

## Hubungan Gaya Hidup Remaja Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMP Negeri 9 Manado

Jelita G C Saselah<sup>1</sup>, Silvia Dewi Mayasari Riu<sup>2</sup>, Merry Rinneke Rimporok<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKES Muhammadiyah Manado

Jl. Sasuit Tubun No. 9 (Istiqlal), Manado, Sulawesi Utara 95121, Indonesia

Korespondensi penulis: [Jelitasaselah@gmail.com](mailto:Jelitasaselah@gmail.com)

### Abstract

*Introduction.* Adolescents are one of the groups that are prone to suffer from anemia, especially in young women, this is caused by a lack of physical activity patterns, improper eating patterns to maintain their appearance, wrong resting patterns, excessive use of gadgets and menstruation that they experience every month.

*The purpose of this study was to determine the lifestyle of adolescents with the incidence of anemia in adolescents at SMP Negeri 9 Manado. This research is a quantitative study with a cross sectional approach, the sample technique uses simple random sampling with a total of 50 respondents.*

*Method.* The method in this study was the instrument using a questionnaire and a digital Hb measuring instrument and the data was analyzed using the SPSS version 16 computer for the chi-square test with a significant value ( $\alpha = 0.05$ ). The results of this study indicate that there is a relationship between adolescent lifestyle and the incidence of anemia in adolescents with a value of  $p = 0.004 < \alpha = 0.05$ , which means that  $H_a$  is accepted or there is a relationship between adolescent lifestyle and the incidence of anemia in adolescents.

*Conclusion.* Teenagers are currently paying less attention to their healthy lifestyle, so it is expected that the school can provide guidance and counseling to adolescents to be able to adopt a healthy lifestyle in order to improve learning achievement at school.

**Keywords:** Lifestyle, Anemia, Adolescents.

### Abstrak

*Pendahuluan.* Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan menderita anemia terutama pada remaja putri hal ini disebabkan karena pola aktifitas fisik yang kurang, pola makan yang kurang tepat demi menjaga penampilan mereka, pola istirahat yang salah, penggunaan gadget yang berlebihan dan menstruasi yang dialami setiap bulan.

*Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gaya hidup remaja dengan kejadian anemia pada remaja di SMP Negeri 9 Manado. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, teknik sampel menggunakan simple random sampling dengan jumlah 50 responden.*

*Metode.* Adapun metode dalam penelitian ini yaitu instrumen menggunakan kuesioner dan alat ukur Hb digital dan data di analisis menggunakan bantuan computer SPSS versi 16 untuk uji chi-square dengan nilai signifikan ( $\alpha=0,05$ ). Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup remaja dengan kejadian anemia pada remaja dengan nilai  $p=0,004 < \alpha=0,05$  yang artinya  $H_a$  diterima atau ada hubungan antara gaya hidup remaja dengan kejadian anemia pada remaja.

Kesimpulan. Remaja saat ini kurang memperhatikan pola hidup mereka yang sehat maka diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat memberikan bimbingan dan konseling kepada remaja untuk dapat melakukan pola hidup yang sehat agar dapat meningkatkan prestasi belajar disekolah.

**Kata kunci:** *Gaya hidup, Anemia, Remaja.*

## **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan menderita anemia karena keunikan gaya hidupnya terutama pada remaja putri. Dunia remaja memang unik, sejuta peristiwa terjadi dan sering diciptakan dengan ide-ide cemerlang dan positif. Akan tetapi, tidak sedikit juga hal-hal negatif yang terjadi. Salah satu hal menarik dan terjadi dalam dunia remaja saat ini adalah remaja yang memiliki gaya hidup di zaman sekarang. Remaja putri lebih beresiko menderita anemia daripada remaja putra, hal ini disebabkan karena pola aktifitas fisik yang kurang, pola makan yang kurang tepat demi untuk menjaga penampilannya, pemahaman gizi yang keliru, pola istirahat yang salah, penggunaan gadget yang berlebihan dan menstruasi yang dialami setiap bulan. Remaja yang menderita anemia akan mengalami terhambatnya proses tumbuh, motoric, mental dan kecerdasan serta penurunan tingkat kebugaran, daya ingat, daya imun, dan daya konsentrasi sehingga berdampak pada kemampuan belajar menjadi rendah dan berpengaruh pada prestasi belajar remaja tersebut.

Menurut data World health organization (WHO) dalam worldwide prevalence of anemia menunjukkan bahwa total keseluruhan penduduk dunia yang menderita anemia sebanyak 1,62 miliar orang. Berdasarkan data Riskesdas (2015), Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Berdasarkan kelompok umur, penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan sebesar 18,4% pada kelompok umur 15-24 tahun. Dari semua kelompok umur tersebut, wanita mempunyai resiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja putri.

Secara umum penelitian mengenai anemia pada remaja putri di Indonesia sudah cukup banyak dilakukan, tetapi kejadian anemia pada remaja putri di sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah atas belum diketahui.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang "Hubungan Gaya Hidup Remaja Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di SMP Negeri 9 Manado"

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, dilakukan dengan menggunakan pendekatan cross sectional yaitu untuk melihat hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas dimana pengumpulan data untuk variabel terikat maupun variabel bebas dilakukan secara bersama sama atau sekaligus. Setiap subjek penelitian hanya diberikan kuesioner sekali saja dalam satu waktu selama penelitian berlangsung (Notoadmodjo, 2011). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juni – agustus 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi di SMP Negeri 9 Manado yang berjumlah 101 orang, jenis sampel yaitu probability sampling dengan metode atau teknik sampling menggunakan simple random sampling berdasarkan rumus Slovin dan didapatkan sampel berjumlah 50 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan alat ukur HB digital dan setelah didapatkan data maka data diolah dengan SPSS uji statistic chi-square.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### Analisa univariat

Tabel 1 : distribusi frekuensi gaya hidup remaja di SMP Negeri 9 Manado

Gaya hidup	f	%
Baik	30	60
Kurang baik	20	40
Total	50	100

*Sumber data primer 2019*

Tabel 2 : distribusi frekuensi berdasarkan kejadian anemia pada remaja di SMP Negeri  
9 Manado

Kejadian anemia	f	%
Anemia	37	74
Tidak anemia	13	26
total	50	100

*Sumber data primer 2019*

**Analisa bivariat**

Tabel 3 : hubungan gaya hidup remaja dengan kejadian anemia pada remaja di SMP Negeri 9 Manado

Gaya hidup	Kejadian anemia						P value
	Tdk normal		normal		total		
	f	%	f	%	f	%	
Krg baik	18	36	12	24	30	60	0,001
baik	20	40	0	0	20	40	
total	38	76	12	24	50	100	

Sumber data uji statistic chi-square <005

**B. Pembahasan**

Penelitian ini berjudul Hubungan gaya hidup remaja dengan kejadian anemia pada remaja di SMP Negeri 9 Manado, yang dilaksanakan pada bulan juni sampai bulan agustus 2019 dengan menggunakan sampel sebanyak 50 responden.

Berdasarkan hasil uji statistic chi-square diperoleh nilai signifikan  $0.001 < \alpha < 0.05$  yang dilihat dari fisher's exact test yang menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup remaja dengan kejadian anemia pada remaja. dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 37 responden menderita anemia Hal ini dikarenakan remaja terlebih khusus remaja putri kurang memperhatikan gaya hidup mereka yang sehat. indikator gaya hidup yang diteliti disini yaitu aktifitas fisik, pola makan, pola istirahat dan penggunaan gadget. Kusumaningrum, (2006) menunjukkan jumlah aktifitas fisik berhubungan dengan prestasi belajar siswa disekolah. Dimana semakin tinggi aktifitas siswa maka semakin baik nilai pelajaran yang diperoleh. Hal ini diduga karena aktifitas yang dipilih anak banyak yang menunjang kemampuan akademiknya. Selain ada juga penelitian dari Thoha, (2006) yang menunjukkan bahwa aktifitas belajar dan aktifitas tidur pada siswa dapat mempengaruhi prestasi belajar. Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk belajar maka prestasi belajar akan semakin baik.

Sabarina, (2013) juga mengatakan kebiasaan makan adalah suatu perilaku yang berhubungan dengan makan seseorang, pola makan yang dimakan, distribusi makanan dalam keluarga, preferensi terhadap makanan dan cara memilih makanan.

Haryono dkk, (2016) pada murid sekolah menengah pertama yang menyatakan bahwa siswa sekolah usia 11-15 tahun memiliki gangguan tidur dimana jenis gangguan tidur mereka yang paling sering ditemui yaitu gangguan transisi tidur bangun dan

didapatkan juga rata rata waktu tidur mereka adalah pukul 23.00 – 05.00 sehingga total waktu tidur mereka adalah 6 jam sedangkan waktu tidur yang normal adalah 7-8 jam sehari.

Hampir semua anak remaja sudah memiliki gadget dan gadget memiliki dampak negatif bagi remaja Indonesia saat ini yang sebagai pengguna gadget. Banyak yang menganggap bahwa gadget adalah sebagian dari hidup mereka sehingga dimanapun mereka berada selalu membawa smartphone mereka, terlalu asik dengan gadget mereka menyebabkan para remaja menjadi malas untuk belajar karena seluruh waktunya telah difokuskan untuk bermain gadget.

Remaja putri mempunyai resiko yang lebih tinggi terkena anemia daripada remaja putra. Alasan pertamanya karena setiap bulan remaja putri mengalami haid. Arisman (2014) mengatakan Seorang wanita yang mengalami haid yang banyak selama lebih Dari lima hari dikhawatirkan akan kehilangan besi, sehingga membutuhkan besi pengganti lebih banyak daripada wanita yang haidnya hanya tiga hari. Remaja pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan yang tidak sehat antara lain : kebiasaan tidak sarapan pagi sebelum kesekolah karena takut terlambat pergi ke sekolah, malas minum air putih karena lebih suka minum minuman yang bersoda dll, diet tidak sehat karena ingin langsing sehingga mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral, kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makanan siap saji, aktifitas fisik yang kurang, kurang tidur , dan penggunaan gadget yang berlebihan. Sehingga remaja tidak mampu memenuhi apa yang dibutuhkan tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan kadar hemoglobin (HB) dalam darahnya sehingga hal tersebut dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar remaja disekolah dan jika dibiarkan ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar hemoglobin terus berkurang dan dapat menimbulkan anemia yang lebih berat.

Pada penelitian ini juga dapat dilihat pada karakteristik responden usia 11 – 15 tahun karena pada usia ini remaja kurang memperhatikan pola hidup mereka terlalu asik dengan masa peralihan mereka dari kanak kanak ke masa remaja. Remaja awal memiliki berbagai macam karakteristik yaitu mempunyai jiwa yang masih labil, dominasi dengan teman dekat, krisis identitas, mencari jati diri, rasa hormat kepada orangtua mulai berkurang. Itulah sebabnya masa remaja awal ini adalah masa remaja yang cenderung kurang memperhatikan pola hidup mereka.

Dari pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa jika gaya hidup remaja di SMP Negeri 9 manado diperhatikan dengan baik maka akan meningkatkan konsentrasi belajar dan prestasi belajar siswa disekolah serta dapat mengurangi angka kejadian anemia pada remaja saat ini.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 9 Manado maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah :

1. Gaya hidup remaja di SMP Negeri 9 Manado rata rata memiliki gaya hidup yang tidak baik
2. Remaja di SMP Negeri 9 Manado rata rata memiliki kadar hemoglobin yang kurang
3. Ada hubungan antara gaya hidup remaja dengan kejadian anemia pada remaja di SMP Negeri 9 Manado

### **SARAN**

Remaja saat ini kurang memperhatikan pola hidup mereka yang sehat maka diharapkan kepada pihak sekolah untuk dapat memberikan bimbingan dan konseling kepada remaja untuk dapat melakukan pola hidup yang sehat agar dapat meningkatkan prestasi belajar disekolah

## DAFTAR PUSTAKA

- Afdal, N. (2011). *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Dengan Kelebihan Berat Badan (Overweight Dan Obesitas) Remaja Di SMPN 1 Sawahlunto Tahun 2011*. Program Studi Ilmu Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Ali.M.dan Asrori M.2014. *psikologi remaja perkembangan peserta didik*. Edisi 9. PT.bumi aksara. Jakarta 13220
- Arumsari , E.2011. *factor resiko anemia pada remaja putri peserta program pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi (PPAGB) dikota bekasi*. Program studi gizi masyarakat dan sumberdaya keluarga fakultas pertanian institute bogor.
- BKKBN.(2013). Jumlah remaja di indonesia.[Http://www.bkkbn.go.id/viewberita.aspx?beritaID=840](http://www.bkkbn.go.id/viewberita.aspx?beritaID=840).
- Briawan, D. 2013. *Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. EGC. Jakarta:15-34.
- Briawan, D.2016. *Anemia* . edisi 1. Buku kedokteran. Jakarta: EGC
- Balitbang Kemenkes RI. (2013). *Laporan Riskesdas 2013*. Jakarta:Balitbang Kesehatan RI.
- Departemen Kesehatan, RI. (2015). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2015*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.
- Dewi. L, (2015). *pola makan sehat dan gaya hidup yang benar*. <http://mitrakeluarga.com/kemayoran/pola-makan-sehat-dan-gayahidup-yangbenar>
- Dieny, F.F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Farida, I. (2012). *Determinan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2012*. Tesis. Magister Gizi Masyarakat Program Pascasarjana Universitas Diponegoro. Semarang.
- Infodatin reproduksi remaja-kementerian kesehatan remaja (2014) kesehatan reproduksi remaja. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Kategori umur menurut WHO & Depkes yang belum banyak diketahui (2014) maumala net. <http://maumala.net/kategori.umur.menurut.who>
- Kementerian kesehatan Republik Indonesia.(2016) *kesehatan reproduksi.vol 7 no.2, agustus 2016* <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/kespro/article>
- Marchaini, Br, Tarigan, (2018). *Hubungan gaya hidup remaja dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 binjai tahun 2018*
- Notoadmojo, S.2016. *metodologi penelitian kesehatan*. Edisi revisi1, Rineka cipta, Jakarta
- Soetjiningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

**Jurnal Kesehatan Amanah**

**Vol.4, No.2 Oktober 2020**

e-ISSN: 2962-6366; p-ISSN: 2580-4189, Hal 142-149

Sulisttyoningsih, Hariyan.2012. *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Tadete, A., Maladona, N. S. H., Basuki, A. (2013). *Hubungan antara Asupan Zat Besi, Protein dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia pada Anak Sekolah di Kelurahan Bunaken Kecamatan Bunaken Kepulauan Kota Manado*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Manado.

Zubir, (2018). *hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri SMK kesehatan Assyifa school banda aceh. Vol. VI no.2, oktober 2018*. Jurusan kesehatan lingkungan politeknik aceh