuk menilai resiko penyakit yang dapat terjadi akibat berat badan berlebih. IMT dipercayai dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adipositas dalam tubuh. IMT tidak mengukur lemak tubuh secara langsung, tetapi penelitian menunjukkan bahwa IMT berkorelasi dengan pengukuran secara langsung lemak tubuh seperti underwater weighing dan dual energi x-ray absorptiometry. IMT merupakan alternatif untuk tindakan pengukuran lemak tubuh karena murah serta metode skrining kategori berat badan yang mudah dilakukan.¹⁵

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian didapatkan responden dengan IMT kurus mayoritas dengan kategori anemia berjumlah 24 responden (30.0%). Menurut peneliti masa remaja adalah masa yang aktivitas fisiknya lebih banyak dibandingkan masa anak-anak. Setiap aktivitas memerlukan energy maka banyak aktivitas yang dilakukan maka banyak energi yang diperlukan. Selain itu remaja putri juga mengalami kehilangan zat besi saat mereka mengalami menstruasi. Oleh karena hal tersebut makanan yang dikonsumsi oleh remaja harus memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air sehingga status gizinya dapat tercukupi dan tidak mengalami anemia. Oleh karena hal itu, remaja yang dengan IMT kurus akan lebih mudah terkena anemia, dikarenakan kehilangan zat besi karena menstruasi dan banyaknya aktivitas sama dengan remaja yang IMT nya normal dan gemuk, sedangkan konsumsinya zat besi dan zat gizi lainnya lebih sedikit ditandai dengan IMT nya kategori kurus.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Martini Tahun 2015 dengan judul "Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Man 1 Metro". Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia adalah status gizi (IMT) $p=0,009$, pengetahuan ($p=0,048$), pendidikan ibu ($p=0,036$).¹⁶

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fhany El Shara Tahun 2014 dengan judul "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014". Data diuji dengan *chi-square*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p* adalah 0,008. Simpulan studi ini ialah terdapat hubungan bermakna antara status gizi dan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Sawahlunto.¹⁷

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan proporsi responden dengan kualitas tidur buruk mayoritas dengan kategori anemia berjumlah 22 responden (27.5%). Sedangkan

proporsi responden dengan kualitas tidur baik mayoritas dengan kategori tidak anemia berjumlah 46 responden (57.5%). Dari hasil uji *chi square*, diperoleh hasil perhitungan *p value* = 0.000 maka $p < 0,05$, yang artinya ada Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Diwilayah kerja Puskesmas Babahrot Kecamatan Babahrot Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2020.

Tidur adalah sebuah fungsi biologis yang sangat menarik. Tidak kurang sepertiga dari hidup dihabiskan untuk tidur. Sudah menjadi hal yang lumrah ketika manusia tidur dengan nyenyak maka di pagi harinya saat terbangun tubuh merasa segar dan dapat bekerja dengan lebih baik dibandingkan dengan orang yang kurang istirahat.¹⁸

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, sering menguap dan mengantuk. Seseorang dikatakan memenuhi kualitas tidur bila bila seseorang tersebut tidak menunjukkan tanda- tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya.¹⁹

Selama tidur tubuh melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Otak akan menyaring informasi yang telah terekam selama sehari dan otak mendapatkan asupan oksigen serta aliran darah serebral dengan optimal sehingga selama tidur terjadi penyimpanan memori dan pemulihan kognitif. Fungsi lain yang dirasakan ketika individu tidur adalah reaksi otot sehingga laju metabolik basal akan menurun. Hal tersebut dapat membuat tubuh menyimpan lebih banyak energi saat tidur. Bila individu kehilangan tidur selama waktu tertentu dapat menyebabkan perubahan fungsi tubuh, baik kemampuan motorik, memori dan keseimbangan.¹⁸

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian responden dengan kualitas tidur buruk mayoritas dengan kategori anemia berjumlah 22 responden (27.5%). Hal ini dikarenakan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan kesehatan karena kecukupan kebutuhan tubuh akan istirahat tidak terpenuhi dan tubuh kelelahan akibatnya tubuh kehilangan zat zat gizi yang baik saat tubuh tidak beristirahat dengan baik dan dapat berakibat mudah terserang penyakit salah satunya adalah anemia.

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Indah Ari Astuti tahun 2017 yang berjudul Hubungan Pola Tidur Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sma Di Kabupaten Bantul. Hasil penelitian ini menunjukkan Kejadian anemia pada remaja putri SMA di Kabupaten Bantul yaitu sebesar 56,3%. Tidak ada hubungan antara durasi tidur dan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA di Kabupaten Bantul (*p value* = 0,972 dan 0,943). Kesimpulan: Tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan kualitas tidur terhadap kejadian anemia pada remaja putri SMA di Kabupaten Bantul.²⁰

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini ada Hubungan Pengetahuan, IMT dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di wilayah kerja Puskesmas Babahrot Kecamatan Babahrot Kabupaten Aceh Barat Daya Tahun 2020. Disarankan kepada responden agar menambah pengetahuannya tentang penyebab anemia agar mengetahui dan dapat mengendalikan faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia.

Daftar Pustaka

1. Briawan D. 2018. Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita. Jakarta.
2. Organization WH.2014. Iron deficiency anemia : Assesment, prevention and control.
3. RI BLD. 2013. Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia.
4. Jaelani M, Simanjuntak BY, Yuliantini E. 2018. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *J Kesehatan*. 2018;8 (3):358.
5. Determinan A, Pada A, Putri R. 2018. Anelisi Determinan Anemia Pada Remaja Putri.
6. Suryani D, Hafiani R, Junita R. 2017. Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *J Kesehatan Masy Andalas*. 2017;10 (1):11.
7. Andriani M, Wijatmadi B. 2012. Gizi Masyarakat. 2012.
8. Proverawati A, Misaroh S. 2017. Menarche.
9. Puskesmas Ie Mirah. 2018.Data Anemia Pada Remaja.
10. Muhammad I. 2016. Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Penelitian Ilmiah.
11. Muhammad I.2016. Pemanfaatan SPSS Dalam Penelitian Bidang Kesehatan & Umum. Citapustaka, editor. Medan
12. Wawan A MD. 2010. teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia.
13. Tarwoto, Wasnidar.2013. Anemia Pada Ibu Hamil. 2013.
14. Putri KM.2013. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Paal Merah I Kota Jambi Tahun 2018. *J Chem Inf Model*. 2013;53(9):1689–99.
15. Ariani Ayu Putri. 2017. Gizi dan Diet.
16. Martini. 2011. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Jakarta. 2011;VIII(1):0–82.
17. Shara F El, Wahid I, Semiarti R. 2017.Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014. *J Kesehatan Andalas*. 2017;6(1):202–7.
18. Arif Hidayat Suwarna W. 2016. Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih.
19. Purba RA. 2018. Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Mommies Clinic Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2018.
20. Astuti IA. 2015. Hubungan Pola Tidur Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMA di Kabupaten Bantul. 1-18