

HUBUNGAN GAYA HIDUP TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA

Oktavianis¹, Novi Wulan Sari^{2*}, Nurhayati³, Yuniliza⁴

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Email Korespondensi : oktavianis@fdk.ac.id, noviwulansari@fdk.ac.id

³Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Email: nurhayati@fdk.ac.id

⁴Program Studi Kewirausahaan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Email: yuniliza2@gmail.com

Submitted:14-03-2023, Reviewer: 30-03-2023, Accepted: 02-04-2023

ABSTRACT

In Indonesia, there are four main nutritional problems among adolescents. Among the four nutritional problems, iron deficiency anemia (AGB) is the most common, especially in adolescent girls. According to Bukittinggi City Health Office survey in 2017, it was found that 334 (41.75%) young women were anemic. The purpose of the research was to determine The Correlation between Adolescent Lifestyles Anemia. The type of research was quantitative with a cross sectional research design. It was conducted at SMA Negeri 5 Bukittinggi on July 2021. The population was 183 people and 65 respondents were chosen by systematic random sampling. The data were analyzed by Chi-Square. From the results of the research found that there was a relationship between eating patterns ($p=0.030$ and $OR=3.714$), resting patterns ($p=0.003$ and $OR=5.714$) and the use of gadgets ($p=0.008$ $OR=0.189$) toward anemia and there was no relationship between physical activity and the incidence of anemia $p = 0.222$. In short, pattern of rest was a strong variable related to the incidence of anemia. For this reason, the school, the teacher, pay attention to the health of their students and their peers to remind each other of good rest patterns and the role of the family at home is to pay attention and remind the pattern of adequate rest for young women who are vulnerable to the incidence of anemia.

Keywords : Anemia, Lifestyle, Adolescent

ABSTRAK

Di Indonesia terdapat empat masalah gizi utama pada remaja. Diantara empat permasalahan gizi tersebut yang paling sering terjadi Anemia Gizi Besi (AGB), terutama pada remaja putri. menurut survey Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi tahun 2017 ditemukan sebanyak 334 (41,75%) remaja putri yang mengalami anemia. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui Hubungan Gaya Hidup Remaja Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 5 Kota Bukittinggi tahun 2021. Jenis penelitian yang dilakukan peneliti yaitu kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Uji yang digunakan yaitu *Chi-Square*. Populasi sebanyak 183 orang dan Sampel penelitian 65 orang responden. Teknik pengambilan sampel yaitu *sistematik random sampling*. Penelitian ini telah dilakukan di SMA Negeri 5 Kota Bukittinggi dan waktu penelitian pada bulan Juli 2021. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan ($p=0,030$ dan $OR=3,714$), pola istirahat ($p=0,003$ dan $OR=5,714$) dan penggunaan gadget ($p=0,008$ $OR=0,189$) dengan kejadian anemia. Dan tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian anemia $p=0,222$. Kesimpulan dari penelitian ini pola istirahat menjadi faktor yang sangat berhubungan terhadap kejadian anemia. Untuk itu Pihak sekolah yaitu guru hendaknya turut memperhatikan kesehatan anak didiknya dan sesama teman sebaya untuk saling mengingatkan pola istirahat yang baik serta peran keluarga di rumah untuk memperhatikan dan mengingatkan pola istirahat yang cukup pada remaja putri yang rentan terhadap timbulnya kejadian anemia.

Kata Kunci : Anemia, Gaya Hidup, Remaja

LATAR BELAKANG

Remaja adalah masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, dengan rentang usia 10-19 tahun (Fadila & Kurniawati, 2018). Masa remaja merupakan masa pertumbuhan penting dan tercepat ke-2 setelah masa bayi. Perubahan fisik dan organ reproduksi yang pesat berdampak pada meningkatnya kebutuhan gizi serta makan remaja sehingga pada kondisi ini remaja rentan terhadap permasalahan gizi (Fikawati, 2017)

Saat ini terdapat empat masalah gizi utama pada remaja Indonesia, yaitu Kekurangan Energi Protein (KEP), Anemia Gizi Besi (AGB), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKI) dan Kekurangan Vitamin A (KVA). Diantara empat permasalahan gizi tersebut yang paling sering terjadi Anemia Gizi Besi (AGB), terutama pada remaja putri (Jaelani et al., 2017).

