
**HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA
REMAJA PUTRI KELAS X DI SMA NEGERI 1 GODEAN
YOGYAKARTA**

Inrawati Umaternate¹, Herlin Fitriana Kurniawati²
[inrawatiumaternate56@gmail.com¹](mailto:inrawatiumaternate56@gmail.com)
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia, remaja putri beresiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki karena alasan pertama remaja perempuan setiap bulan mengalami siklus menstruasi. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan body image dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Godean Tahun 2024. Penelitian ini dilaksanakan dengan rancangan kuantitatif dengan desain cross sectional. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Populasi berjumlah 115 remaja putri, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Analisa data setelah data terkumpul dan dilakukan pengolahan, maka selanjutnya data akan dilakukan analisis menggunakan software computer dan program SPSS. Hasil penelitian body image positif 81 (70,4%), tidak anemia 78 (67,8%). Hasil uji statistik chi square nilai p value = 0,001. Maka ada hubungan body image dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Godean. Saran diharapkan kepada remaja putri untuk lebih memperhatikan pola makan yang baik seperti mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan dapat mengonsumsi tablet tambah darah sesuai dengan aturan yang di anjurkan yaitu 1 tablet per minggu.

Kata Kunci: Body Image, Anemia.

ABSTRACT

Adolescent girls are a group that is prone to suffer from anemia. Adolescent girls are at higher risk of suffering anemia compared to adolescent boys because the first reason is that adolescent girls experience a menstrual cycle every month. The aim of the research is to determine the relationship between body image and the incidence of anemia of class X at SMA Negeri (State Senior High School) 1 Godean in 2024. This study was conducted by having quantitative method with a cross-sectional design. The data collection was performed by using questionnaire. The population was 115 young women, and the sampling technique used was a total sampling. Data analysis conducted as follows: after the data had been collected and processed, the data would then be analyzed using computer software and the SPSS program. The results of the body image research were positive 81 (70.4%), 78 (67.8%) were not anemic. The chi square statistical test results p value = 0.001. Thus, there is a relationship between body image and the incidence of anemia on teenage girls of class X at SMA Negeri 1 Godean. It is suggested for young women to pay more attention on good eating patterns, such as consuming foods that are nutritionally balanced; and consuming blood supplement tablets according to the recommended rules, namely 1 tablet per week.

Keywords: Body Image, Anemia.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu masa atau periode untuk menghubungkan masa peralihan dari anak menuju ke dewasa, yaitu dari umur 10-18 tahun. Perubahan psikologis dan fisik pada remaja merupakan masa terpenting karena perubahan dimulai pada saat remaja. Pada saat menginjak masa remaja akan muncul masalah kesehatan yang salah satunya faktor gizi, tidak hanya itu bahkan dapat berdampak negatif (Astuti & Trisna, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri (WHO, 2020). Prevalensi anemia di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 berdasarkan jenis kelamin yaitu pada laki-laki sebesar 20.35%, sedangkan perempuan sebesar 27.2%. Untuk prevalensi anemia pada usia 5- 14 tahun sebesar 26.8% dan usia 15-24 tahun sebesar 32.0%.

Hasil Riskesdas tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun dan remaja putri merupakan wanita yang paling berisiko terkena anemia (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Anemia yang sering dijumpai pada remaja putri adalah ADB karena pada remaja putri terjadi proses menstruasi yang menyebabkan keluarnya sebagian zat besi yang ada dalam tubuh. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah yang kemudian akan dikonversi menjadi Hemoglobin (Hb) (Mitayani & Wiwi, 2022).

Hasil penelitian di Dinas Kesehatan Yogyakarta dan fakultas kedokteran Universitas Gadjah Mada (UGM) yang dilakukan pada tahun 2019 kepada 280 remaja pelajar putri diperoleh sebanyak 34% remaja putri di Yogyakarta mengalami anemia, padahal tingginya anemia pada kalangan remaja putri tersebut memicu tingginya angka kematian Ibu (AKI) dan balita. Anemia yang timbul memerlukan pengulangan yang baik . prevalensi anemia yang tinggi di kalangan remaja tidak tertangani dengan baik akan berkelanjutan hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian Ibu, bayi lahir premature, dan bayi dengan berat lahir rendah.

