Prosiding

Seminar Hasil Penelitian

Inter Profesional Bidang Kesehatan:

“Keperawatan, Kebidanan dan Gizi “

Kediri , 29 Oktober 2019

ISBN:9786239407209

Editor Tim:

Keperwatan :

Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat

Priya Wahyu Romadon,SKep,Ns,M.Kep

Linda Ishariyani,S.Kep,Ns,M.Kep

Kebidanan :

Reni Yuli Astutik,SST.,M.Kes

Siti Asiyah,SSiT,M.Kes

Anis Setyowati,SST,M.Keb

Gizi :

Arya Ulilbab,ST., M.Kes

Diterbitkan oleh :

STIKES dan AKZI Karya Husada Kediri

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian

Dengan tema :

“Penelitian Keperawatan, Kebidanan dan Gizi “

Komite Program :

Pelindung

Ita Eko Suparni,SSiT.,M.Keb (Ketua STIKES Karya Husada)

Enggar Angraini,ST,M.Gz (Direktur AKZI Karya Husada)

Penasehat

Efa Nuraini,S.Kep,Ns.M.Kep (Puket 1 STIKES Karya Husada)

Mirtasari Palupi,SST.,MST(Ka.LPPM AKZI Karya Husada)

Penanggung jawab

Siti Asiyah,SSiT,.M.Kes

Steering Committee

Dwi Setyorini,S.Kep.,Ns.,M.Bio.Med

Ketua Pelaksana

DR.Ns.Ratna Hudayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat

Sekretaris

Arya Ulilbab,ST,M.Kes

Bendahara

Ahmat Ariyanto,ST

Reviewer

Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat (S1 Keperawatan STIKES Karya Husada)

Priya Wahyu Romadon,SKep,Ns,M.Kep(S1 Keperawatan STIKES Karya Husada)

Linda Ishariyani,S.Kep,Ns,M.Kep(S1 Keperawatan STIKES Karya Husada)

Reni Yuli Astutik,SST.,M.Kes (D3 Kebidanan STIKES Karya Husada)

Siti Asiyah,SSiT,M.Kes (S1 Kebidanan STIKES Karya Husada)

Anis Setyowati,SST,M.Keb(D3 Kebidanan STIKES Karya Husada)

Arya Ulilbab,ST., M.Kes (AKZI Karya Husada)

Penerbit :

STIKES dan AKZI Karya Husada Kediri

ISBN 978-623-94072-0-9

9 786239 407209

KATA PENGANTAR

Penelitian merupakan salah satu Tri Dharma PerguruanTinggi. Hasil Penelitian harus berperan dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penelitian akan mempunyai nilai manfaat diatas salah satunya dengan cara dipublikasikan supaya bisa dibaca luas, karenanya dibutuhkan satu media untuk publikasi hasil-hasil penelitian.

STIKES berserta Akademi Gizi Karya Husada Kediri berinisiatif menyelengarakan seminar hasil penelitian dengan tema " **Seminar Hasil Penelitian Keperawatan, Kebidanan Dan Gizi "** serta menerbitkan artikel yang telah diseminarkan dalam bentuk prosiding .

Akhirnya, Prosiding ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi teknologi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan Penelitian yang berbasis kesehatan.

Kediri, Oktober 2019

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

Halaman

1. HUBUNGAN ANTARA INDUKSI INFUS OKSITOSIN DENGAN KEJADIAN ASFIKSIA PADA BAYI BARU LAHIR DI RSUD KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2018 (Dewi Taurisiawati Rahayu[1)], Retno Indah Kusumaningtyas[2)]) 1-7

2. ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN KANKER LEHER RAHIM DI RSUD KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2018 (Dwi Ertiana[1], Bina Maliatul Aula[2]) .. 8-17

3. PERAWATAN METODE KANTONG PLASTIK *(POLYETHYLENE OKLUSIF)* DALAM MENANGANI HIPOTERMI PADA BBLR DI RSUD KABUPATEN KEDIRI (Brivian Florentis Yustanta [1], Ria Mutiara Ratih [2]) 18-23

4. HUBUNGAN PRESENTASI BOKONG (SUNGSANG) DENGAN KEJADIAN KETUBAN PECAH DINI DI RSUD KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2018 (Linda Andri Mustofa[1] Danik Sukdiah Hasanah[2]) 24-29

5. PERAN INFORMAL KELUARGA DALAM PENGOBATAN PADA SALAH SATU ANGGOTA KELUARGANYA YANG MENGALAMI GANGGUAN JIWA DI PUSKESMAS REJOSO NGANJUK (Nurul Laili[1], Wahyu Tanoto[2], Shely Rohmatul Layleq[3]) 30-36