Anemia adalah suatu kondisi jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis seseorang bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok dan tahap kehamilan. Penyebab anemia umumnya karena kekurangan pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin A. Peradangan akut dan kronis, infeksi parasit, kelainan bawaan yang mempengaruhi sintesis hemoglobin, kekurangan produksi sel darah merah dapat menyebabkan anemia. Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar atau prestasi menurun. Dampak rendahnya status besi (Fe) dapat mengakibatkan anemia dengan gejala pucat, lesu atatau lelah, sesak nafas dan kurang nafsu serta gangguan pertumbuhan (Apriyanti, 2019).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, secara global kejadian anemia diderita oleh 614 juta wanita di dunia dan 280 juta pada anak . dari keseluruhan kasus tersebut 33% nya terjadi pada wanita hamil dan 40% pada wanita tidak hamil serta 42% pada anak (WHO, 2020). sedangkan menurut data Kementerian kesehatan RI (2018) prevalensi kejadian anemia pada remaja laki-laki adalah 12% dan remaja putri sebesar 23%

Provinsi Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi dengan resiko kejadian anemia pada remaja putri yang cukup tinggi, dimana pada tahun 2019 tercatat cakupan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri di Sumatera Barat adalah sebesar 49,36%, meskipun angka ini telah melebihi renstra tahun 2019 yaitu 30%, namun 50,64% remaja putri di Sumatera Barat tidak mendapatkan tablet tambah darah (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan menurut survey Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi tahun 2017 ditemukan sebanyak 334 (41,75%) remaja putri yang mengalami anemia. dengan standar nasional capaian kejadian anemia (30%) di Bukittinggi (Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi, 2017).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Rekapitulasi hasil penjarangan kesehatan peserta didik tahunan di 4 (empat) puskesmas di Kota Bukittinggi tahun 2019 yaitu Puskesmas Mandiangin terdapat 1 (satu) SMA yaitu SMAI Al Ishlah tidak ada remaja putri yang mengalami kejadian anemia. Puskesmas Rasimah Ahmad terdapat 2 (dua) SMK dan 1 (satu) SMAS PSM yaitu SMKN 2 jumlah anemia 59 (15,12%), SMK Farmasi tidak ada remaja putri yang mengalami kejadian anemia, dan SMAS PSM tidak ada remaja putri yang mengalami kejadian anemia. Puskesmas Plus Mandiangin terdapat 1 (satu) SMA yaitu SMAN 4 dengan jumlah remaja putri yang mengalami kejadian anemia 22 (24,2%) dan Puskesmas Nilam Sari terdapat 2 (dua) SMA yaitu SMAN 5 jumlah anemia sebanyak 75 (40,32%) dan



Pesantren Al Maarif tidak ada yang mengalami kejadian anemia. Diperoleh data anemia tertinggi berada di wilayah kerja Puskesmas Nilam Sari dengan jumlah kasus (40,32%) pada tahun 2019 (Bagian Gizi Puskesmas, 2020).

Peneliti memilih melakukan penelitian di Kota Bukittinggi dikarenakan dari hasil data awal yang didapatkan dari ke 4 (empat) Puskesmas yang ada di Kota Bukittinggi disalah satu wilayah kerja Puskesmas nya ada yang berisiko yang tinggi angka anemia nya yaitu berada di Puskesmas Nilam Sari yaitu SMA Negeri 5 yang angka anemia nya mencapai 40,32%. Dimana angka anemia di SMA Negeri 5 wilayah kerja Puskesmas Nilam Sari tersebut melebihi dari standar nasional di Bukittinggi yaitu 30%. Berdasarkan data diatas peneliti ingin mengetahui bagaimana gaya hidup remaja putri dengan kejadian anemia di SMA Negeri 5 wilayah kerja Puskesmas Nilam Sari.

