

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Daerah Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta. SMP Muhammadiyah I Yogyakarta beralamat di Purwodiningratan NG I/902B, Ngampilan, Yogyakarta. Demi menunjang pelaksanaan kegiatan belajar mengajar SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta memiliki beberapa fasilitas diantaranya Ruang Kelas yang dilengkapi dengan komputer dan LCD Proyektor, Laboratorium IPA, laboratorium Komputer dengan akses internet, laboratorium bahasa, ruang multimedia, ruang perpustakaan, ruang kesenian, studio band, ruang guru, ruang tata usaha, ruang kepala sekolah, ruang bimbingan konseling, poliklinik umum dan poliklinik gigi, lapangan basket, aula dan musholla, kantin, parkir siswa dan guru, area hotspot.

Visi dari SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta adalah “Terwujudnya Generasi Muslim Berkualitas, Unggul Dalam Prestasi, Berwawasan Iptek Dan Berbudaya Lingkungan”, sedangkan misi SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta adalah meningkatkan pengamalan ajaran islam dan akhlaqul karimah secara optimal, melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif dan efisien, mendorong dan membantu setiap peserta didik untuk mengenali potensi dirinya, meningkatkan keterampilan akademik dan nonakademik, meningkatkan sumber daya peserta didik, pendidik dan tenaga kependidikan, meningkatkan disiplin dan etos kerja yang tinggi dan

pelayanan prima, menumbuhkan semangat apresiasi seni, olah raga dan iptek pada seluruh warga sekolah, menjalin kerja sama yang harmonis antarwarga sekolah dan lingkungan terkait, menumbuhkan sikap pola hidup sehat dan berbudaya lingkungan.

2. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini dikelompokkan berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, anak ke, usia anak dan pernah/tidak. Karakteristik berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, anak ke, usia anak dan pernah/tidak mendapat penyuluhan dapat dilihat pada table 4.1. dibawah ini

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
13 Tahun	41	52.6
14 Tahun	37	47.4
Pekerjaan Orang Tua	n	%
Buruh/Tani	2	2.6
Karyawan Swasta	27	34.6
Wiraswasta/Pedagang	31	39.7
PNS/TNI/POLRI	18	23.1
Kebiasaan Sarapan	n	%
Selalu	33	42.3
Kadang-Kadang	26	33.3
Jarang	19	24.4
Aktivitas Fisiik		
Ringan	55	70.5
Sedang	23	29.5
Lama Menstruasi		
5 Hari	1	1.3
6 Hari	10	12.8
7 Hari	50	64.1
8 hari	16	20.5
> 8 Hari	1	1.3
Volume Menstruasi		
2 x Ganti Pembalut/ Hari	9	11.5
3 X Ganti Pembalut/ Hari	52	66.7
4 x Ganti Pembalut/ Hari	12	15.4
5 x Ganti Pembalut/ Hari	3	3.8
> 5 x Ganti Pembalut/ Hari	2	2.6
Jumlah	78	100

Sumber : Data Primer diolah (2016)

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan siswi dengan umur 13 tahun, yaitu sebanyak 41 responden (52,6%), dengan pekerjaan orang tua sebagai wiraswasta/pedagang sebanyak 31 responden (39,7%), kebiasaan sarapan kategori selalu sarapan, yaitu sebanyak 33 responden (42,3%), dengan aktifitas fisik kategori ringan, yaitu sebanyak 55 responden (70,5%), dengan lama menstruasi kategori 7 hari, yaitu sebanyak 50 responden (64,1%) dan dengan volume menstruasi kategori 3 X ganti pembalut/hari, yaitu sebanyak 52 responden (66,57%).

3. Hasil (Status Anemia Remaja)

Hasil penelitian tentang kejadian anemia pada remaja kelas VIII di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta dapat dilihat pada tabel 4.2. dibawah ini :

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Anemia

Status Anemia	n	%
Tidak Anemia	32	41.0
Anemia Ringan Sekali	18	23.1
Anemia Ringan	15	19.2
Anemia Sedang	10	12.8
Anemia Berat	3	3.8
Jumlah	78	100

Sumber : Data Primer diolah (2016)

Berdasarkan tabel 4.2. Berdasarkan tabel 4.4. dapat diketahui bahwa, sebagian besar responden merupakan siswi dengan status anemia kategori tidak anemia, yaitu sebanyak 32 responden (41,0%).

