

**Table Of Content**

**Journal Cover** ..... 2  
**Author[s] Statement** ..... 3  
**Editorial Team** ..... 4  
**Article information** ..... 5  
    Check this article update (crossmark) ..... 5  
    Check this article impact ..... 5  
    Cite this article ..... 5  
**Title page** ..... 6  
    Article Title ..... 6  
    Author information ..... 6  
    Abstract ..... 6  
**Article content** ..... 7

---

# Academia Open



*By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*

---

## Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

## Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

## Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

## EDITORIAL TEAM

### Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

### Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

### Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

# Academia Open

Vol 6 (2022): June

DOI: 10.21070/acopen.6.2022.1692 . Article type: (Education)

## Article information

**Check this article update (crossmark)**



**Check this article impact (\*)**



**Save this article to Mendeley**



(\*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

**Incidence of Anemia Reviewed From Daily Diet in Adolescents in Waru Village**

*Kejadian Anemia Ditinjau dari Pola Makan Sehari - Hari Pada Remaja di Desa Waru*

**Ovia Iftitah, oviaiftitah@gmail.com, (1)**

*Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*

**S. M. Faridah Hanum, S.ST.,MM.,M.Kes, srimukhodimfaridahhanum@umsida.com,**

**(0)**  
*Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*

<sup>(1)</sup> Corresponding author

**Abstract**

Anemia adalah suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal, berdasarkan kelompok umur, jenis kelamin dan kehamilan. Maka dengan dilakukannya penelitian ini kita dapat mengetahui penyebab anemia pada remaja di Desa Waru berdasarkan faktor - faktor yang mempengaruhi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, dengan populasi sebanyak 10 remaja dan seluruhnya dijadikan subjek penelitian. Penelitian ini memuat 2 variabel yakni pola makan sehari - hari remaja dan kejadian anemia. Data di ambil melalui tabel recall 24 jam kemudian direkap ke dalam tabel food frekuensi untuk selanjutnya dikategorikan sesuai tingkatan masing - masing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tidak anemia lebih banyak terjadi pada remaja yang memiliki pola makan baik (28,5%) dan pola makan cukup (71,5%), sedangkan seluruh remaja yang anemia memiliki pola makan kurang (100%). Kesimpulan dari data yang telah diperoleh adalah apabila remaja memiliki pola makan yang baik dan cukup maka tidak anemia, sebaliknya apabila remaja memiliki pola makan yang kurang maka remaja tersebut cenderung terkena anemia.

Published date: 2022-06-30 00:00:00

## Pendahuluan

Anemia adalah turunnya kadar hemoglobin kurang dari 12 gram/dL untuk wanita tidak hamil dan 11,0 gram/dL untuk wanita hamil [1]. Hb normal 12 gr% - 14 gr%, anemia Ringan Sekali : 10 gr% - 11 gr%, anemia Ringan : 8 gr% - 9 gr%, anemia Sedang : 6gr% - 7,9 gr%, anemia Berat : <6 gr% [2]. Faktor penyebab anemia sendiri dapat disebabkan karena defisiensi besi, tingkat sosial ekonomi, pengetahuan tentang gizi, dan juga siklus menstruasi setiap bulan, pola makan juga merupakan salah satu faktor penyebab remaja putri mudah terkena anemia [3].

Pola makan atau yang biasa juga disebut kebiasaan makan, merupakan suatu perilaku yang berhubungan dengan makanan, tata krama, frekuensi makan seseorang, pola makan yang dimakan, pantangan, distribusi makanan dalam anggota keluarga, dan preferensi terhadap makanan.

Pola makan yang seimbang pada masa remaja akan menentukan kematangan mereka di masa depan. Perhatian khusus perlu diberikan pada remaja agar status gizi dan kesehatan optimal dapat dicapai [4]. Pola makan yang seimbang bukan hal yang mudah bagi remaja, karena kesibukan berbagai tugas dan kegiatan, sehingga remaja kurang memperhatikan kesehatannya dan mudah terkena penyakit [5].

Prevalensi anemia gizi dikalangan remaja berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur dan bayi dengan berat lahir rendah. Namun, program penanggulangan anemia gizi yang dilakukan oleh pemerintah hanya terfokus pada ibu hamil. Sementara, para remaja yang merupakan calon ibu dan kelak akan melahirkan generasi penerus bangsa kurang mendapat perhatian dan diabaikan [6].

## Metode Penelitian

Sampai saat ini di Indonesia masih terdapat 4 masalah gizi utama yaitu kurang kalori protein (KKP), kurang vitamin A, gangguan akibat kurang iodium (GAKI), dan kurang zat besi disebut anemia gizi [7]. Berdasarkan data (Riskesmas, 2018) Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mengalami peningkatan menjadi 48,9%, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun. Berdasarkan data (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2020) 42% remaja putri di Jawa Timur mengalami anemia. Hasil penelitian kakak kelas pada survey pendahuluan yang dilakukan di SMA Dharma Wanita 1 Gedangan Sidoarjo terdapat siswi sebanyak 55,6% mengalami anemia (Umi Laily, 2015).

