

**PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA  
STUDI KASUS PADA SISWA PUTRI SMAN 1 PIYUNGAN BANTUL**

**THE ADOLESCENT KNOWLEDGE OF THE ANEMIA  
CASE STUDY ON STUDENTS SMAN 1 PIYUNGAN BANTUL**

**Nining Sulistyawati, Afnisa Siti Nurjanah**  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani Yogyakarta  
e-mail : nasywacinta24@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Remaja putri lebih rentan terhadap anemia, ini terkait dengan kondisi mereka sendiri yang mengalami menstruasi (menstruasi) dan hasil diet yang tidak sehat. Konsekuensi dari menstruasi pada remaja putri mengalami kehilangan zat besi hingga dua kali lipat jumlah yang dikeluarkan oleh remaja laki-laki. Oleh karena itu, kebutuhan besi remaja putri adalah tiga kali lebih besar daripada remaja laki-laki untuk mengembalikan kondisi tubuhnya ke keadaan semula untuk menggantikan darah yang keluar pada saat menstruasi. Jadi penting bagi remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, terutama bagaimana mencegah anemia.

**Tujuan Penelitian** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang anemia.

**Metode Penelitian** : Jenis penelitian adalah fenomenologi kualitatif. Informan ditentukan secara purposive sampling, dengan karakteristik informan adalah siswa putri di SMA N 1 Piyungan. Pengambilan sampel menggunakan teknik. Metode pengumpulan data adalah dengan Focus Group Discussion dan dokumentasi. Analisis data melalui langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan validitas data dengan menggunakan triangulasi data.

**Hasil Penelitian** : Hasil penelitian terhadap 9 informan menunjukkan bahwa siswa putri SMA N 1 Piyungan memiliki pengetahuan yang kurang tentang definisi anemia, tanda-tanda anemia, penyebab anemia, efek anemia, dan cara mencegah anemia.

**Kesimpulan**: Tingkat pengetahuan anemia pada remaja putri masih kurang terutama pada penyebab, efek dan cara mencegah anemia.

**Kata kunci**: Pengetahuan, Remaja Perempuan, Anemia

**ABSTRACT**

**Background** : Female teenagers are more susceptible to anemia, this is related to their own condition of menstruation and unhealthy diet. During menstruation female teenagers lose twice number of iron compare to male teenagers. Therefore they need iron three times greater than male teenagers to restore the condition of their body to its original state to replace the blood that comes out at the time of menstruation. It is important to have knowledge about anemia especially for women.

**Purpose** : This study aims to determine the knowledge of female teenagers about anemia

**Research Method** : is a qualitative phenomenological research. The sampling technique is purposive sampling. The informants were female students of SMA N(State Senior High School) 1 Piyungan. Focus Group Discussion was used to collect the data which were then analyzed by using data reduction, presentation, and conclusion. The data validity was proven by triangulation.

**The Results** : The results of research indicate that 9 informants had less experience about definition, signs, effects, and how to prevent anemia.

**Conclusion** : female teenagers still have less experience about definition, signs, effects, and how to prevent anemia.

**Keywords** : knowledge, female teenagers, Anemia

---

**PENDAHULUAN**

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah hemoglobin dalam darah kurang dari normal. Hemoglobin ini dibuat di dalam sel darah merah, sehingga anemia dapat terjadi baik karena sel darah merah mengandung terlalu sedikit hemoglobin maupun karena jumlah sel darah yang tidak cukup (Kemenkes, 2014). Organisasi

WHO (2008) menyatakan anemia mempengaruhi 1,62 juta orang di dunia (24,8%). Salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia adalah remaja putri dan hal ini terbukti dengan masih tingginya prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri. Organisasi WHO (2008) melaporkan bahwa prevalensi anemia pada wanita tidak hamil yaitu 30,2% atau