4. Hasil antara Karakteristik Dengan Status Anemia

a. Karakteristik Dengan Status Anemia

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Responden antara Pekerjaan Orang Tua dengan Status Anemia

Karakteristik		Status Anemia											
		Anemia										Total	
		Tidak Anemia		Ringan Sekali		Anemia Ringan		Anemia Sedang		Anemia Berat			
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Pekerjaan	Buruh	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2,6	2	2,6
	Karyawan Swasta	12	15.4	5	6.4	5	6.4	4	5.1	1	1.3	27	34.6
	Wiraswasta/ Pedagang	13	16.7	6	7.7	7	9.0	5	6.4	0	0	31	39.7
	PNS/ TNI/ POLRI	7	9.0	7	9.0	3	3.8	1	1.3	0	0	18	23.1
Kebiasaan Sarapan	Selalu	21	26.9	5	6.4	4	5.1	3	3.8	0	0	33	42.3
	Kadang-Kadang	10	12.8	5	6.4	6	7.7	4	5.1	1	1.3	26	33.3
	Jarang	1	1.3	8	10.3	5	6.4	3	3.8	2	2.6	19	24.4
Aktivitas Fisik	Ringan	28	35.9	13	16.7	11	14.1	3	3.8	0	0.0	55	70.5
	Sedang	4	5.1	5	6.4	4	5.1	7	9.0	3	3.8	23	29.5
Lama Mesntruasi	5 Hari	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.3	0	0.0	1	1.3
	6 Hari	5	6.4	3	3.8	1	1.3	1	1.3	0	0.0	10	12.8
	7 Hari	25	32.1	11	14.1	9	11.5	4	5.1	1	1.3	50	64.1
	8 hari	2	2.6	4	5.1	5	6.4	4	5.1	1	1.3	16	20.5
	> 8 Hari	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.3	1	1.3
Volume Mentruasi	2 x Ganti Pembalut/ Hari	4	5.1	2	2.6	2	2.6	1	1.3	0	0.0	9	11.5
	3 X Ganti Pembalut/ Hari	25	32.1	7	9.0	12	15.4	8	10.3	0	0.0	52	66.7
	4 x Ganti Pembalut/ Hari	1	1.3	7	9.0	1	1.3	1	1.3	2	2.6	12	15.4
	5 x Ganti Pembalut/ Hari	2	2.6	1	1.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	3.8
	> 5 x Ganti Pembalut/	0	0.0	1	1.3	0	0.0	0	0.0	1	1.3	2	2.6
	Total	32	41.0	18	23.1	15	19.2	10	12.8	3	3.8	78	100.0

Sumber : Data Primer diolah (2016)

Berdasarkan tabel 4.3. dapat diketahui bahwa, sebagian besar responden merupakan siswi dengan status anemia tidak anemia dan dengan pekerjaan orang tua sebagai wiraswasta/pedagang, yaitu ada 13 responden (16,7%), siswi dengan status anemia tidak anemia dan dengan kebiasaan sarapan kategori selalu, yaitu ada 21 responden (26,9%), siswi dengan status anemia tidak anemia dan dengan aktifitas fisik kategori ringan, yaitu ada 28 responden (35,9%), siswi dengan status anemia tidak anemia dan dengan lama mentruasi kategori 7 hari, yaitu ada 25 responden (32,1%), siswi dengan status anemia tidak anemia dan dengan volume mentruasi kategori 3 X gantipembalut/hari, yaitu ada 25 responden (32,1%).