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pada penelitian ini melihat secara bersamaan Kejadian anemia ditinjau dari pola makan sehari - hari pada Remaja di Desa Waru.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian di Desa Waru berdasarkan Tabel 1 menunjukkan sebagian besar (80%) remaja di desa Waru berusia >18 tahun. Tabel 2 menunjukkan pola makan remaja sebagian besar (50%) adalah cukup.

Tabel 3 Menunjukkan frekuensi konsumsi makanan pokok terbesar adalah nasi yang dikonsumsi sebanyak 9 remaja (90%). Tabel 4 Menunjukkan frekuensi konsumsi lauk nabati paling banyak adalah tahu sebanyak 7 remaja (70%). Dan frekuensi konsumsi lauk hewani paling banyak adalah telur dan ayam sebanyak 7 remaja (70%). Tabel 5 Menunjukkan frekuensi konsumsi paling banyak adalah kacang panjang sebanyak 5 remaja (50%). Tabel 6 Menunjukkan frekuensi konsumsi sayuran paling banyak adalah pisang, apel, dan jeruk sebanyak 6 remaja (60%). Tabel 7 Menunjukkan bahwa sebagian besar (70%) remaja tidak anemia. Tabel 8 Menunjukkan sebagian besar remaja yang tidak anemia memiliki pola makan cukup (71,5%).

Usia Remaja	Frekuensi	Persentase
< 15 tahun	1	10
16 - 17 tahun	1	10
> 17 tahun	8	80
Total	10	100

**Table 1.** Distribusi Usia Remaja di Desa Waru Sidoarjo

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik	2	20
Cukup	5	50

Kurang	3	30
Total	15	100

**Table 2.** Distribusi Klasifikasi Pola Makan Remaja di Desa Waru Sidoarjo

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Nasi	0	0	9	90	1	10	0	0	0	0	0	0	10	100
Mie	0	0	0	0	3	30	7	70	0	0	0	0	10	100
Roti	0	0	0	0	1	10	5	50	0	0	4	40	10	100

**Table 3.** Distribusi Frekuensi Makanan Pokok Remaja di Desa Waru Sidoarjo

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Telur	0	0	0	0	7	70	3	30	0	0	0	0	10	100
Daging	0	0	0	0	0	0	2	20	0	0	8	80	10	100
Ikan	0	0	0	0	6	60	3	30	0	0	1	10	10	100
Ayam	0	0	0	0	7	70	1	10	0	0	2	20	10	100
Tahu	0	0	0	0	7	70	3	30	0	0	1	10	10	100
Tempe	0	0	0	0	3	30	3	30	0	0	4	40	10	100

**Table 4.** Distribusi Frekuensi Lauk Pauk Remaja di Desa Waru Sidoarjo

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Bayam	0	0	0	0	0	0	3	30	0	0	0	0	10	100
Kangkung	0	0	0	0	1	10	3	30	0	0	0	0	10	100
Kacang Panjang	0	0	0	0	0	0	5	50	0	0	0	0	10	100
Buncis	0	0	0	0	1	10	3	30	0	0	0	0	10	100
Timun	0	0	0	0	0	0	2	20	0	0	0	0	10	100

**Table 5.** Distribusi Frekuensi Sayuran Remaja di Desa Waru

Bahan Makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Jambu	0	0	0	0	0	0	1	10	0	0	9	90	10	100
Pir	0	0	0	0	0	0	1	10	0	0	9	90	10	100
Pepaya	0	0	0	0	0	0	1	10	0	0	9	90	10	100
Pisang	0	0	0	0	0	0	2	20	0	0	8	80	10	100
Apel	0	0	0	0	0	0	2	20	0	0	8	80	10	100
Jeruk	0	0	0	0	0	0	2	20	0	0	8	80	10	100

**Table 6.** Distribusi Frekuensi Buah Remaja di Desa Waru



Kadar Hemoglobin	Frekuensi	Persentase
Tidak Anemia $\geq 12\text{gr}\%$	7	70
Anemia $< 12\text{gr}\%$	3	30
Total	15	100

**Table 7.** Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Kadar Hb di Desa Waru Sidoarjo

Kadar Hemoglobin	Pola Makan			Persentase
	Cukup	Kurang		
Baik				
Tidak Anemia $\geq 12\text{gr}\%$	2 (28,5%)	5 (71,5%)	0	100%
Anemia $< 12\text{gr}\%$	0	0	3 (100%)	100%
Total	(28,5%)	(71,5%)	(100%)	100%

**Table 8.** Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Ditinjau dari Pola Makan Sehari - Hari Pada Remaja di Desa Waru Sidoarjo

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (50%) remaja di Desa Waru memiliki pola makan yang cukup. Pola makan yang seimbang pada masa remaja akan menentukan kematangan mereka di masa depan. Kebutuhan makanan tidak hanya dilihat dari seberapa enak makanana dan agar kenyang, tetapi juga memperbaiki kualitas hidup yang meliputi kecerdasan dan juga emosional [8]. Alangkah baiknya jika remaja lebih memperhatikan pola makannya agar gizi dalam tubuh dapat terpenuhi.