6. GAMBARAN MOTIVASI PENATALAKSANAAN TERAPI DIABETES MELLITUS PADA PASIEN DIABETES MELITUS DALAM UPAYA MENURUNKAN KADAR GULA DALAM DARAH DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KANDANGANKECAMATAN KANDANGAN KABUPATEN KEDIRI (Dodik Arso Wibowo, Ariani Sulistyorini, Azkarizal Ramadhona) 37-42

7. GAMBARAN PELAKSANAAN PROMOSI KESEHATAN TUMBUH KEMBANG BALITA DI PUSKESMAS SE-KABUPATEN KEDIRI (Juwita Mandasari[1], Linda Ishariani[2], Eko Arik Susmiatin[3]) 43-48

8. HUBUNGAN STATUS GIZI *STUNTING* DENGAN PERKEMBANGAN BALITA USIA 12-36 BULAN DI DESA BLONGKO KECAMATAN NGETOS KABUPATEN NGANJUK (Siti Asiyah, Ellok Nahzatus Shima) 49-55

9. THE CARACTERISTICS OF FAMILY PALNNING ACCEPTORS IN THE VILLAGE OF KANDANGAN SUBDISTRICT OF KANDANGAN REGENCY OF KEDIRI (Sutiyah Heni, S.Kep.Ns., M.Kes[1], Enur Nurhayati M.SST.,M.Kes[2]) 56-62

10. INTENSITAS NYERI DISMENORE DENGAN KOMPRES HANGAT DAN *EFFLEURAGE MASSAGE* PADA REMAJA PUTRI **(**Tintin Hariyani[1)], Dian Septi Widowati [2]) 63-68

11. PERILAKU PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI SMA DHARMA WANITA 1 PARE KABUPATEN KEDIRI (Wahyu Nuraisya[1], Tika Sartika[2]) 69-76

12. PENGARUH RIWAYAT PEMBERIAN ASI, RIWAYAT PENYAKIT INFEKSI DAN SARANA AIR BERSIH TERHADAP STATUS GIZI BALITA (Tutut Pujianto[1)] Enggar Anggraeni [2)] Frenky Arif Budiman[3)]) 77-81

13. PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP PENGELUARAN AIR SUSU IBU DI WILAYAH PUSKESMAS ADAN-ADAN (Reni Yuli Astutik) 82-85

14. *PERSONAL HYGIENE* DAN PEMBERIAN OBAT CACING PADA ANAK DALAM UPAYA PENCEGAHAN KECACINGAN DI SUMBER AGUNG KRECEK BADAS (Dwi Setyorini)..... 86-91

15. HUBUNGAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DENGAN KEJADIAN HEMORRAGHIC POST PARTUM DI RSUD KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2018 (Ita Eko Suparni[1], Dwi Ertiana[2], Putri Pratiwi[3]) 92-97

PERILAKU PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI SMA DHARMA WANITA 1 PARE KABUPATEN KEDIRI

Wahyu Nuraisya[1], Tika Sartika[2]

[1]Program Studi D3 Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri, w.nuraisya@gmail.com, 081332849265
[2]Program Studi D4 Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri, tika09789@gmail.com, 082220061087

Abstrak

Anemia pada remaja putri berarti kadar hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100ml, anemia dapat terjadi kelemahan, kelelahan dan aktivitas menurun, daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit. Perilaku pencegahan anemia dengan memenuhi kebutuhan zat gizi lebih tinggi termasuk zat besi, terutama saat remaja putri mengalami menstruasi Tujuan penelitian ini untuk Hubungan perilaku pencegahan anemia dengan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja di kelas XI SMA Dharma Wanita 1 Pare. Desain penelitian yang digunakan analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Dalam penelitian ini variabel independent perilaku pencegahan anemia dan variabel dependent kadar hemoglobin (Hb). Populasi seluruh remaja putri sebanyak 100 dengan teknik Random sampling didapatkan sampel 80 responden, dilakukan pada tanggal 16-19 April 2019 di SMA Dharma Wanita 1 Pare. Instrument yang digunakan kuesioner, dan lembar observasi dan dianalisis dengan uji Spearman Rho. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden (70%) sejumlah 56 memiliki perilaku pencegahan anemia kriteria baik dan sebagian besar responden (70%) sejumlah 56 responden memiliki kadar hemoglobin kriteria tidak anemia (>12 gr/dL). Analisis dengan Uji Spearman diketahui ρ value = 0,000 < α 0,05 ada Hubungan perilaku pencegahan anemia dengan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja di kelas XI SMA Dharma Wanita 1 Pare Kecamatan Pare Kebupaten Kediri. nilai (r) 0,879 kategori hubungan kuat dan positif. Perilaku pencegahan anemia oleh remaja untuk menjaga kadar Hb normal tidak terjadi anemia yaitu melakukan konsumsi makanan yang kaya zat besi. Pemenuhan zat besi selama masa menstruasi melalui perilaku konsumsi makanan terutama yang mengandung zat besi.

