

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Profil Sekolah

Penelitian ini dilaksanakan pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, yang berada di Jalan Kapten Piere Tendean No. 41, Wirobrajan, Kota Yogyakarta. Sekolah tersebut mengembangkan prestasi dan keunggulan karakter dalam bidang akademik, kewirausahaan, dan olahraga, serta menggabungkannya dengan nilai keagamaan, pesantren dan pribadi unggul melalui program yang terencana. SMA ini juga memiliki berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler.

Selain itu di SMA tersebut juga memiliki kegiatan pengembangan karakter seperti, sholat dhuha, sholat jum'at, sholat berjamaah waktu dhuhur dan ashar, kajian keputrian, dan lain-lain. Di dalam SMA tersebut juga terdapat berbagai macam sarana dan prasarana seperti mushola, gedung serbaguna, laboratorium, koperasi, asrama putra dan putri, dan UKS yang didalamnya terdapat dokter dan perawat yang bertugas. UKS tersebut buka setiap harinya dengan dokter dan perawat yang senantiasa berjaga, memberikan sikap ramah dan terbuka kepada setiap siswa, agar mereka merasa nyaman. Didalamnya juga terdapat berbagai macam program kesehatan, seperti kartu kesehatan UKS untuk tiap siswa, pemberian tablet tambah darah, obat-obatan, dan juga terdapat siswa-siswi yang menjadi bagian di dalam struktur UKS tersebut, untuk mendukung program kesehatan bagi para siswa. Di UKS tersebut sudah terdapat penimbangan dan pengukuran tinggi badan pada setiap siswa siswinya, akan tetapi untuk pengecekan Hb secara rutin sendiri belum dilaksanakan.

Lokasi sekolah yang terletak di daerah perkotaan tersebut, mempunyai akses yang sangat mudah dijangkau, selain itu banyak sekali pedagang yang menjual aneka makanan dan minuman. Walaupun di sekolah sudah terdapat kantin dan koperasi, tetapi tidak menutup kemungkinan

untuk siswa dan siswi keluar dari area sekolah dan jajan dipinggir jalanan. Dari jajanan yang mereka beli tersebut belum pasti memenuhi asupan nutrisi yang dibutuhkan setiap hari.

Penelitian yang dilakukan yaitu di kelas XI IPA 1, XI IPA 2, XI IPS 2, dimana dari ketiga kelas tersebut diperoleh jumlah siswi yaitu 37 responden. Untuk satu kelas yang tidak dipakai yaitu XI IPS 1 karena didalam kelas tersebut semuanya beranggotakan remaja laki-laki, sedangkan di dalam penelitian ini responden yang dipilih hanyalah responden perempuan.

2. Analisis Univariat

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

No	Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi	Persen
1.	Umur	16 tahun (Remaja pertengahan)	18	64.3%
		17 tahun (Remaja pertengahan)	10	35.7%
		total	28	100.0%
2.	LILA	Tidak normal < 23,5	7	25.0%
		Normal ≥ 23,5	21	75.0%
		total	28	100.0%
3.	IMT	Sangat kurus (<17)	3	10.7%
		Kurus (17-<18,4)	4	14.3%
		Normal (18,5-25,0)	14	50.0%
		Gemuk (25,1-27,0)	6	21.4%
		Obesitas (> 27,0)	1	3.6%
		total	28	100.0%
4.	Kadar Hemoglobin	Normal/Tidak Anemia (12 gr/dl)	18	64.3%
		Anemia Ringan (11,0-11,9 gr/dl)	9	32.1%
		Anemia Sedang (8,0-10,9 gr/dl)	1	3.6%
		Total	28	100.0%

Sumber: Data Primer, 2023

Distribusi frekuensi berdasarkan umur responden pada tabel 4.1 di atas menunjukkan siswi yang berumur 16 tahun ada 18 siswi (64,3%) dan yang berumur 17 tahun ada 10 siswi (35,7%). Siswi tersebut berumur 16 dan 17 tahun yang dapat dikategorikan ke dalam remaja pertengahan.