Berdasarkan fenomena yang ada, diperoleh beberapa faktor utama penyebab kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 yaitu faktor gaya hidup remaja dan pengetahuan yang kurang tentang kejadian anemia, seperti kurangnya asupan makanan yang bergizi, pola istirahat yang tidak teratur, aktifitas fisik dan penggunaan gadget yang berlebihan yang dapat mempengaruhi gaya hidup (pola makan, aktifitas fisik dan pola istirahat) sebagai faktor pencetus kejadian anemia di SMA Negeri 5 Kota Bukittinggi. Survey awal yang telah peneliti lakukan di SMA Negeri 5 Kota Bukittinggi sebagai agregat remaja dengan potensi tinggi kejadian anemia di Kota Bukittinggi dengan melakukan wawancara terhadap 15 orang remaja putri, dari 15 remaja putri yang diwawancarai peneliti menemukan sebanyak 6 orang remaja yang menunjukkan gejala anemia, seperti wajah pucat dan terlihat lelah, mengeluhkan sering mengantuk di siang hari serta 2 orang diantaranya juga menyatakan merasakan gejala pusing dan sering sakit kepala. Meskipun demikian

secara keseluruhan remaja menyatakan belum pernah melakukan pemeriksaan Hb.

Dari 6 remaja yang menunjukkan gejala kejadian anemia peneliti mendapatkan informasi bahwa mereka memiliki kebiasaan membatasi makanan, mengurangi porsi makan, tidak selalu sarapan pagi serta tidak makan di malam hari karena takut gemuk. Lebih lanjut peneliti juga mendapatkan informasi bahwa secara keseluruhan responden memiliki gadget pribadi dan sering bermain gadget baik siang maupun malam hari. Namun peneliti menemukan dari 6 orang dengan gejala anemia 5 orang diantaranya menyatakan sering bermain gadget hingga larut malam sehingga mengganggu pola istirahat (tidur malam) sehingga di siang harinya merasa lelah dan mengantuk serta tidak tertarik untuk melakukan aktifitas fisik seperti olahraga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 5 Kota Bukittinggi bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup remaja terhadap kejadian anemia pada remaja. Data yang digunakan adalah data sekunder dan data primer dengan memberikan kuesioner dan wawancara. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 183 remaja putri, sedangkan pengambilan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *systematic random sampling*, sehingga sampel didapat sebanyak 65 remaja putri. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Juli tahun 2021. Analisis data menggunakan uji univariat dan bivariat. Univariat untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel yang diteliti, bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen menggunakan uji *chi-square* dengan CI 95%. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini *Cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan kuesioner sebagai instrumennya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hubungan Pola Makan, Pola Istirahat dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia

Variabel	Anemia				Jumlah		P-value	OR 95% CI
	Anemia		Tidak anemia					
	n	%	n	%	N	%		
Pola Makan								
Kurang	16	50	16	50	32	100	0,03	3,714 (1,255-10,990)
Cukup	7	21,2	26	78,8	33	100		
Jumlah	23	100	42	100	65	100		
Pola Istirahat								
Buruk	16	57,1	12	42,9	28	100	0,003	5,714 (1,879-17,378)
Baik	7	18,8	30	81,1	37	100		
Jumlah	23	100	42	100	65	100		
Aktivitas fisik								
Berat	6	40	9	60	15	100	0,222	-
Sedang	6	23,1	20	76,9	26	100		
Ringan	11	45,8	13	54,2	24	100		
Jumlah	23	100	42	100	65	100		

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil uji statistik pada tabel 1 Hasil analisis hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia diketahui 32 remaja putri yang pola makan kurang ada 16 remaja putri (50%) dengan Anemia, sedangkan diantara remaja putri yang pola makan cukup sebanyak 33 remaja putri, ada 7 remaja putri (21,2%) yang Anemia. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* $0,030 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Bukittinggi Tahun 2021. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR 3,714, artinya remaja putri yang gaya hidup dengan pola makan kurang memiliki peluang 4 kali terkena anemia.

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan

mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat (Permenkes RI, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Irmawati., 2020) menunjukkan bahwa dari 39 remaja putri yang memiliki pola makan baik sebagian besar tidak mengalami anemia sebanyak 25 orang (64,1%), dan dari 32 remaja putri yang memiliki pola makan kurang baik sebagian besar mengalami anemia sedang sebanyak

22 orang (68,8%). Hasil uji statistic dengan chi-square di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,005$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020.

Hasil penelitian (Sari, 2019) menunjukkan bahwa sebahagian besar yaitu sebanyak 39 (82,1%) responden yang asupan makanan tidak cukup mengalami anemia, dan kurang dari sebahagian yaitu sebanyak 23 (26,1%) responden mengalami anemia. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan makanan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai $p = 0,000$ dan responden dengan asupan makanan tidak cukup berpeluang sebesar 12 kali untuk terjadinya anemia dibandingkan dengan responden yang asupan makanan cukup (OR = 12,65)

Peneliti berasumsi bahwa adanya hubungan pola makan dengan kejadian anemia disebabkan dari 23 remaja putri yang pola makan kurang ada 16 remaja putri (50%) dengan anemia, dari hasil wawancara yang dilakukan hal ini dapat terjadi karena disebabkan remaja putri membatasi konsumsi makanannya dengan alasan diet. Sehingga pola makan kurang seperti remaja putri kebiasaan tidak sarapan pagi dan pemilihan makanan berdasarkan selera tanpa memperhatikan nilai gizinya seperti kurangnya konsumsi nasi, daging, ikan, sayur, kacang-kacangan dan buah-buahan serta sering mengkonsumsi mie instan. Yang mengakibatkan kebutuhan energi tidak tercukupi sesuai yang dibutuhkan oleh tubuh remaja yaitu 2.100 kkal dan energi merupakan sumber pembentukan eritrosit, kemudian remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan, Sehingga remaja putri tidak mampu untuk memenuhi kandungan zat besi yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses pembentukan hemoglobin yang menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan mengakibatkan terjadinya anemia.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 33 remaja putri dengan pola makan cukup terdapat 7 remaja putri (21,2%) yang

mengalami anemia. maka faktor penyebab lain yaitu remaja putri kebiasaan ketika mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi bersamaan dengan waktu minum teh dan kopi yang mengandung kafein, sehingga dapat menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh remaja tersebut. Dan pengetahuan remaja putri yang kurang terhadap pemilihan makanan yang bergizi dan kurang memperhatikan yang dikonsumsi baik makan maupun minum yang harus di hindari pada waktu bersamaan yang dapat menghambat penyerapan zat yang ada di makanan dan dapat mempengaruhi kesehatan remaja putri yang mengakibatkan terjadinya anemia.

Hubungan Pola Istirahat Dengan Kejadian Anemia

Hasil uji statistik pada tabel 1 hasil analisis hubungan antara pola istirahat diketahui dari 28 remaja putri yang pola istirahat buruk ada 16 (57,1%) dengan Anemia, sedangkan diantara remaja putri yang pola istirahat baik sebanyak 37 remaja putri, ada 7 remaja putri (18,9%) yang Anemia. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} 0,003 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan antara pola istirahat terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 kota Bukittinggi Tahun 2021. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR 5,714, artinya remaja putri yang gaya hidup dengan pola istirahat tidak baik memiliki peluang 6 kali terkena anemia.

Setiap orang membutuhkan istirahat dan tidur agar dapat mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang optimal. Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur terutama sangat penting bagi orang yang sedang sakit agar lebih cepat memperbaiki kerusakan pada sel. Apabila kebutuhan istirahat dan tidur tersebut cukup, maka jumlah energi yang diharapkan untuk memulihkan status kesehatan dan mempertahankan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari terpenuhi (Suhartini, 2019).

Penelitian yang telah dilakukan (Tarigan, 2018) yang menyatakan adanya



keterkaitan antara pola istirahat yang cukup dengan kejadian anemia pada remaja ($p = 0,000$). Hasil lainnya dari penelitian (Martorell et al., 2018) Anemia dan stunting adalah masalah gizi yang lazim di kalangan anak-anak di negara berpenghasilan rendah yang memiliki efek mendalam pada perkembangan, morbiditas, dan mortalitas. Banyak yang menggunakan single kerangka kerja konseptual untuk mengidentifikasi faktor-faktor penentu dasar ini dan bentuk-bentuk lain dari malnutrisi. Orang akan berharap bahwa masalah dengan pencocokan determinan yang mendasarinya harus terjadi pada individu yang terkena untuk tingkat yang lebih besar dari pada kebetulan.

Peneliti berasumsi bahwa adanya hubungan pola istirahat dengan kejadian anemia disebabkan dari 28 remaja putri yang pola istirahat buruk ada 16 remaja putri (57,1%) dengan anemia, hal ini disebabkan karena remaja putri rata-rata tidur kurang dari 8,5 jam/harinya, dikarenakan suka begadang setiap malamnya, begadang tersebut hanya karena kecanduan gadget dan remaja putri dituntut untuk menyelesaikan tugas sekolah yang begitu banyak, sehingga sering mengalami keterlambatan tidur, dan akibatnya keesokan harinya remaja putri Tidak sarapan pagi dikarenakan bangun siang atau terlambat dan tidak fresh dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari dan mengakitnya banyak remaja putri yang mengantuk, lelah dan stress. Dan saat dilakukan pengukuran Hb banyak dari remaja putri yang rendah karena pola istirahat yang buruk. Sedangkan dari 37 responden yang pola istirahat baik, terdapat 7 responden (18,9%) dengan anemia, menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan dari beberapa faktor yaitu pola makan buruk terutama kekurangan asupan zat besi yang mengakibatkan anemia sehingga dapat memberikan dampak negatif terhadap sistem kekebalan tubuh remaja putri dan kurangnya pengetahuan tentang makanan yang bergizi yang mengandung zat besi sehingga lebih berisiko terkena

anemia.

Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Anemia

Hasil uji statistik pada tabel 1 Hasil analisis hubungan antara aktifitas fisik diketahui dari 15 remaja putri yang aktifitas fisik berat ada 6 (40%) remaja putri dengan Anemia, sedangkan diantara 26 remaja putri yang aktifitas fisik sedang ada 6 (23,1%) remaja putri yang Anemia, dan diantara 24 remaja putri yang aktifitas fisik yang ringan sebanyak 11 (45,8%) remaja putri yang mengalami anemia. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value}$ $0,222 > 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara gaya hidup berkaitan dengan aktifitas fisik terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Bukittinggi Tahun 2021.

Menurut WHO aktivitas fisik (physical activity) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energy, Aktivitas fisik dapat dikelompokkan berdasarkan tipe dan intensitasnya. Seringkali orang menukarkan istilah aktivitas fisik Secara definisi latihan olahraga (*exercise*) merupakan bagian dari aktivitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga (*exercise*) adalah aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik (Welis, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hasyim, 2018) Hasil analisis didapatkan tidak ada hubungan aktivitas fisik yang tinggi dengan kejadian anemia $p\text{-value} = 0,152$ pada siswi di SMA Negeri 2 Pringsewu tahun 2016. Sejalan dengan penelitian Alves (2012) yang menjelaskan bahwa anemia berdampak pada menurunnya aktivitas fisik pada remaja. Anemi ialah yang menyebabkan aktivitas fisik remaja menjadi berkurang. Berdasarkan kajian Rofles (2006) menjelaskan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik akan semakin tinggi kebutuhan kalori pada remaja. Pada penelitian ini menjelaskan bahwa aktivitas fisik tidak menyebabkan anemia. Hal ini



diduga karena saat remaja mampu memenuhi kebutuhan kalori pada saat melakukan aktivitas fisik yang lebih tinggi maka kekurangan energi dapat dicegah.

Pada jurnal (Shaban et al., 2020) Prevalensi anemia adalah 8,06% (95% CI: 6,69-9,60%), yang secara signifikan lebih tinggi perempuan dibandingkan dengan laki-laki (10,96% vs 5,04%; $p < 0,001$). Rata-rata (SD) Hb adalah 133,7 (9,89) g/L dan 130,00 (10,48) g/L antara laki-laki dan perempuan, masing-masing ($p < 0,001$). Prevalensi anemia ringan, sedang dan berat berturut-turut adalah 5,94%, 1,91% dan 0,21%. Jenis kelamin, usia, konsentrasi zat besi dan ferritin dikaitkan dengan anemia dalam analisis multivariabel. Data ini menunjukkan bahwa anemia di antara anak-anak sekolah di Kuwait memiliki signifikansi dengan aktifitas fisik ada perbedaan antar laki-laki dan perempuan. Selanjutnya anemia pada anak perempuan sekolah harus fokus pada perbaikan kekurangan zat besi. Pengawasan untuk anemia dapat dilakukan dengan pemeriksaan Hb.

Peneliti berasumsi bahwa tidak adanya hubungan aktifitas fisik dengan kejadian anemia disebabkan dari 15 remaja putri yang aktifitas fisik berat ada 6 remaja putri (40%) dengan anemia, hal ini disebabkan karena tingginya aktifitas fisik yang dilakukan remaja, aktifitas fisik yang berat membutuhkan banyak energi dari remaja putri sehingga menyerap banyak kebutuhan remaja yang bila tidak cukup dapat menyebabkan remaja putri kekurangan gizi sehingga terjadi anemia.