Kata kunci: Perilaku, Pencegahan Anemia, Kadar Hemoglobin (Hb)

Abstract

Anemia in girls means that the hemoglobin level was less than 12.0 gram / 100ml, anemia can occur weakness, fatigue and decreased activity, the body's resistance to disease. Anemia prevention behavior by meeting the needs of higher nutrients including iron, especially when girls experience menstruation The purpose was to correlate anemia prevention behavior with hemoglobin levels in adolescents in class XI Dharma Wanita 1 High School Pare. The design was used correlational analytic with cross-sectional approach. The independent variable is anemia prevention behavior and the dependent variable is hemoglobin. The population of all 100 young women with a random sampling technique obtained a sample of 80 respondents, conducted on April 16-19, 2019 at SMA Dharma Wanita 1 Pare. The instruments used were questionnaires, and observation sheets and were analyzed by the Spearman Rho test. The results showed that most respondents (70%) had 56 good anemia prevention behavioral criteria and the majority of respondents (70%) had 56 respondents who had hemoglobin levels with no anemia criteria (> 12 gr / dL). Analysis by the Spearman Test found ρ value = 0,000 <α 0.05 There was a relationship between anemia prevention behavior and hemoglobin (Hb) levels in adolescents in class XI of Dharma Wanita 1 Pare High School, Pare Distric, Kediri Regency. value (r) 0.879 categories of strong and positive relationships. Behavior of prevention of anemia by adolescents to maintain normal Hb levels does not occur anemia which was to consume iron-rich foods. Increase iron fulfillment during the menstrual period through the consumption of foods especially those containing iron.

Keywords: *Behavior, Prevention of Anemia, Hemoglobin Level (Hb)*

PENDAHULUAN

Anemia menjadi masalah kesehatan terutama dinegara berkembang Anemia banyak terjadi terutama pada remaja dan ibu hamil. Hal ini ditunjukkan anemia pada remaja sampai saat ini masih cukup tinggi.[1] Masalah anemia pada remaja putri bukan hanya terlihat pada kelemahan, kelelahan dan aktivitas menurun serta bepengaruh pada menurunnya daya pikir sehingga dapat menurunkan prestasi belajar pada remaja, namun juga pada daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, jika hal ini terus dibiarkan bertambah berat tanpa adanya penanganan akan menjadi masalah serius pada kesehatan remaja putri dikemudian hari.[2]

Anemia secara medis merupakan suatu kondisi jumlah hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah kurang dari normal. Kadar hemogroblin (Hb) normal antara laki-laki berbeda dengan perempuan. Pada laki-laki, anemia didefinsikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100ml dan pada perempuan kurang dari 12,0 gram/100ml. Perbedaan kadar ini juga sangat tergantung pada referensi dan sumber laboratorium yang digunakan. Anemia yang terjadi pada remaja putri disebabkan masa remaja sebagai masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi lebih banyak termasuk zat besi, terutama pada saat mengalami menstruasi.[2,3]

Masa remaja disebut masa pubertas (adolescence) karena terjadi masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa pubertas terjadi perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis terutama perubahan organ reproduksi.[4,5]

Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Penentuan anemia juga dapat dilakukan dengan mengukur hematocrit (Ht) yang rata-rata setara dengan tiga kali kadar hemoglobin. Batas kadar Hb remaja putri untuk mendiagnosis anemia yaitu apabila kadar Hb kurang dari 12gr/dL.[5,6]

Menurut data hasil Rikesdas, anemia pada remaja putri dari 37,1% pada Riskesdas 2013 mengalami peningkatan menjadi 48,9% Sedangkan hasil Riskesdas 2018, proporsi kejadian anemia terjadi padai kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Jelas menguatkan bahwa kesehatan remaja terutama reproduksi remaja sangat menentukan kualitas generasi penerus bangsa dimasa depan demi keberhasilan pembangunan kesehatan.[7,8,9]

Zat besi sangat diperlukan untuk mensintesis hemoglobin. Zat besi yang berlebih akan disimpan sebagai protein feritin dan hemosiderin di organ hati, sumsum tulang belakang, dan selebihnya di simpan dalam otot dan limfa. Sebaliknya zat besi yang kurang akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar feritin dan penurunan kejenuhan transferin atau peningkatan protoporfirin, keadaan yang berkelanjutan akan menyebabkan kadar hemoglobin turun dibawah nilai normal yang disebut anemia.[2]