Distribusi frekuensi berdasarkan LILA pada tabel 4.1 menunjukkan responden yang mempunyai LILA normal ada 21 siswi (75,0%) dan yang mempunyai LILA tidak normal ada 7 siswi (25,0%).

Distribusi frekuensi berdasarkan IMT pada tabel 4.1 menunjukkan remaja putri kebanyakan memiliki IMT normal sebanyak 14 siswi (50,0%), IMT gemuk sebanyak 6 siswi (21,4%), IMT obesitas sebanyak 1 siswi (3,6%), IMT kurus sebanyak 4 siswi (14,3%) dan IMT sangat kurus sebanyak 3 siswi (10,7%).

Distribusi frekuensi kadar hemoglobin pada tabel 4.1 di atas menunjukkan siswi dengan kadar hemoglobin normal sebanyak 18 siswi (64,3%), mengalami anemia ringan 9 siswi (32,1%) dan anemia sedang 1 siswi (3,6%).

3. Analisis Bivariat

Tabel 4. 2 Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Hemoglobin

Indeks Massa Tubuh	Kadar Hemoglobin			Total	Persen	Signifikasi
	Normal/tidak anemia	Anemia ringan	Anemia sedang			
Sangat kurus	0 (0.0%)	2 (7.1%)	1 (3.6%)	3	10.7%	<i>p value = 0.002</i>
Kurus	2 (7.1%)	2 (7.1%)	0 (0.0%)	4	14.3%	
Normal	9 (32.1%)	5 (17.9%)	0 (0.0%)	14	50.0%	
Gemuk	6 (21.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	6	21.4%	
Obesitas	1 (3.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1	3.6%	
Total	18	9	1	28	100.0%	

Sumber: Data Primer, 2023

Dalam tabel silang indeks massa tubuh dengan kadar hemoglobin dalam tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 2 orang siswi dengan indeks massa tubuh sangat kurus mengalami anemia ringan (7,1%) dan 1 siswi mengalami anemia sedang (3,6%) , 2 siswi dengan IMT kurus mengalami anemia ringan (7,1%) dan 2 siswi lainnya memiliki IMT normal (7,1%), siswi dengan indeks massa tubuh normal kebanyakan tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 9 siswi (32,1%) dan 5 siswi lainnya mengalami anemia ringan (17,9%), 6 siswi dengan IMT gemuk tidak ada yang mengalami anemia (21,4%), dan 1 siswi dengan IMT obesitas tidak mengalami anemia (3,6%).

Tabel 4. 3 Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Hemoglobin

<i>Correlation Coefficient</i>	Tingkat Hubungan	Signifikasi
0,571	Kuat	<i>p value</i> = 0,002

Sumber: Data Primer, 2023

Hasil uji korelasi antara IMT dengan kadar hemoglobin menggunakan uji korelasi *spearman rho*, didapatkan nilai signifikansi atau ρ value = 0.002 yang berarti nilai signifikansi yaitu $\rho < 0,05$, dari nilai signifikansi yang didapat menyebabkan H_0 ditolak sehingga dapat ditarik kesimpulan yaitu ada Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Kelas XI SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun 2023.

Selain itu dengan uji *spearman rho* didapatkan kekuatan hubungan yaitu 0,571 dengan tingkat hubungan kuat, hal tersebut menunjukkan bahwa IMT dengan kadar Hb memiliki hubungan yang kuat dan dapat diartikan bahwa semakin baik status gizi remaja putri maka semakin baik juga kadar hemoglobin atau terhindar dari kejadian anemia.

B. Pembahasan

1. Indeks Massa Tubuh

Hasil penelitian ini menunjukkan remaja putri mayoritas memiliki IMT yang normal yaitu dalam rentang 18,5-25,0 sebanyak 14 siswi, hal ini didukung dengan adanya nilai rata-rata indeks massa tubuh yaitu 21,68. Dari hasil IMT yang diperoleh tersebut menunjukkan bahwa setiap responden memiliki BB dan TB yang berbeda-beda yang diketahui melalui pengukuran antropometri berupa pengukuran TB dan BB. IMT sendiri dihitung dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan seseorang lalu dilanjutkan dengan membagi berat badan dalam kg dengan tinggi badan dalam satuan meter dikuadratkan.

