

Literature Review : Faktor Penyebab Kejadian Anemia pada Remaja Putri Syavira Elisa¹, Oktafany², Rasmi Zakiah Oktarlina³

¹Mahasiswa Farmasi, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

²Bagian Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja khususnya remaja putri ialah anemia. Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (Hb) seseorang kurang dari normal. Anemia adalah salah satu kelainan darah yang umum terjadi saat kadar sel darah (eritrosit) dalam darah terlalu rendah. Angka kejadian anemia pada remaja di Indonesia sebesar 32%, Provinsi Lampung menduduki peringkat pertama prevalensi anemia tertinggi yaitu sebesar 63%. Deteksi anemia dapat dilakukan dengan cara memeriksakan kadar hemoglobin (Hb) atau dengan *Packed Cell Volume* (PCV). Dampak dari anemia dapat menimbulkan berbagai masalah serius pada remaja. Remaja yang menderita anemia akan mengalami kondisi lemah, letih, lesu, muka tampak pucat, pusing, hingga terjadinya penurunan konsentrasi, menghambat pertumbuhan fisik dan kecerdasan otak, penurunan produktivitas kerja. Dalam *review* ini masalah terkait anemia dikumpulkan dan kemudian dianalisis untuk melihat faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri. Metode yang digunakan dalam studi pustaka ini menggunakan database elektronik. Faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri meliputi pola menstruasi, pola makan yang kurang baik, infeksi cacingan, kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi setelah makan, durasi tidur, kurangnya asupan vitamin C dan faktor ekonomi.

Kata Kunci: Anemia, Faktor Penyebab, Remaja Putri

Literature Review : Factors that Cause Anemia in Adolescent Women

Abstract

One of the health problems that often occurs in adolescents, especially adolescent women, is anemia. Anemia is a condition where the number of red blood cells or hemoglobin (Hb) of a person is less than normal. Anemia is one of the common blood disorders that occurs when the level of blood cells (erythrocytes) in the blood is too low. The incidence of anemia in adolescents in Indonesia is 32%, Lampung Province is ranked first for the highest prevalence of anemia at 63%. Anemia detection can be done by checking hemoglobin (Hb) levels or by Packed Cell Volume (PCV). The impact of anemia can cause various serious problems in adolescents. Adolescents who suffer from anemia will experience weakness, fatigue, lethargy, pale face, dizziness, and decreased concentration, inhibited physical growth and brain complexity, and decreased work productivity. In this review, problems related to anemia are collected and then analyzed to see the factors that cause anemia in adolescent women. The method used in this literature study uses an electronic database. Factors causing anemia in adolescent girls include menstrual patterns, poor diet, worm infections, the habit of consuming tea or coffee after meals, sleep duration, lack of vitamin C intake and economic factors.

Keywords: Anemia, Causal Factors, Adolescent Women

Korespondensi: Syavira Elisa, alamat Jl. Bumi Manti 2, No. 53, Kec. Labuhan Ratu, Bandar Lampung, hp 087875390095, e-mail: syavira.elisa@gmail.com

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja khususnya remaja putri ialah anemia. Hal ini disebabkan karena kurangnya asupan nutrisi sehingga berdampak pada status gizi remaja⁶. Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (Hb) seseorang kurang dari normal. Anemia adalah salah satu kelainan darah yang umum terjadi saat kadar sel darah (eritrosit) dalam darah terlalu rendah. Kadar normal Hb pada remaja putri usia 12- 15 tahun adalah 12 g/dl¹¹.

Menurut *World Health Organization* (WHO), angka kejadian anemia pada remaja putri di dunia yaitu sebesar 29%. Kasus anemia terbanyak mayoritas berada di negara berkembang, sebanyak 124 negara berkembang terdapat kasus anemia pada remaja putri hingga mencapai 41,5%⁹.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, angka kejadian anemia pada remaja sebesar 32% dimana hal tersebut kontras dengan standar nasional kejadian anemia yaitu sebesar 20%. Di wilayah Sumatera, Provinsi Lampung menduduki

peringkat pertama prevalensi anemia tertinggi yaitu sebesar 63% diantaranya dialami oleh remaja putri berusia 10-19%⁷.

