



Fakta Anemia pada Remaja: Masalah Gizi yang Sering Diabaikan Banyak Orang

Facts About Teen Anemia: A Nutritional Problem Often Overlooked by Many People

Cindy Renita*¹, Eva Novianti², Salsabila³, Usman⁴

Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Parepare, Indonesia

ARTICLE INFO

Corresponding
Author:

cindyrenita@gmail.com

Article History

Submitted:
15 Mei 2025

Accepted:
28 Mei 2025

Available online:
29 Mei 2025

ABSTRACT

Anemia is a condition in which the number and size of red blood cells or the level of hemoglobin fall below the established threshold. The purpose of this study is to identify the main factors causing anemia in adolescents from a nutritional and public health perspective. This study uses a literature review method, utilizing journals or articles from Google Scholar. The results show that there is a relationship between nutritional status and the incidence of anemia, especially in adolescent girls, as well as the influence of knowledge, education, and sleep quality. The conclusion is that the occurrence of anemia can affect the nutritional status of adolescents, leading to physical and mental growth disorders, increased risk of giving birth to low birth weight (LBW) infants, and other health issues.

Keywords: Anemia; Nutritional status; Adolescents

ABSTRAK

Anemia adalah kondisi di mana jumlah dan ukuran sel darah merah atau kadar hemoglobin berada di bawah nilai ambang batas yang telah ditetapkan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor penyebab utama anemia pada remaja dari sudut pandang gizi dan kesehatan masyarakat. Metode penelitian ini menggunakan *literatur review* dengan menggunakan jurnal atau artikel dari google scholar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan status gizi yang mempengaruhi kejadian anemia terutama pada remaja putri, pengetahuan, pendidikan dan kualitas tidur. Kesimpulan bahwa kejadian anemia dapat mempengaruhi status gizi pada remaja sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan fisik dan mental, berpeluang melahirkan anak dengan BBLR, serta penyakit lainnya.

Kata Kunci: Anemia; Status gizi; Remaja

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia (1), terutama di negara berkembang seperti di Indonesia(2). Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia. Prevalensi kejadian anemia di Indonesia terbilang cukup tinggi. Menurut Kemenkes RI bahwa angka prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32%, artinya diperkirakan sebanyak 3-4 remaja dari total 10 remaja menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%)(3).

Anemia adalah kondisi di mana jumlah dan ukuran sel darah merah atau kadar hemoglobin berada di bawah nilai ambang batas yang telah ditetapkan(1). Pada orang sehat kadar darah merah mengandung hemoglobin, yaitu sel darah merah yang bertugas untuk membawa oksigen serta zat gizi lain seperti vitamin dan mineral ke otak dan ke jaringan tubuh. Kadar Hb normal pada laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan. Kadar Hb untuk pria anemia yaitu kurang dari 13,5 g/dl, sedangkan kadar Hb pada wanita kurang dari 12 g/dl. Anemia dapat menimbulkan beberapa gejala klinis(3).

Kekurangan zat besi dapat timbul baik karena asupan yang tidak memadai atau bioavailabilitas zat besi yang buruk dari makanan atau karena kehilangan zat besi yang berlebihan dari tubuh. Kerentanan remaja terhadap anemia terutama disebabkan oleh peningkatan kebutuhan biologis untuk zat gizi mikro seperti zat besi dan asam folat yang terkait dengan pertumbuhan fisik yang cepat. Sebaliknya, perempuan tetap rentan terhadap anemia karena kehilangan darah menstruasi(4). Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena didalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang cukup. Akan tetapi, kebutuhan gizi yang cukup tersebut sering diabaikan oleh para remaja sehingga akan tampak beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan seperti kejadian anemia pada remaja(1).

Remaja putri sering kali tidak memperhatikan konsumsi makanan sehingga sering makan makanan yang kurang sehat seperti gorengan dan jajanan cepat saji. Remaja putri sering melakukan diet yang tidak sehat dan tanpa pengawasan dokter atau ahli gizi dapat mengganggu pertumbuhan dan zat gizi yang diperlukan tubuh. Remaja putri juga sebagian besar sering minum teh atau kopi kurang dari satu jam setelah makan sehingga dapat mengganggu penyerapan zat besi yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin(3). Kejadian anemia pada remaja akan berdampak kepada janin kelak saat seorang remaja tumbuh dan akan menjadi seorang ibu. Jika anemia tidak segera diatasi akan membawa dampak pada janin yang sedang dikandung dan dapat berpeluang melahirkan anak dengan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) atau panjang badan saat lahir. Anemia yang terjadi pada masa remaja dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan fisik dan mental, rentan terhadap infeksi dan menurunnya tingkat konsentrasi sehingga dapat berpengaruh pada prestasi di sekolah(5). Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui fakta anemia pada remaja terkait masalah gizi yang sering diabaikan banyak orang.