IMT adalah salah satu cara untuk menentukan status gizi seseorang melalui pengukuran antropometri (Kemenkes RI, 2019). Selain itu untuk mengetahui status gizi seseorang juga dapat dilakukan dengan menggunakan LILA. LILA sendiri berhubungan dengan IMT, karena LILA dengan ukuran

yang besar sendiri akan mempunyai IMT yang besar. Hal tersebut berkaitan dengan komposisi pada LILA yang meliputi lemak, tulang, dan otot. Jika seseorang mempunyai LILA yang besar maka ia memiliki komposisi lemak yang lebih dan berpengaruh terhadap komposisi tubuh dan mengakibatkan berat badan naik. Berat badan yang naik sendiri akan mengakibatkan nilai IMT menjadi naik, karena IMT sendiri dihitung berdasarkan berat badan dan juga tinggi badan (Prihandini et al., 2019). Pengukuran LILA pada remaja sendiri bertujuan untuk mendeteksi dini KEK. Dalam penelitian ini dilakukan pengukuran status gizi dengan menggunakan IMT dan LILA, dan didapatkan hasil dari kedua pengukuran tersebut mayoritas siswi memiliki IMT dan LILA yang normal.

Status gizi sendiri merupakan suatu kondisi keseimbangan antara zat gizi yang diserap tubuh, konsumsi zat gizi setiap hari, serta penggunaan zat gizi tersebut (Jannah & Anggraeni, 2021). Zat gizi disini yaitu meliputi zat gizi makronutrien dan zat gizi mikronutrien. Zat gizi makro yaitu protein, karbohidrat, dan lemak, sedangkan zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral seperti zat besi. Karbohidrat memiliki fungsi utama sebagai sumber energi. Pada saat kita mengonsumsi makanan berkarbohidrat, tubuh akan mencerna dan mengubahnya menjadi glukosa yang kemudian dibantu oleh hormon insulin, glukosa akan diserap oleh sel-sel tubuh. Melalui proses tersebut tubuh akan mendapatkan energi untuk melakukan berbagai macam aktivitas (Kurniamawati, 2022).

Energi menjadi kebutuhan utama bagi tubuh yang harus selalu tersedia. Selain digantikan oleh lemak, dalam kondisi kekurangan karbohidrat, energi akan diperoleh dari protein. Protein sendiri memiliki fungsi utama yang tidak dapat digantikan oleh nutrisi apapun, fungsi tersebut adalah sebagai bahan pembangun untuk memperbaiki dan mengganti sel-sel tubuh yang rusak. Selain itu, lemak mempunyai fungsi yaitu pelindung tubuh, pelarut vitamin larut lemak (vit A, D, E, K), bahan penyusun vitamin dan hormon, dan penghasil energi terbanyak. Kemudian vitamin dan mineral juga mempunyai fungsi yaitu memproduksi sel-sel baru, mempercepat penyembuhan luka, meningkatkan

imun tubuh, memperkuat tulang, sebagai antikosidan, dan menjaga metabolisme tubuh (Kurniamawati, 2022).

Apabila zat gizi tersebut tidak terpenuhi dengan baik maka dapat mengakibatkan status gizi kurang. Status gizi kurang sendiri dapat menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit infeksi dan juga anemia. Pada status gizi kurang yaitu suatu keadaan dimana jumlah energi yang masuk lebih kecil daripada energi yang dikeluarkan, apalagi saat melakukan banyak aktivitas, tubuh akan membakar lebih banyak kalori sehingga tubuh tidak banyak menyimpan nutrisi. Selain itu remaja putri menginginkan tubuh yang ramping, hal tersebut menjadikan remaja putri mengalami defisiensi zat gizi, mereka melakukannya dengan membatasi pola makan secara keliru dan hasilnya kebutuhan gizi pun tidak tercukupi. Remaja yang melakukan diet untuk menurunkan berat badan, mereka menjauhi makanan yang berlemak, tinggi protein, dan tinggi kalori. Pada saat responden ditanyai mengenai kemungkinan penyebab kurangnya IMT tersebut, responden menjawab ada yang melewatkan sarapan pagi, tidak suka mengonsumsi sayur dan buah, tidak makan secara teratur, bahkan ada yang sedang melakukan diet.