B. Pembahasan

1. Status Tidak Anemia

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta, dengan jumlah responden 78 responden diperoleh data bahwa, siswi dengan status anemia tidak anemia (41,0). Hasil penelitian menunjukkan bahwa di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta para siswi sudah baik dalam menjaga kesehatannya terutama berkaitan dengan kadar Hb. Status anemia yang sebagian besar siswi ternyata dalam kategori tidak anemia pada hasil penelitian ini sangat mungkin disebabkan faktor pekerjaan orang tua. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan orang tua adalah sebagai wiraswasta/pedagang (39,7%), hal ini menunjukkan bahwa secara pemenuhan kebutuhan gizi para siswi

tidak terjadi kekurangan. Sebagaimana teori menyatakan bahwa kurangnya asupan zat besi adalah karena pola konsumsi masyarakat Indonesia yang masih didominasi sayuran sebagai sumber zat besi (non heme iron). Sedangkan daging dan protein hewani lain (ayam dan ikan) yang diketahui sebagai sumber zat besi yang baik (heme iron), jarang dikonsumsi terutama oleh masyarakat di pedesaan sehingga hal ini menyebabkan rendahnya penggunaan dan penyerapan zat besi (Sediaoetama, 2009).

Hasil penelitian berdasarkan tabel silang antara pekerjaan orang tua dengan status anemia siswi juga menyatakan bahwa sebagian besar responden merupakan siswi tidak anemia dan dengan pekerjaan orang tua sebagai wiraswasta/pedagang (16,7%). Hal ini menunjukkan bahwa Orang tua yang bekerja tentunya akan selalu berusaha memenuhi kebutuhan anaknya, hal tersebut tentunya mempengaruhi asupan gizi anak.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta, juga dipengaruhi oleh faktor kebiasaan responden dalam hal sarapan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan siswi dengan kebiasaan sarapan kategori selalu sarapan (42,3%). Sebagian besar siswi yang selalu sarapan tersebut pastinya meminimalisir terjadinya anemia atau kekurangan kadar Hb. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah asupan yang tidak mencukupi. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan

makan (Khomsan, 2009). Penyebab lain adalah kurangnya kecukupan makan dan kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi, selain itu konsumsi makan cukup tetapi makanan yang dikonsumsi memiliki bioavailabilitas zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap oleh tubuh kurang (Soetjiningsih, 2011).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani, 2014. Hubungan Asupan Makanan Dengan Kejadian Anemia Dan Nilai Praktik Pada Siswi Kelas XI Boga SMKN 1 Buduran Sidoarjo. Hasil analisis diperoleh bahwa ada hubungan asupan makanan dengan kejadian anemia dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($\alpha = 0,05$) dan korelasi sebesar 0,656 (interpretasi kuat). Ada hubungan asupan makanan dengan nilai praktik yang menunjukkan tingkat signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($\alpha = 0,05$) dengan korelasi sebesar 0,635 (interpretasi kuat). Ada hubungan kejadian anemia dengan nilai praktik menunjukkan hasil yang signifikan sebesar $p = 0,000$ ($\alpha = 0,05$) dengan tingkat korelasi sebesar 0,778 (interpretasi kuat).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan siswi dengan umur 13 tahun (52,6%), pada usia tersebut dapat dikatakan bahwa seluruhnya masih pada fase sekolah, sehingga sangat dibutuhkan asupan gizi yang baik dan optimal. Hal ini sebagaimana teori yang menyatakan fase usia sekolah membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangannya. Kebutuhan tubuh akan energi jauh lebih besar

dibandingkan dengan usia sebelumnya, karena anak sekolah lebih banyak melakukan aktivitas fisik seperti bermain, berolahraga atau membantu orang tuanya (Anindya, 2009). Selain itu, apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan dan keadaan ini berlangsung lama akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak yang akan berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan anak (Anwar, 2008). Menurut Anindya (2009), hal ini akan mengganggu proses belajar di sekolah dan menurunkan prestasi belajarnya, kekurangan gizi akan menyebabkan kegagalan pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan, menurunkan daya tahan tubuh, dan meningkatkan angka kesakitan dan kematian.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta, juga dipengaruhi oleh aktifitas fisik, sebagaimana kita lihat dari hasil tabulasi silang antara status anemia dengan aktifitas fisik yang menunjukkan data bahwa sebagian besar responden merupakan siswi dengan status anemia tidak anemia dengan aktifitas fisik kategori ringan (35,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa katofotas siswi yang sebagian besar ringan memiliki pengaruh dalam status anemia. Aktifitas ringan yang dilakukan siswi tentunya tidak akan banyak mengeluarkan zat-zat energi, sehingga kadar Hb pun akan lebih stabil dan tidak terjadi pengurangan.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta, juga dipengaruhi oleh lama menstruasi, sebagaimana kita lihat dari hasil tabulasi silang antara status anemia dengan aktifitas fisik

yang menunjukkan data bahwa sebagian besar responden merupakan siswi dengan status anemia tidak anemia dengan lama menstruasi kategori 7 hari (32,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa menstruasi pada remaja putri sangat mempengaruhi terjadinya status anemia remaja, rentang lama menstruasi remaja putri yang sebagian besar adalah 7 hari masih dalam kategori wajar. Sebagaimana teori yang menyatakan bahwa datangnya menstruasi pertama tidak sama pada setiap orang. Banyak faktor yang menyebabkan perbedaan tersebut salah satunya adalah karena gizi. Saat ini ada seorang anak perempuan yang mendapatkan menstruasi pertama di usia 8-9 tahun. Namun pada umumnya adalah sekitar 12 tahun. Remaja perempuan, sebelum menstruasi akan menjadi sangat sensitif, emosional, dan kuatir tanpa alasan yang jelas.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta, juga dipengaruhi oleh volume menstruasi, sebagaimana kita lihat dari hasil tabulasi silang antara status anemia dengan aktifitas fisik yang menunjukkan data bahwa sebagian besar responden merupakan siswi dengan status anemia tidak anemia dengan volume menstruasi kategori 3 X gantipembalut/hari (32,1%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status anemia siswi di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta yang sebagian besar adalah ringan, disebabkan salah satunya oleh volume menstruasi yang sebagian besar adalah 3 kali ganti pembalut/hari. Hal ini sesuai teori yang menyatakan bahwa kehilangan/pengeluaran besi berlebihan pada perdarahan saluran cerna kronis (Soetjiningsih, 2010).

2. Status Anemia Ringan Sekali

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta, dengan jumlah responden 78 responden diperoleh data bahwa, siswi dengan Anemia ringan sekali (23,1). Hasil penelitian menunjukkan bahwa di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta para siswi sudah baik dalam menjaga kesehatannya terutama berkaitan dengan kadar Hb. Pada penelitian ini juga diketahui bahwa responden dengan anemia ringan sekali secara karakteristik sebagian besar adalah dengan orang tua sebagai PNS/TNI/POLRI (9,0%), dengan kebiasaan sarapan jarang (10,3%) aktifitas fisik ringan (16,7%), dengan lama menstruasi 7 hari (14,1%) dan dengan frekuensi ganti pembalut sebanyak 3x/hari (9,0%). Berdasarkan hasil tabulasi silang tersebut maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa responden dengan anemia ringan sekali pada penelitian ini merupakan siswa yang memiliki pola hidup yang baik dan sehat meskipun masih terdapat kebiasaan sarapan yang kurang baik.

Orang tua yang sebagian besar merupakan PNS/TNI/POLRI memiliki peran tersendiri dalam pemenuhan asupan makanan yang bergizi, karena dengan penghasilan keluarga yang baik maka kemampuan untuk memberikan anak/keluarga asupan yang baik juga mampu terpenuhi dengan baik juga. Pekerjaan menurut Nursalam (2009), adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi merupakan cara mencari nafkah, berulang dan banyak tantangan. Menurut

Wales 2009 pekerjaan dalam arti luas adalah aktifitas utama yang dilakukan oleh manusia, dalam arti sempit istilah pekerjaan digunakan untuk suatu tugas / kerja yang menghasilkan uang bagi seseorang.

Dari segi aktifitas fisik, responden dengan kategori anemia ringan sekali sebagian besar merupakan responden dengan aktifitas kategori ringan. Hal ini tentu saja mempengaruhi hasil penelitian ini, dengan aktifitas fisik yang ringan, maka responden memiliki banyak energi yang tersimpan dan lebih banyak waktu untuk memulihkan energi yang digunakan sebelumnya, hal ini tentu saja mempengaruhi kadar Hb responden. Aktifitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktifitas otot – otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Setiap orang melakukan aktifitas fisik antara individu satu dengan yang lain tergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya. Aktifitas fisik terdiri dari aktifitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Latihan fisik yang terencana, terstruktur, dilakukan berulang-ulang termasuk olahraga fisik merupakan bagian dari aktifitas fisik. Aktifitas fisik sedang yang dilakukan secara terus menerus dapat mencegah resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit pembuluh darah, diabetes, kanker dan lainnya (Kristanti et al., 2009).

Berdasarkan segi lama menstruasi 7 hari (14,1%) dan dengan frekuensi ganti pembalut sebanyak 3x/hari (9,0%), responden dengan status anemia ringan sekali dalam penelitian ini menunjukkan bahwa masih dalam kategori normal. Hal ini sesuai dengan teori yang

menyatakan bahwa pada umumnya siklus menstruasi berlangsung 28 hari. Siklus normal berlangsung 21-35 hari. Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir yaitu 1 hari sebelum perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai (Saryono, 2009).

Teori lain menyatakan bahwa siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang 7-8 hari. Setiap hari ganti pembalut 2-5 kali. Panjangnya siklus menstruasi ini dipengaruhi oleh usia, berat badan, aktivitas fisik, tingkat stres, genetik dan gizi (Wiknjosastro, 2010).

3. Status Anemia Ringan

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta, dengan jumlah responden 78 responden diperoleh data bahwa, siswi dengan anemia ringan (19,2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta para siswi sudah baik dalam menjaga kesehatannya terutama berkaitan dengan kadar Hb. Pada penelitian ini juga diketahui bahwa responden dengan anemia ringan sekali secara karakteristik sebagian besar adalah dengan orang tua sebagai wiraswasta (9,0%), dengan kebiasaan sarapan kadang-kadang (7,7%)

aktifitas fisik ringan (14,1%), dengan lama menstruasi 7 hari (11,5%) dan dengan frekuensi ganti pembalut sebanyak 3x/hari (15,4%). Berdasarkan hasil tabulasi silang tersebut maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa responden dengan anemia ringan pada penelitian ini merupakan siswa yang memiliki pola hidup masih dalam kategori cukup baik dan sehat meskipun masih terdapat kebiasaan sarapan yang kurang baik karena masuk kategori kadang-kadang.

Status pekerjaan orang tua yang sebagian besar yang sebagian besar merupakan wiraswasta memiliki peran tersendiri dalam pemenuhan asupan makanan yang bergizi, karena dengan penghasilan keluarga yang baik maka kemampuan untuk memberikan anak/keluarga asupan yang baik juga mampu terpenuhi dengan baik juga. Pekerjaan menurut Nursalam (2009), adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi merupakan cara mencari nafkah, berulang dan banyak tantangan.

Teori lain menyatakan bahwa menurut Wasty Soemanto (2008) menyebutkan bahwa wira berarti utama, berani atau perkasa. Swasta terdiri dari “Swa” dan “Sta”. “Swa” berarti sendiri dan “Sta” berarti berdiri. Jika dipadukan Swasta berarti berdiri di atas kaki sendiri atau dengan kata lain berdiri di atas kemampuan sendiri. Dengan demikian wiraswasta adalah keberanian, keutamaan serta keperkasaan dalam memenuhi kebutuhan

serta memecahkan permasalahan hidup dengan kekuatan yang ada pada diri sendiri.

Wiraswasta menurut Direktorat Pendidikan Menengah Umum (2011) adalah sebagai jenis pekerjaan atau orang yang melakukan pekerjaan secara mandiri dan tidak ditentukan oleh atasan karena tidak ada atasan baginya. Definisi ini menggambarkan bahwa seseorang yang dari segi ekonomi berani mengambil risiko dengan terlibat secara langsung dalam pengaturan proses ekonomi tanpa adanya ketergantungan pada orang lain, maka orang tersebut pantas disebut seorang wirausahawan.

Dari segi aktifitas fisik, responden dengan kategori anemia ringan sebagian besar merupakan responden dengan aktifitas kategori ringan. Hal ini tentu saja mempengaruhi hasil penelitian ini, dengan aktifitas fisik yang ringan, maka responden memiliki banyak energi yang tersimpan dan lebih banyak waktu untuk memulihkan energi yang digunakan sebelumnya, hal ini tentu saja mempengaruhi kadar Hb responden. Aktifitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktifitas otot – otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Setiap orang melakukan aktifitas fisik antara individu satu dengan yang lain tergantung gaya hidup, perorangan dan faktor lainnya. Aktifitas fisik terdiri dari aktifitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Latihan fisik yang terencana, terstruktur, dilakukan berulang-ulang termasuk olahraga fisik merupakan bagian dari aktifitas fisik. Aktifitas fisik sedang yang dilakukan secara terus menerus dapat mencegah resiko terjadinya penyakit tidak menular

seperti penyakit pembuluh darah, diabetes, kanker dan lainnya (Kristanti et al., 2009).

Berdasarkan segi lama menstruasi 7 hari (11,5%) dan dengan frekuensi ganti pembalut sebanyak 3x/hari (15,4%), responden dengan status anemia ringan sekali dalam penelitian ini menunjukkan bahwa masih dalam kategori normal. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pada umumnya siklus menstruasi berlangsung 28 hari. Siklus normal berlangsung 21-35 hari. Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir yaitu 1 hari sebelum perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai (Saryono, 2009).

Wanita yang sedang menstruasi/haid harus rajin untuk mengganti pembalut. Karena ketika menstruasi kuman-kuman mudah untuk masuk dan pembalut yang tidak diganti merupakan tempat berkembangnya jamur dan bakteri. Darah yang keluar saat haid menyebabkan daerah sekitar vagina menjadi lebih lembab. Pembalut saat haid diganti setiap mandi dan selesai buang air kecil. Dianjurkan untuk mengganti pembalut setiap 4 jam sekali yaitu 4-5 kali sehari disaat darah haid sedang banyak. Bila pada hari terakhir, cukup mengganti pembalut 3 kali sehari yaitu pada pagi, sore dan malam hari (Wiknjosastro, 2010).

4. Status Anemia Sedang

Hasil penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta, dengan jumlah responden 78 responden diperoleh data bahwa, siswi dengan anemia sedang (12,8). Hasil penelitian menunjukkan bahwa di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta para siswi sudah baik dalam menjaga kesehatannya terutama berkaitan dengan kadar Hb. Pada penelitian ini juga diketahui bahwa responden dengan anemia ringan sekali secara karakteristik sebagian besar adalah dengan orang tua sebagai wiraswasta (6,4%), dengan kebiasaan sarapan kadang-kadang (5,1%) aktifitas fisik sedang (9,0%), dengan lama menstruasi 7 hari (5,1%) dan dengan frekuensi ganti pembalut sebanyak 3x/hari (10,3%). Berdasarkan hasil tabulasi silang tersebut maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa responden dengan anemia ringan sekali pada penelitian ini merupakan siswa yang memiliki pola hidup yang baik dan sehat meskipun masih terdapat kebiasaan sarapan yang kurang baik.

Status pekerjaan orang tua yang sebagian besar yang sebagian besar merupakan wiraswasta memiliki peran tersendiri dalam pemenuhan asupan makanan yang bergizi, karena dengan penghasilan keluarga yang baik maka kemampuan untuk memberikan anak/keluarga asupan yang baik juga mampu terpenuhi dengan baik juga. Pekerjaan menurut Nursalam (2009), adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber

kesenangan, tetapi merupakan cara mencari nafkah, berulang dan banyak tantangan.

Teori lain menyatakan bahwa menurut Wasty Soemanto (2008) menyebutkan bahwa wira berarti utama, berani atau perkasa. Swasta terdiri dari “Swa” dan “Sta”. “Swa” berarti sendiri dan “Sta” berarti berdiri. Jika dipadukan Swasta berarti berdiri di atas kaki sendiri atau dengan kata lain berdiri di atas kemampuan sendiri. Dengan demikian wiraswasta adalah keberanian, keutamaan serta keperkasaan dalam memenuhi kebutuhan serta memecahkan permasalahan hidup dengan kekuatan yang ada pada diri sendiri.

Wiraswasta menurut Direktorat Pendidikan Menengah Umum (2011) adalah sebagai jenis pekerjaan atau orang yang melakukan pekerjaan secara mandiri dan tidak ditentukan oleh atasan karena tidak ada atasan baginya. Definisi ini menggambarkan bahwa seseorang yang dari segi ekonomi berani mengambil risiko dengan terlibat secara langsung dalam pengaturan proses ekonomi tanpa adanya ketergantungan pada orang lain, maka orang tersebut pantas disebut seorang wirausahawan.

Dari segi aktifitas fisik, responden dengan kategori anemia sedang sebagian besar merupakan responden dengan aktifitas kategori ringan. Hal ini tentu saja mempengaruhi hasil penelitian ini, dengan aktifitas fisik yang sedang, maka responden memiliki sedikit energi yang tersimpan dan lebih banyak yang digunakan untuk aktifitas, hal ini tentu saja mempengaruhi kadar Hb responden. Aktifitas fisik adalah setiap

pergerakan tubuh akibat aktifitas otot – otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Setiap orang melakukan aktifitas fisik antara individu satu dengan yang lain tergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya. Aktifitas fisik terdiri dari aktifitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Latihan fisik yang terencana, terstruktur, dilakukan berulang-ulang termasuk olahraga fisik merupakan bagian dari aktifitas fisik. Aktifitas fisik sedang yang dilakukan secara terus menerus dapat mencegah resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit pembuluh darah, diabetes, kanker dan lainnya (Kristanti et al., 2009).

Berdasarkan segi lama menstruasi 7 hari (5,1%) dan dengan frekuensi ganti pembalut sebanyak 3x/hari (10,3%), responden dengan status anemia sedang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa masih dalam kategori normal. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pada umumnya siklus menstruasi berlangsung 28 hari. Siklus normal berlangsung 21-35 hari. Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir yaitu 1 hari sebelum perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai (Saryono, 2009).

Wanita yang sedang menstruasi/haid harus rajin untuk mengganti pembalut. Karena ketika menstruasi kuman-kuman mudah untuk masuk

dan pembalut yang tidak diganti merupakan tempat berkembangnya jamur dan bakteri. Darah yang keluar saat haid menyebabkan daerah sekitar vagina menjadi lebih lembab. Pembalut saat haid diganti setiap mandi dan selesai buang air kecil. Dianjurkan untuk mengganti pembalut setiap 4 jam sekali yaitu 4-5 kali sehari disaat darah haid sedang banyak. Bila pada hari terakhir, cukup mengganti pembalut 3 kali sehari yaitu pada pagi, sore dan malam hari (Wiknjosastro, 2010).

5. Status Anemia Berat

Hasil penelitian di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta juga menunjukkan terdapat siswi yang mengalami anemia berat yaitu sebanyak 3,8%. Hal ini menunjukkan bahwa di SMP Muhammadiyah I Yogyakarta masih terdapat siswi yang belum mengetahui pentingnya menjaga pola hidup dan pola konsumsi keseharian. Ini terbukti bahwa siswi yang mengalami anemia berat tersebut merupakan siswi yang memiliki kebiasaan sarapan jarang sementara memiliki aktifitas fisik sedang. Sebagaimana teori yang menyatakan bahwa penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah asupan yang tidak mencukupi. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan (Khomsan, 2009).

Pada penelitian ini juga diketahui bahwa responden dengan anemia ringan sekali secara karakteristik seluruh responden dengan orang tua sebagai buruh, dengan kebiasaan sarapan jarang (2,6%) aktifitas fisik seluruh responden sedang, dengan lama menstruasi >8 hari dan dengan

frekuensi ganti pembalut sebanyak 4x/hari (10,3%). Berdasarkan hasil tabulasi silang tersebut maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa responden dengan anemia ringan sekali pada penelitian ini merupakan siswa yang memiliki pola hidup yang baik dan sehat meskipun masih terdapat keiasaan sarapan yang kurang baik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryani, 2015. Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi anemia pada remaja di Kota Bengkulu tahun 2013 sebesar 43% dan pola makan remaja tidak baik 79,2%, Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia dan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia ($p \text{ value} < 0,05$).

Status pekerjaan orang tua yang sebagian besar yang sebagian besar merupakan buruh memiliki peran tersendiri dalam pemenuhan asupan makanan yang bergizi, karena dengan penghasilan keluarga yang kurang maka kemampuan untuk memberikan anak/keluarga asupan yang kurang juga. Pekerjaan menurut Nursalam (2009), adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi merupakan cara mencari nafkah, berulang dan banyak tantangan.

Pengertian pekerja berdasarkan ketentuan pasal 1 angka 3. UU No 13 tahun 2003 adalah setiap orang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk lain (Wijayanti A, 2004). Buruh adalah setiap orang

yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk apapun. Pengertian ini agak umum namun maknanya lebih luas karena dapat mencakup semua orang yang bekerja pada siapa saja baik perorangan, persekutuan, badan hukum atau badan lainnya dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk apapun. Penegasan imbalan dalam bentuk apapun ini perlu karena upah selama ini diidentikkan dengan uang, padahal ada pula buruh/pekerja yang menerima imbalan dalam bentuk barang (Husni,2007: 35).

Dari segi aktifitas fisik, responden dengan kategori anemia ringan sebagian besar merupakan responden dengan aktifitas kategori sedang. Hal ini tentu saja mempengaruhi hasil penelitian ini, dengan aktifitas fisik yang sedang, maka responden memiliki sedikit energi yang tersimpan dan lebih banyak yang digunakan untuk aktifitas, hal ini tentu saja mempengaruhi kadar Hb responden. Aktifitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktifitas otot – otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Setiap orang melakukan aktifitas fisik antara individu satu dengan yang lain tergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya. Aktifitas fisik terdiri dari aktifitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Latihan fisik yang terencana, terstruktur, dilakukan berulang-ulang termasuk olahraga fisik merupakan bagian dari aktifitas fisik. Aktifitas fisik sedang yang dilakukan secara terus menerus dapat mencegah resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit pembuluh darah, diabetes, kanker dan lainnya (Kristanti et al., 2009).

Berdasarkan segi lama menstruasi >8 hari dan dengan frekuensi ganti pembalut sebanyak 4x/hari (10,3%), responden dengan status anemia berat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa masuk dalam kategori tidak normal. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pada umumnya siklus menstruasi berlangsung 28 hari. Siklus normal berlangsung 21-35 hari. Siklus menstruasi bervariasi pada tiap wanita dan hampir 90% wanita memiliki siklus 25-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki panjang siklus 28 hari, namun beberapa wanita memiliki siklus yang tidak teratur. Panjang siklus menstruasi dihitung dari hari pertama yang kemudian dihitung sampai dengan hari terakhir yaitu 1 hari sebelum perdarahan menstruasi bulan berikutnya dimulai (Saryono, 2009).

Wanita yang sedang menstruasi/haid harus rajin untuk mengganti pembalut. Karena ketika menstruasi kuman-kuman mudah untuk masuk dan pembalut yang tidak diganti merupakan tempat berkembangnya jamur dan bakteri. Darah yang keluar saat haid menyebabkan daerah sekitar vagina menjadi lebih lembab. Pembalut saat haid diganti setiap mandi dan selesai buang air kecil. Dianjurkan untuk mengganti pembalut setiap 4 jam sekali yaitu 4-5 kali sehari disaat darah haid sedang banyak. Bila pada hari terakhir, cukup mengganti pembalut 3 kali sehari yaitu pada pagi, sore dan malam hari (Wiknjosastro, 2010).

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini masih terdapat keterbatasan, sehingga kepada peneliti yang akan meneliti mengenai anemia diharapkan menjadi bahan pertimbangan. Keterbatasan tersebut diantaranya :

1. Peneliti hanya melakukan penelitian mengenai gambaran kejadian anemia saja tanpa meneliti sebab terjadinya anemia.
2. Peneliti melakukan penelitian hanya sekali dan tidak dilakukan secara berkala sehingga hasil yang didapat sangat terbatas.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA