

# Anemia Pada Remaja

**Nella Vallen Ika Puspita**

STIKES Telogorejo Semarang

e-mail: nella@stikestelogorejo.ac.id

\*Corresponding Author : nella vallen ika puspita, nella@stikestelogorejo.ac.id

## ABSTRACT

Remaja putri yang mengalami menstruasi pertama membutuhkan zat besi yang lebih banyak untuk mengganti darah yang hilang akibat menstruasi. Remaja memiliki risiko tinggi terkena anemia, terutama anemia defisiensi besi. Angka kejadian anemia zat besi dapat mencapai 30%, dampak jangka pendeknya antara lain keterlambatan pertumbuhan fisik dan kematangan seksual yang tertunda dan jangka panjang yaitu komplikasi pada kehamilan dan persalinan, risiko kematian ibu, angka prematuritas, BBLR, dan angka kematian perinatal. Menegakkan diagnosis anemia dengan tanda-tanda gejala yang menimbulkan rasa lelah, letih, lesu, dan berdampak pada produktivitas penderitanya. Angka kejadian anemia zat besi dapat mencapai 30%, Oleh karena itu, penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja putri menjadi masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah. Penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan hal-hal berikut: 1) Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi; 2) Suplementasi zat besi dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD); 3) Meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin C; 4) Meningkatkan konsumsi sumber protein hewani; 5) Hindari konsumsi teh dan kopi pada saat makan atau pada saat mengonsumsi TTD; dan 6) Olahraga atau aktivitas fisik secara teratur

**Article submission: 2 Jan 2025**

**Article revision: 15 Jan 2025**

**Article acceptance: 24 Jan 2025**

**Keywords:** Anemia, Remaja, Zat Besi, Pencegahan Anemia

## I. INTRODUCTION

Pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang menyebabkan terjadinya perubahan baik fisik maupun psikososial. Pubertas berasal dari bahasa latin yaitu pubescence yang berarti bulu kemaluan yang merupakan salah satu tanda sekunder yang menandakan adanya perkembangan seksual. Selain itu, pubertas juga ditandai dengan kemampuan untuk bereproduksi.

Remaja putri yang mengalami menstruasi pertama membutuhkan zat besi yang lebih banyak untuk menggantikan darah yang hilang akibat menstruasi. Remaja



putri memiliki risiko tinggi untuk mengalami anemia, terutama anemia defisiensi besi. Angka kejadian anemia zat besi dapat mencapai 30%, dampak jangka pendeknya antara lain adalah keterlambatan pertumbuhan fisik dan kematangan seksual yang tertunda maupun jangka panjang yaitu komplikasi pada kehamilan dan persalinan, risiko kematian ibu, angka prematuritas, BBLR, dan angka kematian perinatal. Mendeley (Astiandani, 2015)

## II. LITERATURE REVIEW

Anemia merupakan suatu kondisi dimana terjadi penurunan jumlah eritrosit yang ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan jumlah eritrosit. Sintesis Hemoglobin memerlukan ketersediaan zat besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam mengangkut zat besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin baru (Fahmida et al., 2020)

Menurut WHO (2015), untuk usia 5-11 tahun < 11,5 g/dl, 11-14 tahun 12,0 g/dl, remaja di atas 15 tahun untuk anak perempuan < 12 g/dl dan anak laki-laki < 13 g/dl 2. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), wanita usia 15-49 tahun yang menderita anemia di enam negara, yaitu Afrika, Amerika, Asia, Eropa, Mediterania Timur, dan Pasifik Barat berjumlah 409 - 595 juta jiwa. Prevalensi anemia di Asia pada wanita usia 15-45 tahun mencapai 191 juta jiwa dan Indonesia menduduki peringkat ke 8 dari 11 negara di Asia setelah Sri Lanka dengan prevalensi anemia sebesar 7,5 juta jiwa usia 10-19 tahun.1 Prevalensi anemia di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2013 mencapai 37,1% dan meningkat menjadi 48,9% pada kelompok usia 15-24 tahun pada tahun 2018.

Kurangnya kegiatan penyuluhan dan penyuluhan tentang tablet Fe sebagai suplemen gizi bagi remaja putri di desa ini dapat menjadi salah satu faktor kurangnya pengetahuan tentang tablet Fe. Kurangnya kegiatan penyuluhan yang dilakukan bersama pihak desa menyebabkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang tablet Fe masih sangat minim sehingga banyak remaja putri yang belum mengonsumsi tablet Fe. (Indrawati, 2021)

Upaya yang dilakukan adalah dengan membantu program yang telah ditetapkan oleh pemerintah Indonesia. Tujuan pertama dari pemberian Tablet Tambah Darah adalah untuk melaksanakan program pemerintah mengenai pemberian Tablet Tambah Darah kepada remaja putri dan untuk mengurangi kejadian anemia pada remaja putri saat menstruasi sehingga tidak mengganggu proses belajar karena pada saat menstruasi banyak remaja putri yang merasa lesu, lemas, sakit-sakitan. dan mengurangi konsentrasi saat belajar. (Junengsih & Yuliasari, 2017)

### III. METHODS

Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada remaja SMP. Pasien bernama Ny. A, umur 15 tahun, berpendidikan SMP, berstatus pelajar. Keluhan utama lemas, sering lelah, sering pusing, dan mudah mengantuk saat belajar di sekolah. Tidak ada riwayat penyakit, baik yang diturunkan maupun menular.