Berdasarkan tabel 8 Menunjukkan bahwa sebagian besar (70%) remaja tidak mengalami anemia dan sebagian kecil (30%) remaja mengalami anemia. Penyebab responden mengalami anemia adalah pola makan yang tidak teratur, mengkonsumsi makanan fastfood, snack, dan kurang mengkonsumsi sumber makanan hewani yang merupakan sumber Fe yang mudah diserap serta tingginya keinginan untuk menjaga tubuh agar terlihat langsing.

Hal ini sesuai dengan penelitian yaitu faktor - faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri adalah kurangnya zat besi dalam makanan yang dikonsumsi, penyakit yang kronis, pola hidup remaja putri yang berubah, ketidakseimbangan antara asupan gizi dan aktifitas yang dilakukan [9].

Kurangnya kadar Hb dapat menyebabkan keadaan mudah lelah dan pusing, terutama saat perubahan posisi duduk ke posisi berdiri, turunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot, dan juga mempengaruhi produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah, karena tidak ada keinginan untuk belajar dan berkonsentrasi.

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pola makan cukup tidak anemia, hal tersebut bisa disebabkan karena remaja yang memiliki pola makan cukup memiliki keseimbangan antara asupan gizi dan aktifitas yang dilakukan. Sedangkan remaja yang memiliki pola makan kurang memiliki resiko tinggi terhadap kejadian anemia karena tidak seimbang asupan gizi dan aktifitas yang dilakukan. Kebutuhan makanan tidak hanya dilihat dari seberapa enak makanana dan agar kenyang, tetapi juga memperbaiki kualitas hidup.

## Kesimpulan

Hasil yang diperoleh bahan makanan pokok yang sering dikonsumsi remaja di Desa Waru adalah nasi, karena bagi sebagian masyarakat nasi adalah makanan pokok utama. Hasil untuk lauk pauk nabati yaitu tahu dan tempe, berdasarkan hasil penelitian tahu dan tempe merupakan lauk yang paling banyak dikonsumsi responden karena harga yang terjangkau dan mudah dijumpai. Hasil lauk pauk hewani yang paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah telur dan ayam. Dan sayuran yang paling banyak dikonsumsi responden adalah kacang panjang. Kacang panjang mudah dijumpai di pasar maupun pedagang keliling disekitar rumah. Kemudian untuk buah - buahan yang sering di konsumsi adalah pisang dan jeruk, pisang adalah buah yang mudah tumbuh di Indonesia dan juga mudah didapat dan harga terjangkau.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa kejadian anemia yang dialami responden akibat pola makan yang dialaminya. Hal ini diperkuat dengan teori bahwa pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan anemia. Remaja akan sulit untuk mengatur jadwal makan yang tidak tepat waktu karena banyaknya aktifitas yang dilakukan ataupun dengan alasan menjaga bentuk tubuh [10].

Maka dapat disimpulkan hasil remaja dengan pola makan kurang cenderung mengalami anemia dibandingkan dengan remaja dengan pola makan cukup. Oleh karena itu diharapkan kepada remaja untuk lebih memperhatikan pola makan dan juga nilai gizi yang dikonsumsi supaya dapat menghasilkan nilai kadar Hb yang normal. Dengan kadar Hb yang normal diharapkan agar remaja tidak mengalami anemia dan dapat beraktivitas dengan baik dan bisa meraih prestasi dalam belajar.

Sebagian besar remaja di Desa Waru memiliki pola makan cukup. Sebagian besar remaja yang di Desa Waru tidak terkena anemia. Remaja yang memiliki pola makan cukup tidak mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola makan kurang.

## References

1. Varney, Helen. 2010. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4. Jakarta. EGC.
2. Kiswari, Rukman. 2014. Hematologi & Tranfusi. Jakarta: Erlangga. EGC.
3. Riskesdas. 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018
4. Briawan, D. 2014. Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita. Jakarta : EGC.
5. Akhmad, S. 2011. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri Kledokan Depok Sleman Yogyakarta. Artikel Penelitian. Universitas Respati Yogyakarta.