468,4 juta orang. Menurut Tarwoto (2009 dalam Moore, 1977), anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna. Selain itu, daya tahan tubuh akan menurun sehingga mudah terserang penyakit. Anemia juga dapat menyebabkan menurunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan tanggapan dari remaja putri terhadap masalah-masalah yang akan timbul akibat dari anemia, yang tentunya dibutuhkan pengetahuan yang cukup terhadap hal tersebut serta sikap yang positif dalam menghadapi masalah tersebut (Notoatmodjo, 2011). Hasil peneliti yang dilakukan Suharto (2008), pada remaja putri didapatkan 3,89% remaja melakukan diet penurunan berat badan, 16,78% tidak melakukan sarapan pagi. Perilaku remaja yang tidak sehat sehingga terjadi anemia dapat juga disebabkan oleh beberapa faktor. Masalah anemia pada remaja putri disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja akibat kurangnya penyampaian informasi, kurang kepedulian orang tua, masyarakat dan pemerintah terhadap kesehatan remaja serta belum optimalnya pelayanan kesehatan remaja (Kemenkes, 2010). Remaja putri merupakan calon ibu bagi penerus bangsa sehingga kesehatannya penting untuk diperhatikan termasuk

mengenai anemia defisiensi besi. Pencegahan anemia pada masa remaja tidak hanya mempunyai keuntungan bagi kesehatan dan kemampuan kognitif remaja tetapi juga bermanfaat bagi generasi di masa yang akan datang (Isnati, 2007). Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada siswa putri di SMA N 1 Piyungan, peneliti mewawancarai salah satu remaja putri tentang pengetahuan anemia. Dari wawancara tersebut ditarik kesimpulan dari informan bahwa belum mengetahui pengetahuan anemia.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yaitu penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada yang berhubungan dengan pemahaman tentang dunia kehidupan sosial (Moeleong, 2013). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan remaja perempuan tentang Anemia. Informan ditentukan secara purposive sampling, dengan karakteristik informan adalah siswa perempuan di SMA N 1 Piyungan. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan Focus Group Discussion (FGD) untuk mendapatkan data primer dan data sekunder berupa dokumentasi dari pihak sekolah berupa data presensi hadir siswa. Analisis data dilakukan dengan melalui berbagai langkah-langkah meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan

kesimpulan, sedangkan validitas data

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh data dari sembilan informan, empat diantaranya pernah mengalami anemia. Pengetahuan informan tentang definisi anemia adalah kurang darah dalam tubuh sehingga tubuh jadi lemas. Dari pernyataan informan tersebut, menunjukkan bahwa masih sangat minim pengetahuan informan terhadap definisi anemia, dimana informan memahami bahwa anemia adalah kurangnya volume atau jumlah darah dalam tubuh. Adapun definisi anemia adalah keadaan jumlah hemoglobin dalam darah kurang dari normal, bukan volume darahnya yang berkurang. Hemoglobin ini dibuat di dalam sel darah merah, sehingga anemia dapat terjadi baik karena sel darah merah mengandung terlalu sedikit hemoglobin maupun karena jumlah sel darah yang tidak cukup (Kemenkes, 2014). Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria, anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100ml dan pada wanita kadar hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100ml (Proverawati, 2011). Jenis anemia yang sering terjadi adalah anemia defisiensi besi yang sering terjadi pada masa-masa pertumbuhan. Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang timbul akibat menurunnya jumlah zat besi total dalam tubuh, sehingga cadangan besi untuk *eritropoesis* berkurang (Proverawati, 2011). Proses kekurangan zat besi sampai menjadi anemia melalui

dengan menggunakan triangulasi data. beberapa tahap, awalnya terjadi penurunan simpanan cadangan zat besi, yang lama-kelamaan timbul gejala anemia. Zat besi yang terdapat dalam sel tubuh ini berperan penting dalam berbagai reaksi biokimia, diantaranya memproduksi sel darah merah. Selain itu sangat diperlukan untuk mengangkut oksigen ( $O_2$ ) keseluruh jaringnagn tubuh. Sedangkan  $O_2$  sangat penting dalam proses pembentukan energy agar produktivitas kerja sel penting dalam mempertahankan daya tahan tubuh, agar tidak mudah terserang penyakit. Menurut penelitian, orang dengan kadar Hb kurang dari normal ( $<11,5$  gr/dL) memiliki kadar sel darah putih (leukosit) untuk melawan bakteri yang rendah juga (Proverawati, 2011).

Pengetahuan informan tentang tanda gejala anemia adalah lemas, pusing, lesu, dan mudah lelah. Pernyataan informan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar informan sudah faham tentang tanda gejala anemia, dimana menurut Aulia (2012) tanda-tanda anemia pada remaja putri adalah: mudah lelah; kulit pucat; sering gemetar; lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai (5L); sering pusing dan mata berkunang-kunang; gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan tampak pucat; serta pada kondisi anemia yang parah (kurang dari 6 gr/dL darah) dapat menyebabkan nyeri. Pengetahuan informan yang baik tentang tanda gejala anemia ini kemungkinan dipengaruhi oleh

banyaknya informasi mengenai anemia dari media televisi dimana banyak penayangan iklan produk-produk tablet tambah darah untuk mengatasi anemia. Selain itu informan bisa mendapatkan informasi dari internet maupun media massa lainnya. Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru (Mubarak, 2012).

Semua informan tidak mengetahui tentang penyebab kejadian anemia. Pada saat FGD informan mengatakan bahwa penyebab anemia adalah karena telat makan, makan tidak teratur, dan kurang makan sayur. Adapun penyebab anemia menurut (Tarwoto, 2010) adalah :1. Pada umumnya masyarakat Indonesia (termasuk remaja putri) lebih banyak mengonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi; 2. Remaja putri biasanya ingin tampil langsing sehingga membatasi asupan makanan; 3. Setiap hari manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang diekskresi, khususnya melalui feses (tinja); Remaja putri mengalami haid setiap bulan, dimana kehilangan zat besi  $\pm 1,3$  mg per hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak daripada pria. Faktor penyebab utama anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Sekitar dua per tiga zat besi dalam tubuh terdapat dalam sel darah merah hemoglobin. Faktor lain yang berpengaruh terhadap kejadian anemia antara lain: gaya hidup seperti, merokok,

minum minuman keras, kebiasaan sarapan pagi, sosial ekonomi dan demografi, pendidikan, jenis kelamin, umur dan wilayah. Wilayah perkotaan atau pedesaan berpengaruh melalui mekanisme yang berhubungan dengan ketersediaan sarana fasilitas kesehatan maupun ketersediaan makanan yang berpengaruh pada pelayanan kesehatan dan asupan zat besi.

Pengetahuan informan tentang dampak atau efek dari anemia bervariasi antara informan yang sudah mengalami anemia sama yang belum. Informan belum pernah mengalami anemia tidak mengetahui dampak atau efek dari anemia, sedangkan informan yang sudah mengalami anemia mengatakan bahwa dampak atau efek yang dirasakan pada seseorang yang mengalami anemia adalah mudah mengantuk yang menyebabkan konsentrasi belajar menurun, pusing, dan cepat lelah. Anemia pada remaja putri akan berdampak menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan baik sel tubuh maupun sel otak sehingga menimbulkan gejala wajah tampak pucat, letih, lesu dan cepat lelah akibatnya dapat menurunkan kebugaran dan prestasi belajar (Kemenkes, 2011). Selain itu anemia mengakibatkan daya tahan tubuh berkurang. Akibatnya, penderita anemia akan mudah terkena infeksi. Mudah batuk pilek, mudah flu, atau mudah terkena infeksi saluran napas, jantung menjadi lebih mudah lelah, karena harus memompa darah lebih kuat. Anemia dapat

mengganggu proses tumbuh kembang bahkan perkembangan berfikir juga akan terganggu dan mudah terserang penyakit, gangguan penyembuhan luka, kemampuan mengatur suhu tubuh menurun menurunkan kemampuan untuk berkonsentrasi, menurunkan kemampuan kerja, dan bila terjadi kehamilan akan berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan juga perdarahan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor pengalaman seseorang individu sangat berpengaruh pada pengetahuan seseorang. Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Orang cenderung berusaha melupakan pengalaman yang kurang baik. Sebaliknya, jika pengalaman tersebut menyenangkan, maka secara psikologis mampu menimbulkan kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaan seseorang. Pengalaman baik ini akhirnya dapat membentuk sikap positif dalam kehidupannya (Mubarok, 2012).

Pengetahuan informan yang sudah pernah mengalami anemia mengatakan bahwa cara pencegahan anemia adalah dengan makan teratur, banyak makan sayur dan istirahat, sedangkan informan yang belum pernah mengalami anemia mengatakan tidak tahu sama sekali tentang cara pencegahan anemia. Hasil penelitian ini menunjukkan pengetahuan informan tentang cara pencegahan anemia masih kurang. Cara pencegahan anemia adalah Mengonsumsi bahan

makanan sumber utama zat besi seperti daging, dan sayuran yang berwarna hijau sesuai kebutuhan; melakukan tes laboratorium untuk mengetahui kualitas sel darah merah (hemoglobin); harus diyakinkan bahwa masukan zat gizi yang kurang dari yang dibutuhkan akan berakibat buruk bagi pertumbuhan dan kesehatan; istirahat yang teratur dan menggunakan kebiasaan hidup sehat (Proverawati, 2011).

Pengetahuan adalah hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pasca indera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoadmodjo, 2011).

Salah satu pengetahuan remaja putri yang harus dimiliki oleh remaja putri yaitu pengetahuan tentang anemia. Anemia adalah suatu kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria, anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100ml dan pada wanita kadar hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100ml (Proverawati, 2011).

Remaja putri lebih rentan terhadap anemia, hal ini berkaitan dengan kondisi remaja putri itu sendiri yang mengalami

haid (*menstruasi*). Saat remaja mulai mengalami *menstruasi* di masa puber. Dalam fase itu zat gizi seperti zat besi, vitamin A dan kalsium sangat diperlukan. Akibat *menstruasi* pada remaja putri akan mengalami kehilangan zat besi hingga dua kali jumlah yang dikeluarkan remaja putra. Karena itu kebutuhan zat besi remaja putri adalah tiga kali lebih besar dari remaja putra untuk mengembalikan kondisi tubuhnya ke keadaan semula untuk mengganti darah yang keluar pada saat *menstruasi*.

Menurut Proverawati (2011), pencegahan yang dapat dilakukan pada anemia antara lain mengkonsumsi bahan makanan sumber utama zat besi seperti daging, dan sayuran yang berwarna hijau sesuai kebutuhan, melakukan tes laboratorium untuk mengetahui kualitas sel darah merah (*Hemoglobin*), harus diyakinkan bahwa masukan zat gizi yang kurang dari yang dibutuhkan akan berakibat buruk bagi pertumbuhan dan kesehatan, istirahat yang teratur dan menggunakan kebiasaan hidup yang sehat. Menurut Mubarak (2012), faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar, dan informasi, cara memperoleh pengetahuan.

## **KESIMPULAN**

Tingkat pengetahuan anemia pada remaja putri masih kurang antara lain tentang definisi anemia, tanda-tanda anemia, penyebab anemia, efek anemia, dan cara mencegah anemia, pengetahuan sangat

minim terutama pengetahuan pada penyebab, efek dan cara mencegah anemia.

## **SARAN**

1. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Piyungan Bantul  
Diharapkan melakukan koordinasi dan kerjasama dengan pihak tenaga kesehatan di wilayah setempat dalam pemberian penyuluhan maupun konseling tentang anemia pada remaja sehingga siswa SMA Negeri 1 Piyungan tidak ada yang mengalami anemia yang bisa berakibat pada prestasi belajar siswa.
2. Siswa SMA Negeri 1 Piyungan Bantul  
Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan mengikuti penyuluhan yang diadakan oleh tenaga kesehatan dan dapat mencari pengetahuan melalui media cetak, media elektronik ataupun internet.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Almaitzer, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
2. Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
3. Astuti, M.P. 2013. *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia pada Siswi kelas IX di SMA Muhammadiyah 1 Sragen*. Surakarta. STIKes Kusuma Husada Surakarta. *Karya Tulis Ilmiah*. <http://www.digilib.stikeskusumahusada.ac.id>. 14 Februari 2016.

4. Aulia. 2012. *Serangan Penyakit- Penyakit Khas Wanita Paling Sering Terjadi*. Yogyakarta : Buku Biru.
5. Departemen Kesehatan, RI. (2007). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta.
6. Departemen Kesehatan RI. (2008). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2008. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta.
7. Departemen Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta.
8. Isniati.2007. *Wanita Lebih Berisiko Terkena Anemia*  
<http://www.pemkomedan.go.id/wanita-lebih-berisiko-terkena-anemia.htm>.  
23 November 2014.
9. Kemenkes Bantul. 2014. *Profil Kesehatan Kabupaten Bantul*. Bantul : Kementrian Kesehatan Bantul, 2014.
10. Kemenkes RI. 2010. *Kesehatan Remaja*.[http:// depkes.co.id/aspirasi-anda/anemia-pada-remaja-putri](http://depkes.co.id/aspirasi-anda/anemia-pada-remaja-putri).
11. Mubarak, W. 2012. *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
12. Notoatmodjo, S. 2011. *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rineka Cipta.
13. Notoatmodjo, S. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
14. Proverawati, A. 2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
15. Proverawati, A, Asfuah, S. 2009. *Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
16. Riwidikdo, H. 2013. *Statistik untuk Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
17. Tarwoto. 2009. *Kesehatan Remaja problem dan solusinya*. Jakarta : Salemba Medika.
18. Yusuf. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT Remajarosdakarya