Dampak dari anemia pada remaja dapat menimbulkan menurunnya stamina, konsentrasi belajar dan produktivitas kerja. Disamping itu kebugaran remaja yang menderita anemia juga menurun.[7] Dampak tingginya anemia pada remaja putri dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terinfeksi penyakit, menurunnya aktivitas dan menurunnya kosentrasi belajar. Adapun pada proses fisiologis perubahan kadar hemoglobin (Hb) berhubungan perilaku rejama putri sebagaimana remaja putri mengalami menstruasi merupakan transisi masa dewasa yang berpeluang meningkatnya aktifitas kehidupan sosial dan kesibukan, sehingga mempengaruhi perilaku kebiasaan cenderung mengkonsumi makanan cepat saji, praktis, namun rendah kandungan gizi. Kurangnya kandungan zat gizi dalam makanan berisiko menyebabkan keadaan kadar hemoglobin (Hb) didalam darah kurang dari normal atau mengalami anemia.[10]

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Dharma Wanita 1 Pare pada remaja putri kelas XI terdapat total 132 remaja putri, dari data tersebut peneliti mengambil sejumlah 10 remaja putri untuk mengetahui perilaku pencegahan anemia

dengan bertanya secara langsung terdapat 8 remaja (80%) memiliki kebiasaan mengkonsumsi teh setelah makan pagi dan sering mengkonsumsi buah dan sayuran, sisanya 2 remaja (20%) mengatakan tidak pernah sarapan pagi dan jarang mengkonsumsi buah, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka berperilaku baik dalam pencegahan anemia. Sedangkan remaja yang perilaku kurang baik dalam pencegahan anemia mengatakan mereka memiliki darah rendah/anemia.

Angka kejadian anemia pada remaja dapat diturunkan dengan perilaku konsumsi pemenuhan zat besi Fe, sebagaimana program gelangmia yaitu konsumsi Fe dari pemerintah yang mendukung penurunan anemia remaja, bentuk perilaku lain pencegahan yang dilakukan oleh remaja, sebagaimana dalam jurnal penelitian menyebutkan bahwa pencegahan anemia dapat dilakukan oleh remaja melalui 4 upaya yaitu 1) perubahan kebiasaan minum teh, 2) memperbanyak makanan lauk yang mengandung protein hewani, 3) memperbanyak makanan lauk yang mengandung protein nabati, 4) meningkatkan konsumsi sayur dan buah, Pemenuhan mengkonsumi gizi oleh tubuh diimbangi dengan melakukan olah raga yang cukup membuat tubuh lebih bugar. Merubah kebiasaan minum teh dapat dilakukan dengan cara minum <3 jam setelah makan pagi atau mengurangi rutinitas konsumsi teh. Perilaku kebiasaan minum teh bersamaan saat makan pagi yang harus diubah, karena teh mengandung tanin yang dapat mengikat mineral. selain itu remaja dapat mengikuti kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dalam mata pelajaran Penjaskes (Pendidikan Jasmani dan Kesehatan) untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja mengenai perilaku oleh remaja untuk mencegah anemia.[11]

Selain hal tersebut bentuk perilaku yang dapat dilakukan remaja dalam menjaga kadar Hb normal tidak terjadi anemia yaitu remaja dapat melakukan konsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi dan meningkatkan penyerapan zat besi seperti vitamin C dan sumber protein hewani, seperti daging dan ikan, pemenuhan zat besi pada remaja putri lebih ditingkatkan lebih tinggi lagi terutama selama masa menstruasi.[12,13]

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan masalah anemia pada remaja, tentang perilaku pencegahan anemia dengan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja di kelas XI SMA Dharma Wanita 1 Pare

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik korelasional yaitu mencari hubungan antara dua variabel independen dan dependen dengan menggunakan pendekatan cross-sectional. Adapun dalam penelitian ini, peneliti ingin meneliti ada tidaknya hubungan perilaku pencegahan anemia dengan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja di Kelas XI SMA Dharma Wanita 1 Pare Kecamatan Pare Kabupaten Kediri

Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah semua remaja putri di kelas XI SMK SMA Dharma Wanita 1 Pare tahun 2019 sebanyak 132 dengan jumlah sampel 80 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan ekslusi. Teknik sampling yang digunakan *simple random sampling* Penelitian ini menggunakan kuesiner sebagai instrument pengumpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perilaku Pencegahan Anemia di Kelas XI SMA Dharma Wanita 1 Pare Kecamatan Pare Kebupaten Kediri

NO	Kriteria Perilaku Pencegahan Anemia	F	%
1	Perilaku tidak baik	24	30
2	Perilaku baik	56	70
	Total		

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan bahwa dari hasil penelitian dari total 80 responden menunjukkan sebagian besar responden (70%) sejumlah 56 memiliki perilaku pencegahan anemia kriteria baik