METODE

Metode yang digunakan adalah menggunakan metode review jurnal yang dilakukan secara studi literature pada database Google Scholar dengan bahan acuan jurnal atau artikel ilmiah yang berkaitan dengan fakta anemia pada remaja: masalah gizi yang sering diabaikan banyak orang. Selanjutnya, jurnal atau artikel ilmiah yang sudah didapatkan di analisis dan dibandingkan antara jurnal satu dengan jurnal lainnya. Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu pengumpulan data sekunder dilakukan dengan menentukan variabel yang diperlukan dalam penelitian ini dengan studi literatur. Sumber data peneliti ini berasal dari literatur yang diperoleh melalui internet berupa hasil hasil penelitian dalam bentuk artikel ilmiah dan jurnal penelitian sebanyak 10 jurnal nasional yang sesuai dengan variabel.

HASIL

Menurut (Eka Rati Astuti), hasil penelitian terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Faktor yang mempengaruhi kejadian anemia yakni menstruasi, serta keinginan remaja putri untuk memiliki perut yang langsing. ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia dan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia(3).

Menurut (Sri Idayani, dkk), hasil pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat kepada siswa pasien yang dalam melakukan tindakan pencegahan agar terhindar dari penyakit anemia(6).

Jurnal faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri usia 13-14 tahun di asrama pondok pesantren al-amalul khair kota palembang. Menurut (Sely Lestari dkk) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi, lama menstruasi dan kualitas tidur terbukti secara statistik(7).

Jurnal pengaruh pemanfaatan media edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan terkait anemia pada remaja putri : literature review. Menurut (Fachira Kasmarini, Ratih Kurniasari), Terdapat peningkatan pengetahuan gizi pada remaja putri setelah diberikan intervensi(8).

Jurnal edukasi pencegahan anemia pada remaja disertai cara benar konsumsi tablet tambah darah (TTD). Menurut (Zaiyidah Fathony,dkk), remaja dapat memahami tentang pengertian anemia, penyebab anemia, cara mengatasi anemia, dan cara meminum tablet tambah darah dibuktikan dengan evaluasi langsung setelah penyuluhan dilakukan(9).

Jurnal faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri. Menurut (Yeni Indrawatiningsih, dkk), hasil analisis menunjukkan bahwa pendidikan remaja, pendapatan orang tua dan status gizi remaja memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri, sedangkan umur remaja tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri, sedangkan umur remaja berdasarkan model akhir analisis multivariat variabel yang paling besar pengaruhnya terhadap status anemia adalah variabel status gizi. Perlunya memberikan penyuluhan-penyuluhan kepada para remaja putri serta memperbaiki cara penyampaian informasi pada saat remaja putri melakukan pemeriksaan tentang cara pencegahan timbulnya anemia, baik berupa pola hidup sehat

yang baik dan cara menjaga kesehatan untuk pertumbuhan serta perkembangan remaja putri itu sendiri(10).

PEMBAHASAN

Masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal. Gejala yang sering dialami antara lain lesu, lemah, pusing, mata berkunang kunang, dan wajah pucat. Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar karena kurangnya konsentrasi. Penyebab anemia pada remaja perempuan antara lain: menstruasi, pendarahan hebat, kekurangan zat gizi (besi, folat, protein), leukemia, dan penyakit kronis(11).

Konsumsi makan berkaitan erat dengan status gizi. Remaja yang memiliki status gizi kurang akan berisiko terkena anemia terutama pada remaja putri. Anemia juga dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Pada remaja putri, kebutuhan besi tambahan diperlukan untuk menyeimbangkan kehilangan zat besi akibat darah haid, sehingga terjadi peningkatan kebutuhan besi untuk mengganti kehilangan darah total(12).

Anemia pada remaja memiliki dampak yang serius dan hampir seluruhnya merupakan konsekuensi dari defisiensi zat besi yang sangat berhubungan dengan tingkat keparahan anemia. Anemia dapat menyebabkan penurunan resistensi tubuh terhadap infeksi, gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental serta menurunkan kebugaran fisik, kapasitas kerja dan performa belajar. 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. Sejumlah studi menyebutkan bahwa penyebab anemia pada remaja di antaranya adalah buruknya pola makan seperti rendahnya asupan zat besi, asam folat, dan vitamin C serta kondisi fisiologis menstruasi yang dialami pada masa remaja(1). Upaya yang dilakukan yaitu pemberian Tablet Tambah Darah yang bertujuan untuk menjalankan program pemerintah tentang pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri dan untuk mengurangi kejadian anemia pada remaja putri saat menstruasi agar tidak mengganggu saat proses pembelajaran berlangsung dikarenakan saat menstruasi banyak remaja putri yang merasakan lesu, lemas, nyeri dan mengurangi konsentrasi saat belajar(9).

Upaya yang dapat dilakukan oleh remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia diantaranya yaitu meningkatkan asupan makanan sumber zat besi seperti ikan, daging, sayur-sayuran hijau, buah-buahan yang kaya akan vitamin C seperti jeruk dll. Selain itu, mengkonsumsi tablet tambah darah, juga menghindari makanan yang dapat menyebabkan penghambatan penyerapan zat besi. Meskipun

seseorang sudah memiliki sikap yang baik terhadap pencegahan anemia, namun apabila fasilitas kesehatan, informasi kesehatan dan dukungan sosial tidak memadai atau tidak tersedia maka akan berpengaruh terhadap pencegahan anemia(13).

KESIMPULAN DAN SARAN

Anemia khususnya remaja putri, merupakan masalah gizi yang masih tinggi prevalensinya di Indonesia. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kejadian anemia adalah status gizi yang buruk, baik akibat kekurangan zat besi maupun gizi mikro lainnya. Selain itu, faktor pengetahuan gizi, tingkat pendidikan, dan kualitas tidur juga turut berperan dalam meningkatkan risiko anemia. Anemia yang tidak ditangani dapat berdampak serius terhadap kesehatan remaja, seperti gangguan pertumbuhan fisik dan mental, menurunnya prestasi belajar, serta risiko komplikasi kehamilan di kemudian hari. Oleh karena itu, intervensi yang komprehensif melalui edukasi gizi, pemantauan status gizi, serta dukungan keluarga dan sekolah sangat penting dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja. Saran untuk mengatasi masalah anemia pada remaja, diperlukan upaya bersama dari berbagai pihak. Pemerintah, tenaga kesehatan, sekolah, dan keluarga harus bekerja sama dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dan pencegahan anemia. Edukasi mengenai pola makan sehat, pentingnya asupan zat besi, serta kebiasaan hidup sehat harus ditanamkan sejak dini. Selain itu, program suplemen zat besi dan pemeriksaan kesehatan berkala perlu terus diperkuat dan dipantau pelaksanaannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kusuma TU. Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *J Surya Muda*. 2022;4(1):61–78.
2. Novita Sari E. Novita Sari, Eka. 2020. “Open Acces Acces.” *Jurnal Bagus* 02(01): 402–6. *J Bagus*. 2020;02(01):402–6.
3. Astuti ER. Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. *Jambura J Heal Sci Res*. 2023;5(2):550–61.
4. Hilmi IL, Farmasi PS, Kesehatan FI, Karawang US, Timur T, Karawang K. Status gizi pada remaja putri yang mengalami anemia: literature review. 2022;11(3):215–22.
5. Anggreiniboti T. Program Gizi Remaja Aksi Bergizi Pada Remaja Putri Di Indonesia. *Pros Semin Kesehat Perintis*. 2022;5(2):60–6.
6. Sri Idayani, Trisnadewi NW, Pramesti TA, Lisnawati NK, I, Putra GPAFS. Pemberian Edukasi Status Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Anemia Pada Siswa Di Sman 2 Tabanan. *Sri idayani al.*. 2020;5(3):248–53.

7. Lestari S. Factors Related To the Incident of Anemia in Adolescent Girls Aged 13-14 Years At the Al-Amalul. 2023;76–84.
8. Fachira Kasmarini, Ratih Kurniasari. Pengaruh Pemanfaatan Media Edukasi Gizi untuk Meningkatkan Pengetahuan Terkait Anemia pada Remaja Putri : Literature Review. Media Publ Promosi Kesehat Indones. 2022;5(11):1329–35.
9. Fathony Z, Amalia R, Lestari PP. Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd). J Pengabd Masy Kebidanan. 2022;4(2):49.
10. Indrawatiningsih Y, Hamid SA, Sari EP, Listiono H. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2021;21(1):331.
11. Djannah R, Wisudawati W. Pengaruh Pendidikan Gizi dan Anemia Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia. J Ilmu Kesehat Karya Bunda Husada. 2023;9(1):10–7.
12. Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu T. 濟無No Title No Title No Title. J GEEJ. 2020;7(2):41–6.
13. Firmansyah RS, Fazri AN. Hubungan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Upaya Pencegahan Anemia Di Smkn 1 Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2020. J Nurs Pract Educ. 2022;2(02):109–17.