### IV. RESULTS

Kondisi umum baik, baik-baik saja, tekanan darah 90/60 mmHg, pernapasan 20x/menit, denyut nadi 80x/menit, suhu 36,5 C, berat badan 46 kg. Pada pemeriksaan fisik, wajah dan konjungtiva tampak pucat.

Pemeriksaan penunjang yang dilakukan adalah pemeriksaan hemoglobin dengan hasil 9 gr/dl. Diagnosis pada kasus ini adalah anemia ringan. Diagnosis ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Indrawatiningsih (2021) yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki status gizi buruk memiliki risiko 11.711 poin lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi baik. Di sisi lain, remaja putri membutuhkan zat besi lebih banyak pada masa pertumbuhan dan saat terjadi kehilangan darah, seperti menstruasi. Oleh karena itu, remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami anemia akibat kekurangan zat besi. Prognosis yang dapat terjadi pada kasus ini adalah penurunan produktivitas dan kinerja, termasuk masalah kesuburan. Selain itu, remaja putri yang mengalami anemia

berisiko lebih besar melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting.

Intervensi yang dilakukan pada kunjungan ini adalah pemberian tablet besi yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri, oleh karena itu konsumsi tablet besi pada remaja putri sangat dianjurkan.

Penanggulangan dan pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan hal-hal berikut: 1) Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi; 2) Suplementasi zat besi dengan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD); 3) Memperbanyak konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin C; 4) Memperbanyak konsumsi sumber protein hewani; 5) Menghindari konsumsi teh dan kopi pada saat makan atau saat mengonsumsi TTD; dan 6) Olahraga atau aktivitas fisik secara teratur (Sartika et al., 2021)

Upaya selanjutnya adalah Jelaskan hasil pemeriksaan, jelaskan penyebab keluhan Ny. A, jelaskan penyebab anemia, berikan KIE tentang gizi dan nutrisi, anjurkan Ny. A untuk istirahat yang cukup, berikan Ny. A tablet tambah darah, anjurkan kunjungan ulang 1 bulan lagi untuk pemeriksaan HB ulang.

## V. CONCLUSION AND SUGGESTION

Kesimpulan dan rekomendasi dapat disajikan dalam subbagian terpisah. Bagian kesimpulan harus membahas tujuan penelitian, memberikan ringkasan singkat dari temuan penelitian (menghindari informasi numerik atau statistik), dan menyoroti hasil utama penelitian. Bagian rekomendasi harus menyarankan penelitian lebih lanjut yang dianggap perlu untuk meningkatkan kegunaan dan penerapan temuan penelitian.

## VI. BIBLIOGRAPHY

- Ainy, D. Q. (2019). *Gejala Anemia Pada Santriwati Arroyan: Studi Tentang Pengetahuan Anemia di Tingkat Mahasantri*. *Journal Kedokteran*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/qx8sy>
- Azzahroh, P., & Rozalia, F. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA N 2 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, 41(58).
- Fahmida, U., Htet, M. K., Ferguson, E., Do, T. T., Buanasita, A., Titaley, C.,

- Alam, A., Sutrisna, A., Li, M., Ariawan, I., & Dibley, M. J. (2020). Effect of an integrated package of nutrition behavior change interventions on infant and young child feeding practices and child growth from birth to 18 months: Cohort evaluation of the baduta cluster randomized controlled trial in east Java, Indonesia. *Nutrients*, 12(12), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu12123851>
- Harahap, N. R. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal Nursing Arts*, 12(2). <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Junengsih, J. J., & Yuliasari, Y. Y. (2017). HUBUNGAN ASUPAN ZAT BESI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SMU 98 di JAKARTA TIMUR. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 55–65. <https://doi.org/10.32668/JITEK.V5I1.68>
- Kemendes RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Larasati, D. K., Mahmudiono, T., & Atmaka, D. R. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi. *Media Gizi Kesmas*, 10(02), 120.
- Oleh, D., & Astiandani, A. (2015). Hubungan Kejadian Anemia dengan Prestasi Belajar Matematika pada Remaja Putri Kelas 11 di SMAN 1 Sedayu. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/334>
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, VIII(3), 400–405.
- Safitri, S., & Maharani, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 13 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(2). <https://doi.org/10.36565/jabj.v8i2.19>
- Sari, P., Bestari, A. D., Pertiwi, W., & Judistiani, T. D. (2019). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Anemia Defisiensi Besi Dan Pencegahannya Di Kecamatan Jatinangor. *Journal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 8(4). <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v8i4.21021>
- Sartika, A. N., Khoirunnisa, M., Meiyetriani, E., Ermayani, E., Pramesthi, I. L., & Nur Ananda, A. J. (2021). Prenatal and postnatal determinants of stunting at age 0-11 months: A cross-sectional study in Indonesia. *PloS One*, 16(7). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0254662>
- Septi Indrawati. (2021). Tinjauan Yuridis Penggunaan Sertifikat Merek Sebagai Jaminan dalam Proses Pengajuan Kredit Perbankan. *Jurnal Hukum*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.37729/ammesti.v3i1.889>