Remaja yang menghindari sumber zat gizi makro akan kehilangan cukup banyak sumber energi yang menjadikan mereka mengalami status gizi kurus. Menurut Widnatusifah et al., (2020) remaja yang tidak suka mengonsumsi sayur dan buah ia akan cenderung mengalami defisiensi mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Santosa & Imelda (2022) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang meliputi asupan nutrisi dengan gizi seimbang, pola makan tidak teratur, dan penyakit infeksi.

Siswi dengan IMT normal lebih sering sarapan dan tidak melewatkannya, mengonsumsi sayuran dan buah serta tidak jajan sembarangan. Hal tersebut sependapat dengan penelitian Janah Miptakul, et al., (2021) bahwa seseorang yang memiliki pola makan yang bagus dapat menjadikan seseorang mempunyai status gizi yang baik dengan kebutuhan gizi yang seimbang. Gizi normal adalah keadaan dimana terjadi keseimbangan antara jumlah energi yang

masuk dan energi yang keluar sesuai dengan kebutuhan seseorang. Menurut Widnatusifah et al., (2020) energi merupakan hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak yang berfungsi sebagai zat energi untuk metabolisme pertumbuhan dan aktivitas fisik. Seseorang dengan gizi baik akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Kebanyakan siswi memiliki IMT normal adalah hal yang positif dikarenakan status gizi seseorang berpengaruh terhadap status kesehatannya.

Remaja putri dengan status gizi berlebih mereka lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji seperti junk food, fast food, dan berbagai jenis minuman kekinian. Asupan energi yang berlebihan dan pengeluaran energi yang tidak seimbang (kurangnya aktivitas fisik) akan menyebabkan kenaikan berat badan. Selain itu kebanyakan dari mereka tidak sering melakukan aktivitas fisik yang mengakibatkan gizi yang harusnya menjadi energi berubah menjadi tumpukan lemak.

Remaja dalam penelitian ini termasuk dalam tahapan remaja pertengahan yaitu rentang umur 14-17 tahun. Pada masa ini mereka cenderung lebih emosional dan lebih mengetahui kemauannya, seperti contoh pada remaja yang memiliki gizi kurang dapat disebabkan karena pola makan yang tidak bagus, terpengaruh teman sebaya untuk melakukan diet yang salah dengan menghindari berbagai asupan nutrisi agar memiliki tubuh yang langsing. Sedangkan remaja yang memiliki gizi normal mereka cenderung tidak terpengaruh oleh teman sebaya, lebih memilih untuk bertanggung jawab atas tubuh yang sehat. Selain itu pada remaja yang memiliki gizi berlebih, mereka cenderung menuruti kemauan diri di lingkungan sekitar, seperti jajan sembarangan, mengonsumsi makanan cepat saji, tanpa mengetahui nutrisi yang ada dalam makanan tersebut.

2. Kadar Hemoglobin

Pada penelitian didapatkan mayoritas siswi memiliki kadar Hb normal yaitu sebanyak 18 dari 28 siswi. Sedangkan 10 siswi lainnya memiliki kadar hemoglobin yang rendah. Nilai rata-rata dalam hasil penelitian kadar hemoglobin sendiri yaitu 12,8.

Kadar Hemoglobin sendiri merupakan sebuah indikator yang berfungsi untuk mengetahui apakah seseorang mempunyai kadar hemoglobin yang normal ataupun rendah (Sari & Afriani, 2018). Jika kadar hemoglobin dalam darah seseorang rendah, maka dapat mengakibatkan suplai oksigen terhambat dan menyebabkan seseorang mengalami anemia.