Berdasarkan hasil penelitian perilaku pencegahan anemia dari total 80 responden menunjukkan sebagian besar responden (70%) sejumlah 56 memiliki perilaku pencegahan anemia kriteria baik

Perilaku merupakan sesuatu yang dilakukan oleh *organisme*, yang dapat di amati secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku manusia merupakan aktifitas dari pada manusia itu sendiri, sehingga perilaku manusia mempunyai pemahaman yang luas. Perilaku manusia dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. *Heredite*r merupakan konsep dasar untuk perkembangan perilaku makhluk hidup. Lingkungan sebagai kondisi atau lahan untuk perkembangan perilaku tersebut.[14]

Berdasarkan hasil Penelitian 58 (45%) responden telah mendapatkan informasi tentang prilaku pencegahan anemia dari tenaga kesehatan dan sebagian kecil 21 (26,2%) responden belum mendapatkan informasi. Perubahan perilaku dapat terjadi karena adanya dampak dari pengetahuan yang dimiliki responden, sebagaimana pada data umum responden yang mendapat informasi perilakunya cenderung baik, terutama pada resonden yang mendapat sumber informasi dari petugas kesehatan langsung mereka cenderung lebih memiliki perilaku lebih sehingga informasi dan sumber informasi yang didapat responden mempengatuhi pengetahuan dan pada akhirnya pengetahuan tersebut dapat merubah perilaku.

Berdasarkan rekapitulasi skor kuesioner didapatkan bahwa indikator situasi bertindak didapatkan 64 responden (80%) dangan jawaban skor tertinggi, hal ini di karenakan situasi di keluarga dan lingkungan responden sangat mendukung responden untuk meningkatkan frekuensi makan, serta prilaku sarapan pagi yang selalu di kerjakan responden sehingga responden tidak mengalami anemia.

Terkait perilaku pencegahan dalam penelitian ini didapatkan sebagian besar responden (70%) sejumlah 56 memiliki perilaku pencegahan anemia kriteria baik, hal ini karena responden berperilaku yang mendukung dalam pencegahan anemia seperti membiasakan sarapan pagi dan menambahkan jenis dan jumlah makanan yang banyak mengandung zat besi serta mengkonsumsi buah dan sayur kaya zat besi, sebagaimana yang dilakukan responden tersebut sebagai bentuk perilaku yang baik pencegahan anemia. Namun demikian masih terdapat sebagian kecil responden yang memiliki perilaku pencegahan anemia kriteria tidak baik hal ini karena responden berperilaku tidak mendukung padalam pencegahan anemia seperti saat menstrusi tidak menambah mengkonsumsi buah dan sayur kaya zat besi, kurang maksimal dalam konsumsi tablet Fe (suplemen penambah darah) dan juga dalam konsumsi makanan jenis dan jumlah makanan tidak mencukupi gizi bagi responden. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang yang berjudul Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri bahwa perilaku yang baik seperti aktivitas pada remaja putri yang diimbangi dengan pola makan bergizi dan istirahat yang cukup, maka akan mempengaruhi proses pembentukan hemoglobin, Perilaku yang baik dalam pencegahan anemia berdampak pada tidak terjadinya anemia.[15]

Tabel 2. Kadar Hemoglobin Remaja Putri di Kelas XI SMA Dharma Wanita 1 Pare Kecamatan Pare Kebupaten Kediri

NO	Kriteri Hemoglobin	F	%
1	Anemia Berat (<8 gr/dl)	1	1,2
2	Anemia Sedang (8-10,9 gr/dl)	3	3,8
3	Anemia Ringan (11-11,9 gr/dl)	20	25
4	Tidak Anemia (>12 gr/dl)	56	70
	Total	80	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dijelaskan bahwa hasil penelitian dari total 80 responden menunjukkan sebagian besar responden (70%) sejumlah 56 responden memiliki kadar hemoglobin kriteria tidak anemia (>12 gr/dL).

Berdasarkan hasil penelitian kadar hemoglobin remaja putri dari total 80 responden menunjukkan sebagian besar responden (70%) sejumlah 56 responden memiliki kadar hemoglobin kriteria tidak anemia (>12 gr/dL).

Anemia secara medis merupakan suatu kondisi jumlah hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah kurang dari normal. Kadar hemogroblin (Hb) normal antara laki-laki berbeda dengan perempuan. Pada laki-laki, anemia didefinsikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100ml dan pada perempuan kurang dari 12,0 gram/100ml. Tanda gejala anemia zat besi berupa badan kurang energi, lemah, lelah, kurang nafsu makan, daya konsentrasi menurun, stamina tubuh menurun, sakit kepala, mudah terinfeksi penyakit, dan pandangan berkunang-kunang. Selain itu tanda gejala diatas, wajah, selaput lendir kelopak mata, bibir, dan kuku penderita tampak pucat. Kalau anemia masuk kategori sangat berat, dapat berakibat penderita sesak napas bahkan jantung menjadi lemah.[16]

Berdasarkan Hasil Penelitian sebagian besar responden yang tidak memiliki riwayat anemia 71 (88,8%) dan yang memiliki riwayat anemia sejumlah 9 (11,2%). Terjadinya anemia disebabkan tubuh kehilangan darah setiap bulan seperti menstruasi, berdasarkan hasil penelitian responden yang mengalami menstruasi 3-8 hari sebanyak 67 (83,8%) sedangkan yang mengalami menstruasi kurang dari 3 hari yaitu 13 (16,2 %) data di dukung dari hasil tabulasi hasil penelitian yang sudah dilakukan, rendahnya asupan zat gizi yang penting untuk pembentukan hemoglobin, seperti zat besi, protein yang dapat mengakibatkan kadar Hb rendah, kebiasaan buruk yang bisa mengurangi kadar besi dalam darah yaitu kebiasaan minum yang mengandung karbonasi seperti minum teh dan kopi setelah makan dapat membuat tubuh kehilangan Fe yang berujung anemia dan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan 46 responden (57,5%) yang kadang-kadang mengkonsumsi minuman berkarbonasi, 27 responden (33,8%) sering mengkonsumsi minuman yang mengandung karbonasi dan 7 raponden (8,8%) tidak pernah mengkonsumsi minuman yang mengandung karbonasi.

Anemia yang sering terjadi pada perempuan usia subur adalah anemia defisiensi besi, kehilangan darah sewaktu menstruasi dan meningkatnya kebutuhan besi selama kehamilan. Menurut Almatsier anemia zat besi atau anemia defisiensi besi adalah anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, baik karena gangguan absorpsi atau karena kekurangan konsumsi.[17]

Adanya sebagian besar kriteria kadar hemoglobin yang dimiliki responden dalam penelitian ini dalam kriteria tidak anemia, hal ini karena hasil pengukuran yang dilakukan peneliti terdapat kadar hemoglobin >12g/dL, disebabkan responden telah tercukupi kebutuhan zat gizi besi sehingga saat pengukuran tidak mengalami anemia. Selain itu adanya kadar hemoglobin yang tidak anemia karena mereka berperilaku baik dalam pencegahan anemia sebagaimana mereka telah mencukupi zat besi karena zat bezi sebagai komposisi penting pada pembentukan hemoglobin, dengan tercukupinya zat besi didalam tubuh menyebabkan bertambahnya bahan untuk pembentukan sel darah merah, sehingga sel darah merah dapat mengikat oksigen dan kejadian anemia dapat dicegah. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang berjudul Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri dalam jurnalnya diperoleh rata-rata kadar hemoglobin 12,6 g/dL dan asupan zat besi siswi dalam kategori baik sebanyak 63,3%.[18]

Dengan demikian penelitian ini tidak terdapat kesenjangan antara teori maupun penelitian terhadulu, sebagaimana kadar hemoglobin yang terdapat pada responden sebesar > 12,6 g/dL terdapat juga pada teori maupun penelitian sebelumnya.

Tabel 3. Perilaku Pencegahan Anemia Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) pada remaja di kelas XI SMA Dharma Wanita 1 Pare Kecamatan Pare Kebupaten Kediri

Perilaku pencegahan	Kriteri Kadar Hemoglobin								Total	
	berat		sedang		ringan		normal			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Perilaku tidak baik	1	1,2	3	3,8	18	22,5	2	2,5	24	30
Perilaku baik	0	0	0	0	2	2,5	54	67,5	56	70
jumlah	1	1.2	3	3,8	20	25	56	70	80	100
P 0,000 < α0,005 (r) 0,879										

Dari hasil tabulasi silang pada tabel 3 menunjukkan dari 80 didapatkan sebagian besar 56 responden (70%) memiliki perilaku pencegahan baik didapatkan kadar hemoglobin (Hb) kriteria tidak anemia (>12g/dL) 54 responden (67,5%) dan anemia ringan (11-10,9g/dL) 2 responden (2,5%)

Hasil analisis penelitian tentang Hubungan Perilaku Pencegahan Anemia Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) pada remaja di kelas XI SMA Dharma Wanita 1 Pare Kecamatan Pare Kebupaten Kediri dengan menggunakan uji statistik menggunakan *Spearman's* didapatkan nilai *ρ value* = 0,000 < α 0,05 hal ini menunjukkan bahwa H_o ditolak H_1 diterima, artinya ada Hubungan Perilaku Pencegahan Anemia Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) pada remaja di kelas XI SMA Dharma Wanita 1 Pare Kecamatan Pare Kebupaten Kediri. Besar nilai *coeffecient correlation* didapat sebesar (r) 0,879 masuk dalam kategori hubungan kuat dengan arah hubungan positif yang artinya semakin baik perilaku pencegahan anemia maka semakin tidak mengalami anemia (>12g/dL).

