

KAJIAN LITERATUR: HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN POLA TIDUR TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI PADA WILAYAH PESISIR PANTAI

Steviola Hevanda

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Islam
Sumatera Utara
Steviolahevanda17@gmail.com

Abstract

Hemoglobin levels that are less than normal levels are often referred to as Anemia. The result of a lack of hemoglobin in the body becomes a lack of oxygen which makes the sufferer pale and tire easily. According to WHO, the incidence of anemia in young women is around 53.7%. In this study the researchers intended to examine the relationship between nutritional status and sleep patterns on the incidence of anemia in young women. This study used the literature review method for 2000-2022 with a descriptive analysis approach using a systematic review design, namely by searching journal articles on the Google Scholar database with the keywords anemia, young women, sleep patterns, and nutritional status. The results obtained by researchers on nutritional status have a correlation with the incidence of Anemia, while sleep patterns have no results from related studies.

Keywords: anemia, young women, sleep patterns, and nutritional status.

Abstrak

Kadar hemoglobin yang kurang dari kadar normal sering disebut sebagai Anemia. Akibat dari kurangnya hemoglobin pada tubuh menjadi kekurangan oksigen yang membuat penderitanya menjadi pucat dan mudah lelah. Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri berkisar 53,7%.. Pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk meneliti hubungan antara status gizi dengan pola tidur terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode literature review tahun 2000-2022 dengan pendekatan analisis deskriptif menggunakan rancangan systematic review yaitu dengan cara melakukan pencarian artikel jurnal pada database google scholar dengan kata kunci anemia, remaja putri, pola tidur, dan status gizi. Hasil yang didapat peneliti status gizi memiliki korelasi dengan kejadian Anemia, sedangkan pola tidur tidak ada hasil dari penelitian yang berhubungan.

Kata kunci : anemia, remaja putri, pola tidur, dan status gizi.

PENDAHULUAN

Anemia dapat menyebabkan gangguan fungsi imun, mental, fisik, termogulasi dan menurunnya produktivitas kerja pada orang dewasa. Konsekuensi utama pada anak dan remaja adalah gangguan kognitif yang menyebabkan prestasi sekolah menurun dan gangguan pertumbuhan fisik.

Remaja putri mengalami anemia karena kekurangan darah yang disebabkan oleh perdarahan menstruasi, kurangnya zat besi dalam beberapa makanan yang dikonsumsi, penyakit yang kronis, ketidakseimbangan asupan gizi, aktifitas yang dilakukan dan pola hidup remaja putri dapat berubah yang tadinya semuanya dilakukan konsisten tidur tepat waktu dan waktu makan tidak telat menjadi tidak teratur.

Hal yang sering dilakukan oleh para remaja entah untuk berkumpul dengan teman, main game, ataupun mengerjakan tugas biasa disebut yaitu begadang. Kebiasaan begadang ini cukup buruk dampaknya bagi tubuh jika dilakukan setiap hari dan sangat banyak penyakit yang bisa timbul karena begadang khususnya terserang penyakit anemia atau kurang darah. Pola tidur yang tidak sesuai atau kebiasaan begadang pada malam hari merupakan ancaman bahwa tubuh sedang mengalami stress sehingga perlu istirahat agar tidak menimbulkan efek negatif lainnya.

Begadang dapat menyebabkan anemia kronis sehingga terlihat lemas, gampang capek, mata bengkak, dan sakit kepala. Remaja putri yang terkena anemia dengan kebiasaan begadang merupakan penelitian bahwa seseorang yang sudah berpengalaman terkena anemia dapat merubah pola hidup lebih sehat lagi dengan tidak tidur larut malam atau menghindari kebiasaan begadang.

Pengalaman merupakan salah satu factor manusia dapat merubah perilaku kesehatannya karena dengan pengalaman seseorang jadi tahu bahwa sesuatu yang dilakukannya dapat berdampak buruk bagi tubuh, sebagai contoh jika kita berpengalaman begadang dan menimbulkan penyakit seperti anemia, maka setelah belajar dari pengalaman tersebut kita bisa merubah pola tidur kita dan menghindari kebiasaan begadang.

Zat yang paling dibutuhkan oleh tubuh yaitu zat besi (FE). biasanya zat besi ini bersumber dari makanan sehari-hari yaitu sumber pangan nabati (non heme), yaitu: kacang-kacangan dan sayur-sayuran yang rendah dibandingkan dengan zat besi yang berasal dari sumber pangan hewani (heme), seperti: daging, telur, dan ikan. Menurut World Health Organization (WHO), kekurangan zat besi menjadi masalah kesehatan yang paling serius.

Remaja putri termasuk kelompok yang rentan terhadap defisiensi zat besi. Pada tahun 2013 Riset Kesehatan Dasar menyimpulkan bahwa prevalensi anemia defisiensi zat besi pada remaja menurut jenis kelamin, yaitu: pada anak perempuan sekitar 22,7% dan pada anak laki-laki 12,4% sedangkan menurut tempat tinggal, yaitu: perdesaan 18,5% dan perkotaan 17,3%.

Berkurangnya waktu tidur dapat menyebabkan biosintesis sel-sel tubuh, termasuk biosintesis haemoglobin terganggu. Berkurangnya waktu tidur, semakin meningkatkan penggunaan energi. Dengan demikian perlu diimbangi dengan konsumsi makanan yang cukup memenuhi untuk pembentukan energi kembali,

yang digunakan untuk biosintesis dan reparasi sel-sel tubuh yang mengalami kerusakan (Sari, 2019).

Kualitas dan durasi tidur pada remaja dipengaruhi oleh stres dan rasa cemas yang berlebihan serta perubahan hormonal. Siswa dituntut untuk mendapatkan nilai akademik yang bagus sehingga siswa tersebut mengalami gangguan psikologis (Gayatri, 2020).

Berdasarkan penelitian- penelitiandi Amerika Serikat dan Eropa, siswa SMA dan Mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan menderita kurang tidur kronis. Akibatnya mereka mempunyai risiko yang lebih tinggi dalam mengalami dampak negatif yang ditimbulkan (Marpaung et al., 2013).

METODE PENELITIAN

Jurnal ini menggunakan metodeliterature review terhadap research article yang terdapat pada database google scholar dan science direct dengan menggunakan kata kunci Anemia, remaja putri, pola tidur, dan status gizi. Kriteria artikel yang dipilih adalah artikel yang terbit antara tahun 2000-2022 dari jurnal nasional. Kajian literatur dilakukan dengancara membandingkan metode penelitian, cara pengolahan dan hasil yang diperoleh dari setiap artikel.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Anemia di wilayah Pegunungan (SMP Negeri 1 Getasan)

Status Anemia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Anemia	58	58,0
Tidak	42	42,0
Jumlah	100	100%

Berdasarkan riset pegunungan tepatnya di SMP Negeri Kecamatan Getasan dan Semarang Barat dengan 100 responden ditemukan remaja putri yang terkena anemia sebesar 58 % sedangkan yang tidak anemia sebesar 42% . dan pada wilayah pesisir pantai tepatnya di SMP Negeri 31 Semarang ditemukan remaja putri yang anemia sebesar 56% dan yang tidak anemia 44% dari kategori 4 usia yang teliti peneliti 13 tahun berada di angka 50% dari total sampel. Adapun perbandingan dari penelitian di SMK perintis 29 ungaran yang termasuk wilayah pegunungan ditemukan 50,8% remaja putriyang terkena anemia.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi status Anemia di Wilayah Pesisir pantai (SMP Negeri 31 Semarang)

Status Anemia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Anemia	56	56,0
Tidak	44	44,0
Jumlah	100	100%

Sedangkan pada penelitian lainnya yang dilakukan pada pesisir pantai tepatnya di SMA Negeri 3 Kendari pada tahun ajaran 2016-2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMAN 3 Kendari yang aktif mengikuti proses pembelajaran tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 295 orang.

Cara penentuan jumlah sampel, menggunakan metode propotional stratifien random sampling yaitu merupakan suatu metode pengambilan sampel dimana populasi bersifat heterogen dibagi- bagi dalam lapisan-lapisan (kelas), sehingga didapatkan total sampel sebanyak 72 orang.

Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui prevalensi dan hubunganantara kebiasaan makan, status gizi, tingkat asupan vitamin A dan tingkat asupan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3Kendari Tahun 2017.

Tabel 3. Distribusi Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 3 Kendari Tahun Ajaran 2016/2017

karakteristik	Kejadian Anemia			
	Ya		Tidak	
	n	%	n	%
Durasi tidur				
Tidak cukup (<8 jam/hari)	77	56,2	60	43,8
Cukup (>8 jam/hari)	57	56,4	44	43,6
Kualitas tidur				
Tidak Baik (>46 skor)	110	56,4	85	43,6
Baik (<46 skor)	24	55,8	19	44,2

Selain Masalah gizi pada remaja putri timbul karena adanya perilaku diet yang salah, yaitu gizi tidak seimbang. Remaja putri SMAN 3 Kendari sering terlambat makan dan terlalu sering makan jajanan yang sering disebut junk food atau makanan cepat saji. sehingga ketika mereka sudah makan makanan cepat saji tadi mereka tidak lagi mengonsumsi makanan yang utama. Kurangnya pasokan gizi pada remaja putri cenderung menyebabkan kekurangan zat gizi makro seperti karbo, lemak, dan lainnya lalu, kekurangan zat gizi mikro seperti vitamin c, a, dan mineral.

PEMBAHASAN

Pada wilayah pegunungan didapatkan data remaja putri yang terkena anemia lebih tinggi daripada remaja putri yang berada di wilayah pesisir.

Status Gizi

Dapat kita lihat terdapat korelasi atau hubungan status gizi dengan kejadian anemia dikarenakan responden yang kurus kurang mengonsumsi makanan gizi seimbang dan juga banyaknya remaja putri SMAN 3 Kendari yang mengonsumsi makanan dengan jumlah yang sedikit.

Apabila kekurangan dua zat tadi dapat membuat tubuh menjadi kurus dan berat badan menjadi turun drastis, pendek, sakit terus menerus dan terjadi anemia. Remaja harus banyak mengonsumsi zat besi untuk membentuk sel darah merah.

Menurut Muchtadi (2009) zat besi penting untuk pembentukan darah dan sintesa hemoglobin. Tubuh harus tercukupi zat besinya khususnya pada remaja. mengonsumsi protein juga baik karena protein dapat membantu penyerapan zat besi, maka dari itu protein bekerjasama dengan rantai protein mengangkut elektron yang berperan dalam metabolisme energi.

Gizi yang kurang akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi, jika tidak segera diatasi maka akan berisiko anemia pada saat menjadi calon ibu.

Pola Tidur

Ketika tidur terjadi pembentukan sel-sel tubuh yang baru, perbaikan sel-sel tubuh yang rusak, dan waktu organ tubuh untuk beristirahat maupun untuk menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. durasi tidur yang kurang dapat mengganggu proses biologis yang terjadi saat kita tidur akan ikut terganggu Plasma besi menurun sampai satu setengah dari angka normal ketika kekurangan tidur sampai dengan 120 jam.

Pada 48 jam pertama menurun dengan cepat, selanjutnya menurun secara bertahap. Untuk kembali mencapai angka normal dibutuhkan waktu paling tidak selama satu minggu. Kualitas tidur responden rata-rata tidak baik dengan angka

kejadian anemia yang tinggi.

Pada penelitian tersebut, analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian anemia (p value = 0,943). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lilian Sarjono yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kadar hemoglobin berdasarkan kualitas tidur pada mahasiswa Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Kadar Hemoglobin pada mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik dan yang buruk menunjukkan angka yang tidak jauh berbeda.

Penelitian yang dilakukan Irma Kurniawati juga menyatakan hal yang sama bahwa tidak ada hubungan antara anemia defisiensi besi dengan insomnia pada remaja putri. Prastika C. Palawe dan Linda W.A. Rotty dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kadar hemoglobin dengan kualitas tidur pasien lanjut usia di RSUP Prof.Dr.R.D. Kandao Manado.

KESIMPULAN

Metode yang digunakan pada ketiga artikel bersifat kuantitatif, karakteristik responden pada artikel dapat diperkirakan remaja putri yang berusia sekitar 13-17 tahun. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara status gizi, dan pola tidur terhadap kejadian anemia pada remaja putri di wilayah yang khususnya pesisir.

Status gizi dengan anemia sangat berhubungan dikarenakan apabila kurang mengonsumsi zat besi dapat mengalami anemia. pola tidur yang buruk mungkin mengalami anemia karena pada hasil penelitian tidak terdapat hubungan yang bermakna, atau data yang pasti untuk menyimpulkan bahwa pola tidur dapat mempengaruhi terjadinya anemia.

SARAN

Pencegahan Anemia yang dapat dilakukan oleh remaja putri yaitu :

1. Kesadaran untuk mengonsumsi obat penambah darah (Fe) saat sedang menstruasi dan 1 tablet setiap minggunya saat tidak menstruasi.
2. Mengonsumsi makanan sehat dan gizi yang seimbang
3. Rutin memeriksakan diri ke puskesmas terdekat
4. Ubah kebiasaan tidur yang buruk dan tidak dianjurkan untuk begadang.

DAFTAR PUSTAKA

- Diajukan SS, Salah M, Syarat S, et al. *HUBUNGAN WAKTU TIDUR DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK REMAJA DI SMA NEGERI 5 MAKASSAR*.
- El Shara F, Wahid I, Semiarti R. *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014*. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>

- Kaimudin NI, Lestari H, Afa JR. *SKRINING DAN DETERMINAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 3KENDARI TAHUN 2017.*
- Nurjanah FW, Hadisaputro S, Fatmasari D. Long Bean Leaf Extract for Improving Haematological Status of Female Adolescent with Anemia that Gets Fe Supplementation. *J Kesehat Masy.* 2020;16(1):81-87. doi:10.15294/kemas.v16i1.23203
- Nursetia Restuti A, Susindra Progam Studi Gizi Klinik Jurusan Kesehatan Y, Jember Jl Mastrip BOX NP. *HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI RELATIONSHIP BETWEEN INTAKE NUTRITION AND NUTRITIONAL STATUS WITH INCIDENCE OF ANEMIA IN GIRLS.* Vol 1.
- Oktavia E, Dewi P. *Pengalaman Merubah Perilaku Begadang Untuk Menghindari Penyakit Anemia Kronis.*
- Permatasari D, Soviana E, Studi Ilmu Gizi P, Kesehatan F, Muhammadiyah Surakarta U. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI.* Vol 8.; 2022. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
- Persyaratan DS. *Naskah Publikasi HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SMA DI KABUPATEN BANTUL.*
- Putri Lestari I, Indrawati Lipoeto N. *Hubungan Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Murid SMP Negeri 27 Padang.* Vol 6.; 2017. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Rimawati E. *INTERVENSI SUPLEMEN MAKANAN UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL.* *J Ilmu Kesehat Masy.* 2010;9(3):161-170. doi:10.26553/jikm.2018.9.3.161-170
- Simanungkalit SF, Desi L. *FAKTOR ANEMIA REMAJA PUTRI SINTHA FRANSISKE.* Vol 8.; 2019.
- Sulaiman MH, Flora R, Zulkarnain M, et al. *ANEMIA PADA IBU HAMIL.* *J Telenursing.* 2022;4(1).doi:10.31539/joting.v4i1.3254
- Yanna Aulia G, Udiyono A, Dian Saraswati L, Sakundarno Adi Bagian Epidemiologi dan Penyakit Tropik M, Kesehatan Masyarakat F. *GAMBARAN STATUS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH PEGUNUNGAN DAN PESISIR PANTAI (Studi Di SMP Negeri Kecamatan Getasan Dan Semarang Barat).* Vol 5.; 2017. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>