

## FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN ASUPAN ZAT BESI REMAJA PUTRI DI SMP SABBHISMA KOTA PADANG

Wiwi Sartika

JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES PADANG

### ABSTRAK

Remaja putri mudah terserang anemia karena pada umumnya mereka lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi. Remaja putri biasanya ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan asupan zat besi remaja putri di SMP Sabbhisma Kota Padang. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII dan VIII SMP Sabbhisma, dengan jumlah 48 orang sampel. Pengumpulan data melalui wawancara dan food recall. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian diperoleh tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dan status pekerjaan ibu, kebiasaan sarapan, serta konsumsi sumber heme dan non heme remaja putri dengan asupan zat besi remaja putri.

Kata Kunci : Remaja Putri, pola makan bahan makanan sumber heme dan non, asupan zat besi

Daftar Pustaka : 24 bh ( 2007 – 2015)

### LATAR BELAKANG

Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain ngemil, melewati waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan fast foods, jarang mengonsumsi sayur dan buah serta diet yang salah pada remaja putri. Akibatnya : asupan makanan tidak sesuai dgn kebutuhan yang dpt mengakibatkan terjadinya kelebihan kalori ataupun defisiensi gizi, termasuk zat besi.

Akibat defisiensi zat besi adalah kelelahan, daya konsentrasi, daya ingat dan kemampuan belajar terganggu dan juga dapat mengakibatkan anemia gizi besi terutama pada remaja puteri. Hal ini akan meningkatkan frekuensi komplikasi, resiko kematian maternal, angka prematuritas, BBLR dan angka kematian perinatal.

Riskesdas 2013, prevalensi anemia di Indonesia 21,7%, dengan proporsi 18,4% laki-laki dan 23,9% perempuan. Berdasarkan kelompok umur, penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% pada kelompok umur 15-24 tahun.

Hurlock (1997) : remaja suka sekali jajan makanan ringan. Jenis makanan ringan yang dikonsumsi adalah kue-kue yang manis dan permen sedangkan golongan sayur-sayuran dan buah-buahan jarang dikonsumsi sehingga dalam diet mereka rendah akan zat besi, vitamin, dan lain-lain. Selain itu remaja menyukai minuman ringan, teh, dan kopi

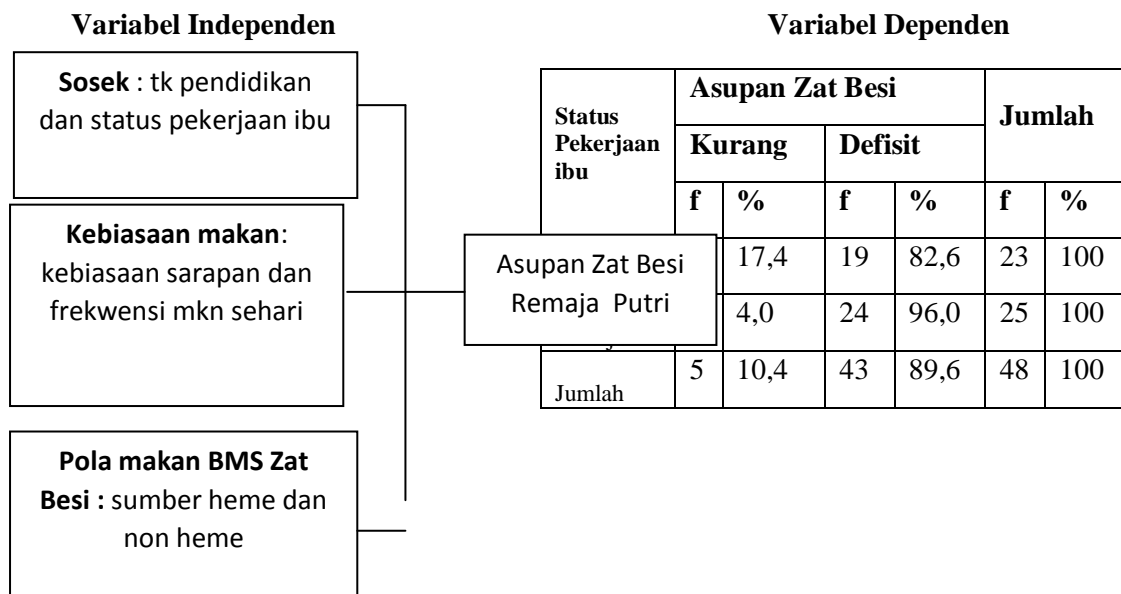
Penelitian **Rahayu, SD dkk (2012)** mendapatkan 40% siswi dengan tingkat asupan zat besi defisit (<70% AKG), dan menyimpulkan bahwa perilaku makan, pendidikan ibu, dan pendapatan keluarga berhubungan dengan asupan zat besi di SMA Tanggerang.