Anemia yaitu keadaan rendahnya kadar hemoglobin dalam sel darah merah seseorang. Hal tersebut dapat dipengaruhi berbagai faktor seperti kurangnya zat gizi termasuk didalamnya protein dan zat besi dan kehilangan darah akibat menstruasi (Kemenkes RI, 2018).

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti sendiri menunjukkan bahwa kebanyakan dari siswi tidak terlalu menyukai tablet tambah darah dan mereka juga jarang mengonsumsinya. Selain itu ada yang tidak menyukai sayuran, melakukan diet dengan membatasi pola makan, tidak melakukan sarapan pagi, dan minum teh setelah makan. Sedangkan menurut Risma, (2020) Teh dan kopi mengandung senyawa fitrat dan tannin yang dapat berikatan dengan zat besi membentuk senyawa kompleks yang kemudian membuat zat besi tidak dapat diserap oleh tubuh.

Zat besi sendiri adalah elemen utama yang sangat penting dalam pembentukan darah, kelebihan besi disimpan sebagai protein feritin, didalam hati, sumsum tulang belakang dan selebihnya lagi didalam limfe dan otot. Jika simpanan besi cukup, maka kebutuhan pembentukan eritrosit dalam sumsum tulang akan selalu tercukupi. Namun, jika jumlah zat besi yang disimpan berkurang dan jumlah zat besi yang didapat dari makanan juga rendah, maka akan terjadi ketidakseimbangan zat besi didalam tubuh, sehingga terjadi penurunan atau rendahnya kadar hemoglobin yang disebut anemia gizi besi (Janah Miptakul & Ningsih Surati, 2021).

Dampak dari anemia yang terjadi pada remaja dapat mengakibatkan hal buruk terhadap kemampuan belajar, menurunnya imun tubuh, penurunan daya konsentrasi, kesehatan jasmani dan produktivitas remaja (Vaira & Karinda, 2022). Tidak hanya itu, remaja putri yang mengalami anemia jika tidak dilakukan penanganan dan pencegahan dapat menderita dampak yang lebih

serius, mengingat remaja putri nantinya memiliki peran sebagai calon ibu yang nantinya mengalami kehamilan dan persalinan, melahirkan generasi penerus bangsa, dimana anemia tersebut berdampak pada kematian ibu saat bersalin, bayi lahir prematur dan bayi dengan BBLR (Rokom, 2018).

Pencegahan dan pengobatan anemia dapat dilakukan dengan meningkatkan asupan gizi yaitu protein dan zat besi, makanan yang telah difortifikasi zat besi, dan suplemen zat besi (Handayani et al., 2023).

3. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Hemoglobin

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan antara IMT dengan kadar Hb pada siswi kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, yang diuji dengan menggunakan uji *spearman rho* dengan nilai signifikansi yaitu $p\text{ value} = 0,002$ ($p < 0,05$) dan kekuatan hubungan yaitu 0,571 dengan tingkat hubungan kuat.

Dalam hasil penelitian kebanyakan dari siswi dengan IMT kurus mengalami anemia dan kebanyakan dari remaja putri yang mempunyai indeks massa tubuh normal dan berlebih tidak mengalami anemia. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah & Anggraeni, (2021) yang menunjukkan bahwa semakin baik status gizi seseorang maka semakin baik juga kadar hemoglobinnya.

Status gizi menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kadar hemoglobin, karena jika asupan zat gizi tidak terpenuhi di dalam tubuh, maka dapat menyebabkan seseorang mengalami anemia atau kekurangan kadar hemoglobin, terutama kebutuhan zat gizi seperti zat besi (Sanjaya et al., 2020). Zat besi sendiri adalah salah satu unsur penting dalam pembentukan hemoglobin. Apabila dalam tubuh seseorang kekurangan zat besi, maka akan menghambat proses terbentuknya hemoglobin dalam sel darah merah.

Hasil penelitian ini sama dengan yang dilakukan oleh Sanjaya et al (2020) di Madrasah Aliyah Darul Ulum Panaragan Jaya Tulang Bawang yang menunjukkan bahwa status gizi berdasarkan IMT mempunyai hubungan dengan kadar hemoglobin dengan nilai $\rho\text{ value} = 0,000$ ($\rho < 0,05$). Status gizi sendiri dapat diukur salah satunya dengan menggunakan IMT (Kemenkes RI, 2019).

Pada hasil penelitian yang sudah dilakukan, oleh peneliti siswi yang mempunyai IMT kurus dan normal ada yang mengalami anemia. Menurut penelitian Yuhana, (2019) hal tersebut bisa terjadi karena berbagai faktor, seperti pada responden yang memiliki IMT kurus, ia kekurangan asupan gizi seperti vitamin, mineral, dan protein. Asupan gizi yang kurang atau tidak terpenuhi sendiri dapat menyebabkan anemia, karena kurangnya zat gizi dapat berpengaruh terhadap absorpsi zat besi, dimana jika tubuh kita mengalami defisiensi zat besi maka akan mengganggu pembentukan hemoglobin, dimana hemoglobin sendiri membantu dalam suplai oksigen dalam tubuh manusia.

Sedangkan pada remaja putri yang memiliki IMT normal, mereka ada yang mengatakan sering mengonsumsi minuman manis terutama teh setelah makan. Menurut Risma, (2020) Teh dan kopi mengandung senyawa fitrat dan tannin yang dapat berikatan dengan zat besi membentuk senyawa kompleks yang kemudian membuat zat besi tidak dapat diserap oleh tubuh. Hal tersebut juga didukung oleh Kemenkes RI (2018) yang menyebutkan, penyebab anemia pada remaja putri yaitu, pola makan yang tidak teratur, kurangnya asupan zat besi, sering mengonsumsi teh sesudah makan dapat mengganggu absorpsi zat besi, mengalami menstruasi setiap bulannya, dan penyakit infeksi. Menurut Siregar, (2018) anemia yang terjadi seseorang dengan IMT normal dapat terjadi karena asupan gizi yang diperoleh berbeda pada setiap siswi, atau bisa jadi siswi mempunyai IMT normal dari hasil pengukuran, akan tetapi asupan nutrisi terutama zat besi tidak tercukupi dengan baik.

Pada remaja putri yang memiliki IMT kurus namun tidak mengalami anemia pada hasil wawancara didapatkan bahwa siswi tersebut dalam kesehariannya pola makan bagus atau teratur dengan asupan nutrisi yang baik, aktivitas fisik baik, bahkan mereka tidak melakukan diet, mereka mengatakan bahwa memang susah untuk menaikkan berat badan walaupun sudah mengonsumsi makanan dalam porsi yang banyak. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa siswi tersebut kebutuhan asupan nutrisi sudah terpenuhi yang menyebabkan tidak mengalami anemia, namun meskipun begitu siswi tersebut memiliki IMT yang kurus, karena mereka mengatakan bahwa memang di dalam

keluarganya sendiri semuanya memiliki tubuh yang kurus. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Hinga (2019) yang menyatakan bahwa IMT dapat dipengaruhi oleh faktor genetik atau didalam keluarga memang terdapat keturunan kurus. Faktor genetik yang menurun pada seseorang dapat membuat kadar metabolisme atau punsel lemak badan yang kurang.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan, kebanyakan dari siswi tidak mengonsumsi tablet tambah darah, selain itu mereka juga tidak mengerti tentang makanan-makanan yang memiliki kandungan zat besi dan hal-hal yang dapat menghambat proses penyerapan zat besi. Remaja putri dengan IMT kurus yang mengalami anemia memiliki pola makan yang tidak teratur, tidak menyukai sayuran, tidak sarapan pagi, dan lebih suka jajan sembarangan dimana makanan yang dikonsumsi belum pasti mencukupi kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh dan melakukan diet. Hal tersebut juga sejalan dengan Janah Miptakul, et al., (2021) yang menunjukkan bahwa kebiasaan yang tidak baik seperti yang telah disebutkan, yang mengakibatkan remaja putri kekurangan asupan nutrisi dan memiliki status gizi kurus dan dapat mengalami anemia.

Remaja putri atau siswi dalam penelitian ini termasuk dalam remaja pertengahan yaitu rentang umur 14-17 tahun. Dalam masa ini remaja cenderung melakukan hal yang menjadi kemauannya, bisa terpengaruh oleh teman maupun lingkungan sekitar, seperti hal yang terjadi dalam penelitian ini bahwa remaja melakukan diet yang salah dan akhirnya mengalami kekurangan gizi termasuk didalamnya zat besi yang dapat menyebabkan anemia gizi besi.

Menurut Yuhana (2019) kekurangan gizi adalah penyebab anemia yang mencapai persentasi sekitar 85,5%. Dalam kesehariannya remaja mengonsumsi makanan yang belum tentu baik dari segi gizi untuk kesehatan, asupan gizi dalam kesehariannya dipengaruhi oleh pola makan, kebutuhan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang berfungsi selama masa pertumbuhan. Kekurangan zat gizi adalah salah satu penyebab anemia yang ditandai dengan gangguan sintesis hemoglobin, karena kurangnya kebutuhan zat gizi dan absorpsi yang memiliki peran penting dalam pembentukan

hemoglobin. Zat gizi tersebut diantaranya adalah protein, besi, mineral, piridoksin (vitamin B6) yang mempunyai peranan sangat penting sebagai katalisator dalam sintesis hem di dalam molekul hemoglobin (Hb), salah satu unsur gizi dalam komponen pembentukan hemoglobin adalah zat besi (Fe).

Status gizi kurus berhubungan dengan kurangnya zat gizi makro dan mikro yang didalamnya termasuk zat besi. Pada remaja putri dengan IMT kurang, asupan makro dan mikronya tidak adekuat. Zat gizi makro utama yang mempunyai peran dalam metabolisme besi adalah protein. Zat gizi mikro yang mempunyai peran dalam absorpsi dan metabolisme besi diantaranya zat besi, vitamin C, asam folat, vitamin A, vitamin B12, zinc dan tembaga. Kekurangan zat gizi makro dan mikro ini dapat mengganggu absorpsi dan metabolisme besi karena tidak terpenuhinya jumlah besi yang diperlukan, sehingga akan mengganggu sintesis hemoglobin (Handayani et al., 2023).

Anemia pada remaja putri dapat mengakibatkan hal buruk terhadap kemampuan belajar, menurunnya imun tubuh, penurunan daya konsentrasi, kesehatan jasmani dan produktivitas remaja (Vaira & Karinda, 2022). Selain itu anemia pada remaja putri jika tidak dilakukan penanganan akan berdampak buruk bagi kesehatan, mengingat bahwa remaja putri adalah calon ibu di masa mendatang, jika anemia terus berlanjut pada saat hamil akan berisiko terhadap janin dan ibu hamil, yang bisa menimbulkan berbagai komplikasi seperti BBLR, bahkan lebih parah lagi bisa menyebabkan kematian atau peningkatan AKI dan AKB (Yuhana, 2019).

Untuk itu para siswi harus lebih memperhatikan pola makan dan asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, karena asupan nutrisi yang kurang dapat menjadi penyebab dari status gizi kurang, yang dapat mengakibatkan kesehatan menurun, baik pada kesehatan reproduksinya maupun kurangnya zat besi dalam darah yang mengakibatkan anemia.

C. Keterbatasan

Pada waktu melakukan penelitian tidak meneliti lebih dalam tentang faktor lain yang berpengaruh terhadap IMT dan kadar Hb seperti, aktivitas fisik, asupan nutrisi per hari. Disini peneliti hanya menggunakan IMT untuk mengukur status gizi, peneliti tidak menilai pola konsumsi dan asupan nutrisinya. Maka dari itu, keterbatasan yang dimiliki peneliti dapat dijadikan tambahan atau variabel lain pada peneliti selanjutnya.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA