



FAKTOR PENYEBAB ANEMIA PADA REMAJA : *LITERATURE REVIEW*

Factors Causing Anemia In Adolescents : Literature Review

Milza Miranda^{1*}

¹Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Tengku Maharatu, Indonesia

ABSTRAK

Article Info

Article History

Received Date: 12 September 2024

Revised Date: 15 September 2024

Accepted Date: 25 September 2024

Kata kunci:

Anemia, Perempuan, Remaja

Latar Belakang: Anemia masih menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Anemia pada remaja memiliki dampak yang serius dan hampir seluruhnya merupakan konsekuensi dari defisiensi zat besi yang sangat berhubungan dengan tingkat keparahan anemia. Selain itu, anemia pada remaja perempuan dapat membuatnya berisiko untuk mengalami anemia selama kehamilan. Hal ini akan memberikan dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan, seiring dengan potensi untuk mengalami sejumlah komplikasi selama kehamilan dan saat melahirkan. Anemia dapat dicegah dengan berbagai strategi salah satunya melalui edukasi gizi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab anemia pada remaja melalui tinjauan literatur yang komprehensif.

Metode: Metode yang digunakan adalah literatur review menggunakan strategi secara komprehensif, seperti pencarian artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel. Pencarian database yang digunakan meliputi google scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu faktor penyebab anemia pada remaja.

Hasil: Berdasarkan 10 artikel yang di review menemukan bahwa sebagian besar remaja putri belum memahami anemia dengan baik, sehingga tidak melakukan pencegahan seperti mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Penyebab utama anemia pada remaja putri meliputi pola makan yang tidak teratur, kurangnya konsumsi makanan bergizi, pola tidur yang buruk, dan menstruasi yang cukup banyak. Dampak yang dirasakan termasuk pusing, mata berkunang-kunang, dan rasa lemas. Remaja putri jarang melakukan pencegahan dan kurang memahami cara mengatasi anemia.

Kesimpulan: Anemia pada remaja merupakan masalah kesehatan yang kompleks. Faktor-faktor seperti pola makan tidak sehat, tidak melakukan pencegahan seperti mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), pola makan yang tidak teratur, kurangnya konsumsi makanan bergizi, pola tidur yang buruk, dan menstruasi yang cukup banyak.

ABSTRACT

Keywords:

Anemia, Female, Adolescent

Background: Anemia remains a health problem worldwide, including Indonesia. Anemia in adolescents has a serious impact and is almost entirely a consequence of iron deficiency which is strongly related to the severity of anemia. In addition, anemia in adolescent girls can put them at risk for anemia during pregnancy. This will have a negative impact on the growth and development of the fetus in the womb, along with the potential to experience a number of complications during pregnancy and during childbirth. Anemia can be prevented with various strategies, one of which is through nutrition education.

Objectives: This study aims to identify the causative factors of anemia in adolescents through a comprehensive literature review.

Methods: The method used is a literature review using a comprehensive strategy, such as searching for articles in research journal databases, searching through the internet, reviewing articles. The database search used includes google scholar. The keywords used in searching for articles are factors that cause anemia in adolescents.

Results: Based on the 10 articles reviewed, it was found that most adolescent girls do not understand anemia well, so they do not take precautions such as taking Blood Addition Tablets (TTD). The main causes of anemia in adolescent girls include an irregular diet, lack of consumption of nutritious foods, poor sleep patterns, and heavy menstruation. The effects include dizziness, foggy eyes, and weakness. Adolescent girls rarely take preventive measures and lack understanding on how to overcome anemia.

Conclusions: Anemia in adolescents is a complex health problem. Factors such as unhealthy diet, not taking precautions such as taking Blood Addition Tablets (TTD), irregular diet, lack of consumption of nutritious foods, poor sleep patterns, and heavy menstruation.

Copyright © 2024 Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat.
All rights reserved

Korespondensi Penulis:
Milza Miranda
e-mail: milzamiranda92@gmail.com

PENDAHULUAN

Latar belakang

Anemia masih menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Anemia pada remaja memiliki dampak yang serius dan hampir seluruhnya merupakan konsekuensi dari defisiensi zat besi yang sangat berhubungan dengan tingkat keparahan anemia. Selain itu, anemia pada remaja perempuan dapat membuatnya berisiko untuk mengalami anemia selama kehamilan. Hal ini akan memberikan dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan, seiring dengan potensi untuk mengalami sejumlah komplikasi selama kehamilan dan saat melahirkan. Anemia dapat dicegah dengan berbagai strategi salah satunya melalui edukasi gizi.

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (HB) di dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal. Kadar hemoglobin (Hb) normal pada remaja putri adalah 12 gram per desiliter (g/dL). Sementara itu, kadar Hb normal pada remaja laki-laki adalah 10–15 g/dL. Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan pada remaja, prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40-88%. Menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri (WHO, 2018). Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja di Indonesia adalah 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Anemia pada remaja putri lebih tinggi risikonya dibandingkan remaja putra, sekitar 10 kali lebih besar.

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Beberapa faktor yang menyebabkan anemia pada remaja, di antaranya: Kurangnya asupan zat besi, vitamin B9, vitamin B12, vitamin C, dan protein. Asupan makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi, seperti kopi dan teh. Mengidap penyakit, seperti gangguan pencernaan, infeksi, dan berbagai penyakit kronis. Kurangnya pengetahuan dan kepedulian remaja dan orang di sekitarnya akan anemia. Pola konsumsi yang terkadang melakukan diet sehingga semakin sedikit asupan zat besi

Prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak ditangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi

dengan berat lahir rendah. Melihat dampak anemia yang sangat besar dalam menurunkan kualitas sumber daya manusia, maka sebaiknya penanggulangan anemia perlu dilakukan sejak dini sebelum remaja putri menjadi ibu hamil, agar kondisi fisik remaja putri tersebut telah siap menjadi ibu yang sehat dan melahirkan generasi penerus yang juga sehat.

Tujuan

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor - faktor penyebab kejadian anemia pada remaja putri tinjauan literatur yang komprehensif.

METODE

Jenis dan desain penelitian

Metode yang digunakan adalah literatur review yaitu dengan melakukan kompilasi jurnal – jurnal ilmiah yang berkaitan dengan variabel yang akan dibahas yaitu anemia pada remaja

Teknik Pengumpulan Data

Pencarian jurnal dilakukan dari tanggal 27 agustus hingga 31 agustus tahun 2024. Setelah pencarian jurnal dilakukan dibuat kesimpulan serta saran yang berkaitan dengan hasil telaah literatur.

Analisis

Analisis data dilakukan dengan melakukan Kompilasi jurnal berasal dari database google scholar

HASIL PENELITIAN

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui kanal Google Scholar, ditemukan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dari pengkajian terkait faktor resiko penyebab anemia pada remaja. Berdasarkan 10 artikel yang di review menemukan bahwa sebagian besar remaja putri belum memahami anemia dengan baik, sehingga tidak melakukan pencegahan seperti mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Penyebab utama anemia pada remaja putri meliputi pola makan yang tidak teratur, kurangnya konsumsi makanan bergizi, pola tidur yang buruk, dan menstruasi yang cukup banyak. Dampak yang dirasakan termasuk pusing, mata berkunang-kunang, dan rasa lemas. Remaja putri jarang melakukan pencegahan dan kurang memahami cara mengatasi anemia.

Tabel 1. Hasil Literatur Review

No	Judul	Penulis	Tahun	Volume, Nomor	Hasil Jurnal	Database
1	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Siswi Sma	Sarni Anggoro	2020	Volume 10, No 3	Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, pola makan, dan pendapatan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian anemia pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Kalibawang.	Google Scholar
2	Peran Edukasi Gizi dalam Pencegahan Anemia pada Remaja di Indonesia	Triya Ulva Kusuma	2022	Volume 4, No 1	Edukasi gizi berperan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kadar hemoglobin pada remaja putri. Berbagai media edukasi digunakan seperti Kartu Milenial Sehat (KMS), booklet, leaflet, poster, komik, flipchart, video	Google Scholar

					gerak, WhatsApp, dan Facebook. Metode edukasi yang digunakan termasuk permainan, penyuluhan, ceramah, Team Game Tournament (TGT), pendidikan kelompok sebaya, dan pendidikan terpadu..	
3	Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Kota Padangsidempuan Tahun 2022	Nurhanifah Siregar, Norma Yanti Rambe	2022	Volume 1, No 2	Peningkatan pemahaman remaja putri tentang pencegahan anemia setelah diberikan edukasi melalui ceramah tatap muka dan diskusi kelas.	Google Scholar
4	Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri	Marsya Kamila Savitri, Nelvioni Devita Tupitu, Salsabila Aulia Iswah, Alsa Safitri	2021	Volume 2, No 2	Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia. Semakin patuh remaja putri dalam mengkonsumsi TTD, maka kadar hemoglobin (Hb) mereka akan meningkat. Faktor kepatuhan dipengaruhi oleh pengetahuan tentang anemia dan dukungan dari guru serta orang tua. Penelitian ini menganalisis data yang diambil dari berbagai jurnal yang diterbitkan antara tahun 2017-2021.	Google Scholar
5	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia	Intan Indra Permata, Khamidah Achyar, Inggar Ratna Kusuma	2023	Volume 3, No 3	Penelitian ini menemukan hubungan antara asupan zat besi harian dan anemia defisiensi besi (IDA) pada remaja putri. Anemia dipengaruhi oleh faktor nutrisi, termasuk kekurangan zat besi, vitamin A, B12, dan asam folat. Status gizi remaja yang buruk berhubungan dengan kadar hemoglobin yang rendah. Remaja putri lebih rentan mengalami anemia karena kecenderungan untuk	Google Scholar

					diet ketat dan menstruasi bulanan, yang meningkatkan kebutuhan zat besi dibandingkan pria. Studi ini menyoroti pentingnya intervensi nutrisi dan suplementasi zat besi untuk mengurangi prevalensi anemia pada remaja putri.	
6	Analisis Anemia pada Remaja Putri	Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, Yasmin Nizmadilla	2022	Volume 4, No 4	Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar remaja putri belum memahami anemia dengan baik, sehingga tidak melakukan pencegahan seperti mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Penyebab utama anemia pada remaja putri meliputi pola makan yang tidak teratur, kurangnya konsumsi makanan bergizi, pola tidur yang buruk, dan menstruasi yang cukup banyak. Dampak yang dirasakan termasuk pusing, mata berkunang-kunang, dan rasa lemas. Remaja putri jarang melakukan pencegahan dan kurang memahami cara mengatasi anemia.	Google Scholar
7	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri	Yeni Indrawatiningsih, ST Aisjah Hamid, Erma Puspita Sari, Heru Listiono	2021	Volume 21, No 1	Penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri di Desa Sidomakmur, wilayah Puskesmas Gumawang, Kabupaten OKU Timur, Sumatera Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Pendidikan remaja: Remaja dengan pendidikan kurang dari SLTA memiliki peluang 7,480 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang pendidikannya setara atau lebih tinggi dari SLTA. Pendapatan orang tua: Remaja dengan orang tua yang berpenghasilan di	Google Scholar

					bawah UMR memiliki peluang 3,385 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan mereka yang orang tuanya berpenghasilan di atas UMR. Status gizi remaja: Remaja dengan status gizi kurang memiliki risiko 15,000 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi baik. Hasil ini menunjukkan bahwa status gizi remaja adalah faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian anemia pada remaja putri	
8	Upaya Menurunkan Kejadian Anemia Melalui Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja	Ayuda Nia Agustina, Siti Utami Dewi, Hemma Siti Rahayu, Putri Mahardika	2024	Volume 4, No 1	Jurnal ini berfokus pada program "Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja" yang bertujuan untuk menurunkan kejadian anemia di kalangan remaja, khususnya di SMPN 226 Pondok Labu. Program ini melibatkan skrining kesehatan, konseling, dan pemberian suplemen zat besi (Fe) kepada para siswi. Dari hasil skrining pemeriksaan Hb, ditemukan bahwa 60% siswi mengalami anemia. Pelaksanaan program ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswi tentang pentingnya nutrisi seimbang dan deteksi dini anemia, yang pada akhirnya membantu mencegah masalah kesehatan baru serta menurunkan angka kejadian anemia di kalangan remaja	Google Scholar
9	Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja	Desi Kumalasari, Feri Kameliawati, Hamid Mukhlis,	2019	Volume 1, No 2	Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri siswa SMP Negeri di Lampung Timur	Google Scholar

		Dian Ayu Kristanti			tahun 2018, dengan p-value = 0,001.	
10	Perbandingan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Setelah Mengonsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri di SMK Taruna, Padang	Nirmala Sari, Chyndi Permata Sari	2022	Volume 17, No 3	Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah mengonsumsi tablet Fe pada remaja putri, dengan peningkatan rerata kadar hemoglobin dari 13,93 gr/dl menjadi 16,10 gr/dl setelah intervensi.	Google Scholar

PEMBAHASAN

1. Kurangnya Konsumsi Tablet Tambah Darah

Kurang mengonsumsi tablet tambah darah merupakan salah satu faktor utama penyebab anemia pada remaja. Berdasarkan penelitian oleh Marsya kamila dkk., (2021), Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia. Semakin patuh remaja putri dalam mengonsumsi TTD, maka kadar hemoglobin (Hb) mereka akan meningkat. Faktor kepatuhan dipengaruhi oleh pengetahuan tentang anemia dan dukungan dari guru serta orang tua. Penelitian ini menganalisis data yang diambil dari berbagai jurnal yang diterbitkan antara tahun 2017-2021. Menurut penelitian Nirmala & Chyndi, (2022) juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah mengonsumsi tablet Fe pada remaja putri, dengan peningkatan rerata kadar hemoglobin dari 13,93 gr/dl menjadi 16,10 gr/dl setelah intervensi..

2. Pola Menstruasi

Pola menstruasi adalah factor lain yang signifikan. Desi kumalasari dkk. (2022) penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri siswa SMP Negeri di Lampung Timur tahun 2018, dengan p-value = 0,001

3. Pengetahuan dan Pola Makan

Pengetahuan dan pola makan merupakan salah satu penyebab anemia pada remaja. (Sarni anggoro, 2020) Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, pola makan, dan pendapatan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian anemia pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Kalibawang. Sedangkan menurut penelitian (yenny dkk, 2022) Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar remaja putri belum memahami anemia dengan baik, sehingga tidak melakukan pencegahan seperti mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Penyebab utama anemia pada remaja putri meliputi pola makan yang tidak teratur kurangnya konsumsi makanan bergizi, pola tidur yang buruk, dan menstruasi yang cukup banyak. Dampak yang dirasakan termasuk pusing, mata berkunang-kunang, dan rasa lemas. Remaja putri jarang melakukan pencegahan dan kurang memahami cara mengatasi anemia.

SIMPULAN

Anemia merupakan suatu kondisi kekurangan jumlah sel darah merah yang perlu diperhatikan karena prevalensi anemia di beberapa negara termasuk di Indonesia masih tergolong tinggi. Kejadian anemia pada remaja putri lebih banyak dibanding remaja laki-laki akibat kebutuhan zat besi dalam tubuh mengalami peningkatan sehingga lebih mudah untuk mengalami anemia. Kemudian peningkatan pengetahuan, perbaikan sikap, dan peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia dapat terjadi setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui media booklet (Pardosi, 2019). Oleh sebab itu, penulis membuat produk booklet dengan judul “Gaya Hidup Sehat Bebas Anemia Pada Remaja Putri” yang berisi informasi dan pembahasan mengenai anemia, cara pencegahan, cara perawatan di rumah dan penjelasan mengenai Tablet Tambah Darah. Manfaat yang bisa didapatkan dari

Booklet ini yaitu mampu memahami, mengetahui dan mengubah gaya hidup yang kurang sehat menjadi sehat untuk mencegah terjadinya anemia

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggoro, S., Masyarakat, K., Surya, S., Yogyakarta, G., Ringroad, J., Blado, S., & Lor, B. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada siswi sma. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 341-350.
2. Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61-78.
3. Siregar, N., & Rambe, N. Y. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Kota Padangsidimpuan Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 1(2), 35-38.
4. Savitri, M. K., Tupitu, N. D., Iswah, S. A., & Safitri, A. (2021). Hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri: a systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), 43-49.
5. Permata, I. I., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi Anemia. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 135-142.
6. Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377-1386.
7. Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331-337.
8. Agustina, A. N., Dewi, S. U., Rahayu, H. S., & Mahardika, P. (2024). UPAYA MENURUNKAN KEJADIAN ANEMIA MELALUI PROGRAM PELAYANAN KESEHATAN PEDULI REMAJA. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 120-128.
9. Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja. *Wellness and healthy magazine*, 1(2), 187-192.
10. Sari, N. (2022). Perbedaan kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri Di SMK Taruna Padang Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 17(3), 409-415.