Penelitian **Indartati, D dkk (2014)** didapatkan sebanyak 63% siswi yang asupan zat besinya kurang dari kebutuhan di SMP N 9 Semarang.

Data DKK Padang 2014 : Dari keseluruhan siswa SMP/Sederajat yang berada di 22 wilayah kerja puskesmas mendapatkan yang remajanya menderita anemia (berdasarkan Hb <12mg%), terbanyak

yaitu Puskesmas Anak Air sebanyak 35%. Hasil skrining menunjukkan kejadian anemi terbanyak adalah di SMP Sabbihisma sebanyak 85%.

### Kerangka Konsep



Gambar Kerangka konsep penelitian

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik. Desain yang dipakai *cross secsionalstudy* yaitu menilai variable dependent dan variable independen secara bersamaan dalam satu saat tertentu, dimana variable dependentnya adalah asupan zat besi remaja putri dan variable independennya tingkat pendidikan dan status pekerjaan ibu, kebiasaan makan, serta konsumsi sumber heme dan non heme remaja putri. Analisa data yang digunakan adalah analisa univarat dan bivariat.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 1. Asupan Zat Besi Remaja Putri

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Asupan Zat Besi Remaja Putri SMP Sabbihisma Padang

Asupan Zat Besi	f	%
Baik	0	0,0
Sedang	0	10,4
Kurang	5	10,4
Defisit	43	89,6

Jumlah	48	100,0
--------	----	-------

Sebagian besar, yaitu 43 orang (89,6%) asupan zat besi remaja putri dengan kategori defisit.

## 2. Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Asupan Zat Besi Remaja putri.

**Tabel 2**

### Distribusi Frekuensi menurut Tingkat Pendidikan Ibu dan Asupan Zat Besi Remaja Putri SMP Sabbihisma Padang

Tkt Pendidikan ibu	Asupan Zat Besi				Jumlah	
	Kurang		Defisit			
	f	%	f	%	f	%
Tinggi	4	18,2	18	81,8	22	100
Rendah	1	3,8	25	96,2	26	100
Jumlah	5	10,4	43	89,6	48	100

df = 1

P = 0,252

Proporsi asupan zat besi remaja putri yang defisit lebih banyak pada tingkat pendidikan ibu yang rendah (96,2 %) dibanding yang tingkat pendidikan ibunya tinggi (81,8%). Tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan ibu dengan asupan zat besi remaja putri ( p= 0,252)

## 3. Hubungan Status Pekerjaan Ibu dengan Asupan Zat Besi Remaja putri.

**Tabel 3**

### Distribusi Frekuensi menurut Status Pekerjaan Ibu dan Asupan Zat Besi Remaja Putri SMP Sabbihisma Padang

df = 1

P = 0,296

Proporsi asupan zat besi remaja putri yang defisit lebih banyak pada status pekerjaan ibu yang tidak bekerja (96,0%) dibanding yang ibunya bekerja (82,6%).

## 4. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Asupan Zat Besi Remaja Putri

**Tabel 4**

### Distribusi Frekuensi menurut Kebiasaan Sarapan Pagi dan Asupan Zat Besi Remaja Putri SMP Sabbihisma Padang

Kebiasaan Sarapan Pagi	Asupan Zat Besi				Jumlah	
	Kurang		Defisit			
	f	%	f	%	f	%
Selalu	4	13,3	26	86,7	30	100

Tidak selalu	1	5,6	17	94,4	18	100
Jumlah	5	10,4	43	89,6	48	100

df = 1

P = 0,714

Proporsi asupan zat besi remaja putri yang defisit lebih banyak pada yang tidak selalu sarapan pagi (96,4 %) dibanding yang selalu sarapan pagi (86,7%).

### 5. Hubungan Pola Makan Bahan Makanan Sumber (BMS) Heme dengan Asupan Zat Besi Remaja Putri

Tabel 5

**Distribusi Frekuensi menurut Konsumsi BMS Hemedan Asupan Zat Besi Remaja Putri di SMP Sabbihisma Padang**

Konsumsi BMS Heme	Asupan Zat Besi				Jumlah	
	Kurang		Defisit			
	f	%	f	%	f	%
Kadang-kadang	4	18,2	18	81,8	22	100
Jarang	1	3,8	25	96,2	26	100
Jumlah	5	10,4	43	89,6	48	100

df = 1

P = 0,252

Proporsi asupan zat besi remaja putri yang defisit lebih banyak pada yang jarang mengkonsumsi BMS heme (96,2 %) dibanding yang kadang-kadang (81,8%).

6. Hubungan konsumsi BMS Non Heme dengan Asupan Zat besi remaja putri.

Tabel 6

**Distribusi Frekuensi menurut Konsumsi BMS Non Hemedan Asupan Zat Besi Remaja Putri di SMP Sabbihisma Padang**

Konsumsi BMS non heme	Asupan Zat Besi				Jumlah	
	Kurang		Defisit			
	f	%	f	%	f	%
Kadang-kadang	4	10,3	35	89,7	39	100
Jarang	1	11,1	8	88,9	9	100
Jumlah	5	10,4	43	89,6	48	100

df = 1

P = 1,00

Proporsi asupan zat besi remaja putri yang defisit lebih banyak pada yang kadang-kadang mengkonsumsi sumber non heme (89,7%) dibanding yang jarang (88,9%). Tidak terdapat hubungan antara konsumsi BMS non heme dengan asupan zat besi remaja putri.

Hasil penelitian tidak menunjukkan adanya hubungan pola makan Bahan Makanan Sumber Zat Besi (sumber heme dan non heme) dengan asupan zat besi remaja putri, tetapi kalau kita lihat tetap ada kecenderungan bahwa asupan zat besi yang defisit lebih banyak pada mereka yang jarang mengkonsumsi sumber heme dan kadang-kadang mengkonsumsi sumber non heme dibanding pada remaja putri yang kadang-kadang mengkonsumsi sumber heme dan yang jarang mengkonsumsi sumber non heme.