Hasil analisis penelitian tentang Hubungan Perilaku Pencegahan Anemia Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) pada remaja di kelas XI SMA Dharma Wanita 1 Pare Kecamatan Pare Kebupaten Kediri dengan menggunakan uji statistik menggunakan *Spearman's* didapatkan nilai *ρ value* = 0,000 < α 0,05 hal ini menunjukkan bahwa H_o ditolak H_1 diterima, artinya ada Hubungan Perilaku Pencegahan Anemia Dengan Kadar Hemoglobin (Hb) pada remaja di kelas XI SMA Dharma Wanita 1 Pare Kecamatan Pare Kebupaten Kediri. Besar nilai *coeffecient correlation* didapat sebesar (r) 0,879 masuk dalam kategori hubungan kuat dengan arah hubungan positif yang artinya semakin baik perilaku pencegahan anemia maka semakin tidak mengalami anemia (>12g/dL)

Sedangkan berdasarkan distribusi pada tabel silang menunjukkan dari 80 didapatkan sebagian besar 56 responden (70%) memiliki perilaku pencegahan baik didapatkan kadar hemoglobin (Hb) kriteria tidak anemia (>12g/dL) 54 responden (67,5%) dan anemia ringan (11-10,9g/dL) 2 responden (2,5)

Angka kejadian anemia pada remaja dapat diturunkan dengan perilaku konsumsi pemenuhan zat besi Fe, sebagaimana program gelangmia yaitu konsumsi Fe dari pemerintah yang mendukung penurunan anemia remaja, bentuk perilaku lain pencegahan yang dilakukan oleh remaja, sebagaimana dalam jurnal penelitian menyebutkan bahwa pencegahan anemia dapat dilakukan oleh remaja melalui 4 upaya yaitu 1) perubahan kebiasaan minum teh, 2) memperbanyak makanan lauk yang mengandung protein hewani, 3) memperbanyak makanan lauk yang mengandung protein nabati, 4) meningkatkan konsumsi sayur dan buah, Pemenuhan mengkonsumi gizi oleh tubuh diimbangi dengan melakukan olah raga yang cukup membuat tubuh lebih bugar. Merubah kebiasaan minum teh dapat dilakukan dengan cara minum <3 jam setelah makan pagi atau mengurangi rutinitas konsumsi teh. Perilaku kebiasaan minum teh bersamaan

saat makan pagi yang harus diubah, karena teh mengandung tanin yang dapat mengikat mineral. selain itu remaja dapat mengikuti kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dalam mata pelajaran Penjaskes (Pendidikan Jasmani dan Kesehatan) untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja mengenai perilaku oleh remaja untuk mencegah anemia.[19,20,21]

Penelitian ini didukung sejalan sebagaimana Jurnal penelitian tentang kejadian anemia remaja putri didapatkan sebagian besar remaja putri yang mengalami anemia terdapat 1,1% subyek memiliki status gizi sangat kurus, 3,3% kurus, 73,3% normal, 15,6% overweight, 6,7% obesitas dan sebanyak 26,7%. Rerata kadar hemoglobin 12,6 ± 1,29 SD dan rerata nilai z-score berdasarkan IMT/U adalah 0,97 ± 1,18 SD. Dilihat dari asupan diketahui bahwa sebanyak 63,3% siswi yang asupan zat besinya kurang dari kebutuhan, sedangkan asupan protein, vitamin C, vitamin B12 dan folat sebagian besar sudah dalam kategori cukup. Hasil analisis bivariat menunjukkan Ada hubungan asupan zat besi (*p value* = 0,000) dan asupan folat (*p value* = 0,006) dengan kejadian anemia. Hasil analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik menunjukkan variabel perilaku mendukung pemenuhan asupan zat besi yang berpengaruh terhadap anemia (p<0,05).[22]

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian tentang Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri yang menyebutkan bahwa hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi Pearson product moment. Rata-rata nilai pengetahuan risiko anemia pada remaja putri adalah 69.7; rata-rata skor perilaku pencegahan anemia adalah 27.1; dan rata-rata kadar hemoglobin remaja putri adalah 11.6 g/dL. Ada hubungan antara perilaku dengan risiko anemia dengan kadar hemoglobin pada remaja putri (p=0.001), disimpulkan bahwa Kadar Hb remaja putri dapat dioptimalkan melalui peningkatan perilaku pencegahan anemia.[15,23,24]

Terdapatnya perilaku responden dalam pencegahan anemia yang berdampak pada tidak terjadi anemia sebagaimana digambarkan dalam penelitian ini ada hubungan perilaku pencegahan anemia dengan kadar hemoglobiN (Hb) pada remaja di kelas XI SMA Dharma Wanita 1 Pare Kecamatan Pare Kebupaten Kediri hal ini dapat dijelaskan bahwa perilaku yang biasa dilakukan responden memang benar dapat berdampak pada peningkatan BB hal ini diperjelas dari nilai (r) 0,879 masuk dalam kategori hubungan kuat dengan arah hubungan positif yang artinya semakin baik perilaku pencegahan anemia maka semakin tidak mengalami anemia (>12g/dL).

Dengan demikian penelitian ini tidak terdapat kesenjangan antara teori maupun penelitian sebelumnya yang membahas tentang perilaku pencegahan anemia dengan kadar hemoglobin, sehingga remaja putri harus mengupayakan peningkatan perilaku pencegahan anemia, semakin baik perilaku pencegahan anemia dapat berdampak pada tidak terjadinya enamia pada remaja putri

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar responden memiliki perilaku pencegahan anemia kriteria baik, sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin kriteria normal dan terdapat hubungan yang kuat antara perilaku pencegahan anemia dengan kadar hemoglobin pada remaja di kelas XI SMA Dharma Wanita 1 Pare Kebupaten Kediri.

Saran yang peneliti berikan sebaiknya responden memperbaiki perilaku remaja dalam pencegahan anemia seperti membiasakan sarapan pagi, membiasakan mengkonsumsi buah dan sayur kaya zat besi saat menstruasi, sehingga mereka berperilaku baik dalam pencegahan anemia. Disarankan pada tempat penelitian untuk memberikan masukan dan tamahan

informasi sebagai upaya pendukung perilaku pada remaja putri yang menunjang pencegahan anemia melalui kegiatan rutin disekolah dengan mengundang tenaga kesehatan untuk menginformasikan pada peserta didik seputar masalah anemia. Disarankan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian serupa yaitu tentang perilaku pencegahan anemia pada remaja putri dengan menambah variable baru misalnya faktor dukungan keluarga, riwayat anemia sehingga peneliti selanjutnya dapat lebih berkompeten dalam pengembangan penelitian lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

1) WHO, (2011). Prevention of Iron Defciency Anemia in Adolescents: Role of Weekly Iron and Folic Acid Suplementation.
2) Almatsier. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
3) Proverawati. (2014). Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta : Nuha Medika
4) Sarwono Sarlito. (2104). Psikologi Remaja. Jakarta : Rajagrafindo Persada
5) Soetjiningsih. (2013). Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta: Sagung Seto.
6) Depkes RI. (2010). Gizi dalam Angka Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
7) WHO. (2014). WHA Global Nutrition Target 2025: Anaemia Policy Brief. Doi: https://www.who.int/nutrition/topics/globaltargets_anaemia_policybrief.
8) Depkes RI. (2014). Program Penanggulangan Anemia Gizi Pada Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta : Ditjen Gizi
9) Poltekes Depkes RI. (2010). Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. Jakarta : Salemba Medika
10) Riskesdas. (2013). Penyajian Pokok-Pokok Hasil Riset Dasar Kesehatan RI 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
11) Wardiyono, Dimas. (2016). Anemia doi: Jtpunimus-gdl-arumwulann-5862-2-2babii www.academia.edu
12) Indartanti. (2014). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Journal of Nutrition College, Vol. 3, No 2, 2014. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
13) Dewi. (2015). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika
14) Anderson Syivia, (2004), Psikologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit,Edisi4, EGC, Jakarta.
15) Michael J, Gibney, Barrie M. (2005). Public Health Nutrition. (diterjemahkan oleh: Andry Hartono). Jakarta: EGC
16) Budiarto Eko, (2012). Biostatistika. Jakarta : EGC
17) Mutalazimah (2018). Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. Jurnal Penelitian Media Publikasi Penelitian; 2018; Volume 15; No 2. Website: ejournal.stikespku.ac.id
18) Istiany. (2014). Gizi Terapan. Bandung : Remaja Rosdakarya
19) Arisman. 2013. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
20) Gutmananingsih. (2007). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten BREBES. Jurnal Penelitian Kesehatan
21) Verarica. (2016). Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia. Jurnal Kesehatan Masyarakat. KEMAS Vol. 2. No. 2. ISSN 1858-1196. Universitas Negeri Semarang
22) Dewi. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja. Jurnal penelitian Kesehatan, Vol. 33, No. 4, ,2015: 162-171
23) Stanley Lemeshow. (2007). Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Gajah Mada University Press
24) Achmad Djaeni. (2000). Ilmu Gizi untuk Mahasiswa Profesi Di Indonesia. Jakarta : Dian Rakyat.