Prevalensi anemia yang tinggi pada remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan akan berkontribusi terhadap perubahan siklus ovulasi dan menstruasi dan yang lebih jauh lagi akan menyebabkan keguguran, persalinan prematur, perdarahan, kematian janin dalam kandungan, kecacatan dan bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (Pujiningsih, 2020). Sebanyak 25,4% anak usia sekolah di dunia terkena anemia. Batasan bahwa prevalensi anemia di suatu daerah dikatakan ringan jika berada dibawah angka 10% dari populasi target, kategori sedang jika 10-39% dan gawat jika lebih dari 39% . Anemia defisiensi zat besi lebih cenderung berlangsung di negara yang berkembang, dibandingkan negara yang sudah maju. Di Indonesia, prevalensi anemia pada perempuan dewasa menurut Riskedas adalah sebesar 23,9% .

Berdasarkan kondisi di Kabupaten atau kota memperlihatkan bahwa persentase angka anemia di kabupaten Sleman (18,4%), Gunung Kidul (18,4%), Kota Yogyakarta (35,2%), Bantul (54,8%), Kulonprogo (73,8%). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri tahun 2021 di umur 12-19 tahun yaitu 36,00%. Anemia pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktifitas kerja yang rendah.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode cross sectional untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Jenis penelitian yang mengumpulkan data dari sekelompok subjek pada satu titik waktu tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang apa yang terjadi pada titik waktu tertentu (Anggoro, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diketahui nilai *Asymp.sig (2-tailed)* bernilai 0.001. Karena nilai yang diperoleh yaitu 0.001 yang dimana lebih kecil dari $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa “*Ha* diterima”. Artinya terdapat hubungan antara Body image dengan kejadian anemia pada siswa remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Godean. Hal ini didukung dari data penelitian menunjukkan bahwa dari 115 siswa remaja putri terdapat 81 (70,4%) remaja putri dengan body image positif yang mengalami Anemia sebanyak 18 dan 63 lainnya tidak anemia. Sedangkan remaja putri yang body image Negatif sebanyak 34 (29,6%) yang mengalami anemia 19 dan 15 lainnya tidak anemia.

Remaja putri merupakan kelompok usia yang paling penting jika dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Pematangan seksual pada anak perempuan menyebabkan peningkatan kebutuhan nutrisi. Kebutuhan zat besi remaja putri lebih tinggi dibandingkan remaja lakilaki karena diperlukan untuk mengganti zat besi yang hilang saat menstruasi. Penyebabnya adalah gaya hidup remaja putri, antara lain kebiasaan makan sedikit (terutama zat besi), kebiasaan minum teh dan kopi saat makan malam, dan kurang olahraga. Oleh karena itu, remaja putri lebih berisiko tinggi mengalami anemia akibat kekurangan zat besi. Anemia akan mempengaruhi kesehatan remaja putri, khususnya pada penurunan daya tahan tubuh, konsentrasi, prestasi akademik, kebugaran fisik remaja dan produktivitas jika tidak ditangani dengan benar. Fitriana & Dwi Pramardika (2019).

Remaja memiliki peran penting dalam pembangunan suatu bangsa, karena remaja yang sehat merupakan investasi masa depan. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi beban bagi remaja, khususnya remaja putri, adalah anemia. Untuk memastikan remaja mendapatkan cukup zat besi, perlu dicukupi untuk makanan yang seimbang setiap hari, dimulai dengan sarapan yang mengandung sumber zat besi, seperti sereal atau roti yang diperkaya zat besi. Daging tanpa lemak, kismis, lobak, telur, kacang-kacangan, kacang kering, saus tomat, dan molase juga merupakan sumber zat besi yang baik. Kelompok populasi yang paling rentan terhadap anemia adalah pada anak-anak di bawah usia 5 tahun, terutama bayi dan anakanak di bawah usia 2 tahun, remaja perempuan, perempuan menstruasi, dan wanita hamil dan postpartum. Anemia adalah penyebab utama kecacatan kedua di dunia dan dengan demikian salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang paling penting (Rakesh et al., 2015).

Anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung banyak zat besi, mengandung banyak asam folat, mengandung banyak vitamin A, mengandung banyak vitamin C, mengandung banyak vitamin E dan mengandung banyak zinc, serta dengan pemberian tablet tambah darah (TTD). (Julaecha, 2020) Dengan itu, tubuh dapat memproduksi hemoglobin dan menyerap zat besi dengan baik. Penting bagi para remaja putri untuk makan makanan dengan gizi seimbang (isi piringku), makan banyak buah dan sayuran, cek rutin kadar Hb. Sedangkan untuk meminum TTD satu tablet per minggu harus dengan air putih dan tidak dengan cairan lain (seperti teh, kopi, dan susu), karena dapat menghambat penyerapan zat besi. (Kemenkes RI, 2021). Pencegahan yang dapat dilakukan pada anemia antara lain 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 yang sehat. Menurut Mubarak (2021), faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar, dan informasi, cara memperoleh pengetahuan minim terutama pengetahuan pada penyebab, efek dan cara mencegah anemia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siti Fatimah, dkk, 2016). Dengan judul Hubungan Body Image Terhadap Status Anemia pada Remaja Putri di SMA Sederajat Kabupaten Bantul dimana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas X dan XI di SMA Negeri dan Swasta di wilayah kabupaten bantul yaitu 5557 remaja putri, sampel minima 238 siswa. Body Image remaja putri di SMA sebagian besar pada kategori puas sebanyak 135 (56,7%). Sedangkan status anemia pada remaja putri di SMA sebanyak 134 (56,3%). Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa terdapat hubungan body image dengan kejadian anemia pada remaja putri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan body image dengan kejadian anemia pada siswa remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Godean maka dapat disimpulkan :

1. Sebagian besar remaja yang body image positif 81 (70,4%)
2. Sebagian besar remaja yang tidak anemia 78 (67,8%)
3. Karena nilai yang diperoleh yaitu 0.001 yang dimana lebih kecil dari $<0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Terdapat keeratan hubungan antara body image dengan kejadian anemia pada siswa remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Godean.
4. Korelasi koefisien bernilai 0,329 menunjukkan bahwa hubungan antara dua variabel adalah sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro, S. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Siswi SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 341–350. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1742402&val=17145&title=FACTORS AFFECTING THE EVENT OF ANEMIA IN HIGH SCHOOL STUDENTS>
- Fitriana, F., & Pramardika, D.(2019). Evaluasi Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 200–207. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.807>
- Mitayani, & Wiwi. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Makanan Bergizi Serta Pola Makan Ibu Saat Hamil Dengan Berat Badan Lahir Bayi Di Rumah Sakit Umum Daerah Haji Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1), 286–294.
- Pujiningsih, E. (2020). Keperawatan Kesehatan Jiwa. *guedia*. <https://books.google.co.id/books?id=f9xKEAAAQBAJ>
- Rakesh, K., Jagadish, S., Swaroop, T., Mohan, C., Ashwini, N., Harsha, K., Zameer, F., Girish, K., & Rangappa, K. (2015). Anti-Cancer Activity of 2,4-Disubstituted Thiophene Derivatives: Dual Inhibitors of Lipoxygenase and Cyclooxygenase. *Medicinal Chemistry*, 11(5), 462–472. <https://doi.org/10.2174/1573406411666141210141918>
- Sulistyorini, E., & Maesaroh, S. (2019). Relationship Of Knowledge And Attitude Of Adolescent Girls About Anemia With Behavior Consumption Of Iron Tablets In Rw 12 Genengan Mojosojo Jebres Surakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 110–115
- World Health Organization. (2020). WHO report on the global tobacco epidemic, 2023: protect people from tobacco smoke. In *The MPOWER package*.