Sedangkan dari 26 responden yang aktifitas fisik sedang, terdapat 6 responden (23,1%) dengan anemia, menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan beberapa faktor lain yaitu karena penggunaan gadget berlebihan, banyak dari remaja putri yang hanya memanfaatkan gadget untuk melakukan kegiatan seperti belajar dan sosialisasi dengan teman-teman di social media, karna itu waktu remaja dihabiskan untuk bermain gadget di rumah. dan pola makan yang kurang baik dikarenakan

kurangnya asupan zat besi yang dikonsumsi karena banyak remaja putri jarang makan-makanan yang bergizi sehingga mengalami kekurangan zat besi dan mengakibatkan terjadinya anemia pada remaja putri.

Dan dari 24 responden yang aktifitas fisik ringan, terdapat 11 responden (45,8%) dengan anemia, menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan faktor lain yaitu karena remaja putri yang sudah mengalami menstruasi, diharuskan remaja putri mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) untuk mencegah kekurangan darah merah, tetapi remaja putri tidak suka mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) dengan alasan rasa zat besinya sangat terasa dan ketersediaan TTD tidak ada di rumah. sehingga banyaknya remaja putri yang mengalami anemia dan kurangnya pengetahuan remaja putri tentang pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD).

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini pola istirahat menjadi faktor yang sangat berhubungan terhadap kejadian anemia. Untuk itu Pihak sekolah yaitu guru hendaknya turut memperhatikan kesehatan anak didiknya dan sesama teman sebaya untuk saling mengingatkan pola istirahat yang baik serta peran keluarga di rumah untuk memperhatikan dan mengingatkan pola istirahat yang cukup pada remaja putri yang rentan terhadap timbulnya kejadian anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih responen yang telah berkenan dan meluangkan waktunya untuk menjadi responden penelitian dan untuk semua sokongan yang telah diberikan selama proses penelitian berlangsung.

REFERENSI

Apriyanti, F. (2019). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019*. Jurnal Doppler Universitas



- Pahlawan Tuanku Tambusai, 3(2), 18–21.
- Dinas kesehatan kota Bukittinggi. (2017). *Laporan Hasil Survey Anemia Dan Status Gizi Remaja Putri*
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018). *Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan*. Prosiding Seminar Nasional FMIPA, 78–89.
- Fahdian Rahmandani, Agus Tinus, M. M. I. (2018). *Analisis Dampak Penggunaan Gadget(Smartphone) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar)*. 3(c), 18–44.
- Hasyim, D. I. (2018). *aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri Relationships of knowledge , socio-economic , diet , menstruation cycle , nutritional status and physical activity with anemia in young women*. 14(1), 6–14.
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*
- Martorell, R., Gosdin, L., Srikantiah, S., & Young, M. F. (2018). *The co - occurrence of anaemia and stunting in young children*. May 2017, 1–10. <https://doi.org/10.1111/mcn.12597>
- Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang dengan. 7,219–232
- Sari, N. W. (2019). Faktor Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MTSN Talawi Kota Sawahluto. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu*, XIII(4), 70–76. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1310>
- Suhartini, S. (2019). *Pemenuhan Istirahat – Tidur Pasien melalui Tehnik Relaksasi Progresif di Rumah Sakit Umum Daerah Bima*. Bima Nursing Journal, 1(1), 56. <https://doi.org/10.32807/bnj.v1i1.532>
- Shaban, L., Al-taiar, A., Rahman, A., & Al-sabah, R. (2020). Anemia and its associated factors among Adolescents in Kuwait. *Scientific Reports*, 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-60816-7>
- Tarigan, M. B. (2018). *Hubungan Gaya Hidup Remaja Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di Sma Negeri 2 Binjai Tahun 2018*. Russian Journal of Economics, 48(2), 123–154. https://www.academia.edu/38922036/The_Integration_of_Technology_into_English_Language_Teaching_The_Underlying_Significance_of_LMS_in_ESL_Teaching_despite_the_Ebb_and_Flow_of_Implementation?email_work_card=viewpaper%250Ahttps://doi.org/10.1155/2016/3159805%25
- Welis, W. dan M. S. R. (2016). *Gizi Untuk Aktifitas Fisik Dan Kebugaran*. 4(1), 64–75