Deteksi anemia dapat dilakukan dengan cara memeriksakan kadar hemoglobin (Hb) atau dengan *Packed Cell Volume* (PCV)¹. Selain sebagai pendeteksi dini, pemeriksaan kadar hemoglobin juga bertujuan untuk mencegah perkembangan penyakit dan komplikasi².

Dampak dari anemia dapat menimbulkan berbagai masalah serius pada remaja. Remaja yang menderita anemia akan mengalami kondisi lemah, letih, lesu, muka tampak pucat, pusing, hingga terjadinya penurunan konsentrasi, menghambat pertumbuhan fisik dan kecerdasan otak, penurunan produktivitas kerja². Oleh karena itu, pencegahan anemia pada remaja sangat penting untuk dilakukan⁵.

Dikarenakan masih tingginya kasus anemia pada remaja putri, penting untuk kita mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri.

ISI

Terdapat beberapa faktor penyebab anemia pada remaja putri, antara lain pola menstruasi, pola makan yang kurang baik, infeksi cacingan, kebiasaan mengkonsumsi teh atau kopi setelah makan, durasi tidur, kurangnya asupan vitamin C dan faktor ekonomi.

Resiko menderita anemia pada remaja putri lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan karena remaja putri mengalami masa pubertas berupa menstruasi¹⁰. Ketika menstruasi terdapat proses peluruhan lapisan dinding rahim yang mengandung banyak sel pembuluh darah, jika pola menstruasi yang dialami remaja putri tidak teratur dan dalam frekuensi yang sering maka dapat berakibat pada pendarahan yang lebih banyak dan berpengaruh terhadap pembentukan kadar hemoglobin (Hb) di dalam tubuh dan berakibat pada terjadinya anemia⁴.

Pola makan yang kurang baik seperti kurangnya asupan makan bergizi misalnya protein nabati atau hewani, sayuran-sayuran hijau serta makanan lain yang merupakan sumber dari zat besi dapat menjadi salah satu

faktor penyebab terjadinya anemia³. Makanan bergizi yang mengandung zat besi diperlukan untuk membantu proses terjadinya pembentukan sel darah merah yang akan meningkatkan jumlah hemoglobin (Hb) di dalam tubuh¹³.

Infeksi cacingan merupakan infeksi penyakit yang disebabkan oleh nematoda yang ditularkan ke manusia. Jenis cacing yang umum menginfeksi manusia yaitu *Ascaris lumbricoides*, *Trichuris trichiura*, *Necator americanus* dan *Ancylostoma duodenale*¹². Infeksi cacingan dapat menyebabkan anemia karena pada kondisi tersebut sebagian besar cacing melekat pada kait oral yang kemudian dapat menyebabkan iritasi, alergi sampai dengan kehilangan darah pada manusia¹⁰.

Kebiasaan minum kopi, teh serta mengkonsumsi kacang kedelai setelah makan dapat menjadi faktor terjadinya anemia. Hal ini dikarenakan pada makanan dan minuman tersebut terdapat kandungan kafein, tanin, oksalat, fitat yang merupakan inhibitor atau penghambat dari penyerapan zat besi⁵.

Durasi normal remaja dan dewasa untuk tidur adalah 6-8 jam. Tidur merupakan kebutuhan penting manusia yang harus dipenuhi agar tubuh dapat berfungsi dengan baik dan normal. Pada saat kondisi tidur, tubuh akan mengalami proses pemulihan untuk dapat mengembalikan energi dan stamina tubuh, sehingga pada saat bangun tubuh akan berada dalam kondisi yang prima dan optimal¹³.

Kurangnya asupan vitamin C dapat menyebabkan terjadinya anemia. Vitamin C dibutuhkan tubuh untuk dapat membantu proses penyerapan zat besi dengan cara melakukan reduksi terhadap Fe³⁺ sehingga berubah menjadi Fe²⁺ di dalam usus halus. Akibatnya zat besi menjadi lebih mudah diabsorpsi oleh tubuh. Selain dengan mereduksi Fe³⁺, keasaman dari vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga mencapai 30%⁵.

Faktor ekonomi dapat mempengaruhi terjadinya anemia, hal ini dikarenakan pada golongan yang memiliki pendapatan lebih rendah akan mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan makanan yang beragam dan bergizi. Golongan yang secara ekonomi kurang baik sehari-harinya cenderung

mengonsumsi protein nabati misalnya tahu dan tempe dan sumber lauk hewani pun terbatas. Sumber protein hewani seperti daging merah yang merupakan salah satu sumber makanan dengan kandungan zat besi tinggi akan sangat jarang mereka konsumsi hal ini dikarenakan biayanya yang mahal⁸.

RINGKASAN

Faktor penyebab anemia antara lain disebabkan oleh pola menstruasi, pola makan yang kurang baik, infeksi cacingan, kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi setelah makan, durasi tidur, kurangnya asupan vitamin C dan faktor ekonomi. Resiko menderita anemia pada remaja putri lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki, karena remaja putri mengalami masa menstruasi, pendarahan akibat menstruasi berpengaruh terhadap pembentukan kadar hemoglobin (Hb) di dalam tubuh. Makanan bergizi yang mengandung zat besi diperlukan untuk membantu proses terjadinya pembentukan sel darah merah yang akan meningkatkan jumlah hemoglobin (Hb) di dalam tubuh

Infeksi cacingan dapat menyebabkan anemia karena infeksi tersebut menyebabkan iritasi, alergi sampai dengan kehilangan darah pada manusia. Kebiasaan minum kopi, teh serta mengonsumsi kacang kedelai setelah makan dapat menghambat penyerapan zat besi karena makanan dan minuman tersebut mengandung kafein, tanin, oksalat, fitat. Durasi tidur yang cukup dibutuhkan oleh tubuh untuk mengembalikan energi dan stamina tubuh, sehingga pada saat bangun tubuh akan berada dalam kondisi yang prima dan optimal.

Vitamin C dibutuhkan tubuh untuk dapat membantu proses penyerapan zat besi. Golongan yang secara ekonomi kurang baik sehari-harinya cenderung jarang mengonsumsi sumber protein hewani seperti daging merah yang merupakan salah satu sumber makanan dengan kandungan zat besi tinggi akan sangat jarang mereka konsumsi hal ini dikarenakan biayanya yang mahal.

SIMPULAN

Angka kejadian anemia pada remaja putri masih tergolong cukup tinggi dan masih banyak remaja yang tidak menyadari hal-hal yang dapat menjadi penyebab terjadinya

anemia. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri antara lain pola menstruasi, pola makan yang kurang baik, infeksi cacingan, kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi setelah makan, durasi tidur, kurangnya asupan vitamin C dan faktor ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amalia, A., & Tjiptaningrum, A. (2016). Diagnosis dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi Diagnosis and Management of Iron Deficiency Anemia. *Majority*, 5, 166–169.
2. Angraeni, D. R. L. L. (2022). Deteksi Dini Anemia Melalui Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Prahita*, 03, 24–35.
3. Arisman, M. (2010). *Gizi Daur Kehidupan*. Penerbit EGC.
4. Astuti, S. D. E. trisna. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Wilayah Lampung Timur. *Jurnal Keperawatan*, XII(2), 277–251. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/611>
5. Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
6. Harahap, N. R. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
7. Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
8. Mantadakis, E., Chatzimichael, E., & Zikidou, P. (2020). Iron deficiency anemia in children residing in high and low-income countries: Risk factors, prevention, diagnosis and therapy. *Mediterranean Journal of Hematology and Infectious Diseases*, 12. <https://doi.org/10.4084/MJHID.2020.0>

41

9. OMS Organización Mundial de la Salud. (2011). The global prevalence of anaemia in 2011. *Who*, 1–48.
10. Pratiwi EE, & Sofiana L. (2019). Kecacingan sebagai faktor risiko kejadian anemia pada anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 1–6. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi>,
11. Taufiq, Z., Ekawidnyani, K., & Sari, T. (2020). *Buku Saku Anemia Untuk Remaja Putri: Aku Sehat Tanpa Anemia*. Wonderland Publisher.
12. World Health Organization. (2012). Soil-Transmitted Helminthiases: Eliminating Soil-Transmitted Helminthiases as a Public Health Problem in Children. *Progress Report*, 1–90.
13. Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, Y. N. (2022). Analisis Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(Anemia Pada Remaja Putri), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>