## SARAN

Kepada pihak sekolah, dalam hal ini Kepala Sekolah SMP Sabbihisma Padang untuk dapat memberikan motivasi kepada remaja putr agar lebih meningkatkan budaya sarapan dan penggunaan sumber heme bagi terpenuhinya asupan zat besi, serta perlunya kerjasama lintas sektoral, terutama dengan puskesmas setempat untuk melakukan pemeriksaan secara berkala seperti penilaian status gizi dan skrining anemia pada remaja putri di SMP Sabbihisma Padang. Hasil skrining hendaknya lebih menjadi perhatian bersama antara pihak sekolah dan puskesmas, agar angka Hb tidak normal pada remaja di SMP Sabbihisma ini bisa diturunkan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Adriani dan Wirjatmadi, 2012 dalam Anonim, 2010. Persepsi tentang Anemia Gizi pada Remaja Putri Penderita Anemia di SMA Negeri 10 Makassar. Universitas Hasanuddin: Makassar
2. Almatsier, S, dkk. 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
3. Manuaba. 2010 dalam Rizky, Andi, dkk. 2013. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan Tahun 2013. Universitas Hasanuddin: Makassar
4. Marheni. 2010 dalam Nugraha, Setia Yuda. 2012. Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Menarche. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara: Medan
5. Sigar. 2005 dalam Nugraha, 2012. Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Menarche. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara: Medan
6. Williams, Lippincot dan Wilkins. 2007. *Ilmu Gizi Menjadi Sangat Mudah (Nutrition Made Incredibly Easy) Edisi 2*. EGC: Jakarta
7. Sediaoetama, 2006 dalam Febriany, Nunung dan Sophie Devita Sihotang. 2012. Pengetahuan Dan Sikap Remaja Puteri Tentang Anemia Defisiensi Besi di SMA Negeri 15 Medan. [Jurnal KTI]. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara: Medan
8. Satgar Remaja IDAI. 2013. Nutrisi pada Remaja. (<http://idai.or.id/public-articles/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja.html>) di akses pada tanggal : 12 Desember 2014
9. Arisman, 2010 dalam Febriany, Nunung dan Sophie Devita Sihotang. 2012. Pengetahuan Dan Sikap Remaja Puteri Tentang Anemia Defisiensi Besi di SMA Negeri 15 Medan. [Jurnal KTI]. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara: Medan
10. Depkes RI. 2009 dalam Febriany, Nunung dan Sophie Devita Sihotang. 2012. Pengetahuan Dan Sikap Remaja Puteri Tentang Anemia Defisiensi Besi di SMA Negeri 15 Medan. [Jurnal KTI]. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara: Medan
11. Puslitbangkes. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2013.
12. Puslitbangkep. 2011. Kajian Profil Penduduk Remaja. Jakarta: BKKbN

13. European Journal of Clinical Nutrito, 2007 dalam Sibuea, Ester. 2011. Gambaran Perilaku Mahasiswi USU dalam Kecukupan Kalsium Harian Mereka. Universitas Sumatera Utara: Medan
14. Almatsier, Sunita. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
15. Hayati R,M. 2010. Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Anemia Defisiensi Besi dan Dampaknya terhadap Kesehatan Reproduksi di MAL IAIN Medan Tahun 2010. Universitas Sumatera Utara: Medan
16. Dharmadi, dkk, 2011 dalam Febriany, Nunung dan Sophie Devita Sihotang. 2012. Pengetahuan Dan Sikap Remaja Puteri Tentang Anemia Defisiensi Besi di SMA Negeri 15 Medan.[Jurnal KTI]. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara: Medan
17. Fikawati dan Syafiq, 2007 dalam Sibuea, Ester. 2011. Gambaran Perilaku Mahasiswi USU dalam Kecukupan Kalsium Harian Mereka. Universitas Sumatera Utara: Medan
18. Mahfudz dkk, 2009 dalam Anonim. 2011. Peningkatan Pengetahuan Siswa tentang Anemia di SMP 37 Semarang. Semarang
19. Fikawati, Syafiq dan Puspasari 2005 dalam Sibuea, Ester. 2011. Gambaran Perilaku Mahasiswi USU dalam Kecukupan Kalsium Harian Mereka. Universitas Sumatera Utara: Medan
20. Febriany, Nunung dan Sophie Devita Sihotang. 2012. Pengetahuan Dan Sikap Remaja Puteri Tentang Anemia Defisiensi Besi di SMA Negeri 15 Medan.[Jurnal KTI]. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara: Medan
21. Nurbaiti. 2013. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Anemia pada Remaja Puteri di SMA Negeri 11 Banda Aceh. [Jurnal KTI]. Stikes Ubudiyah Banda Aceh: Aceh
22. Anita, 2007 dalam Febriany, Nunung dan Sophie Devita Sihotang. 2012. Pengetahuan Dan Sikap Remaja Puteri Tentang Anemia Defisiensi Besi di SMA Negeri 15 Medan.[Jurnal KTI]. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara: Medan
23. Dinas Kesehatan Kota Padang. 2013. Hasil Skreening Kesehatan Murid SMP Puskesmas Se Kota Padang. Dinas Kesehatan Kota Padang: Padang
24. Soekidjo Notoatmojo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta