

Iron Nutrition Anemia (AGB) Causes Malnutrition At The Adolescent Level

Anemia Gizi Besi (AGB) Penyebab Malnutrisi Pada Tingkat Remaja

Aufa Rafiqi, Fahra, Indrawani Matondag, Resti Fevria
Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang
Alamat Institusi : Universitas Negeri Padang
Email: restifevria@fmipa.unp.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan tahapan kritis kehidupan, sehingga periode tersebut dikategorikan sebagai kelompok rawan dan mempunyai risiko kesehatan tinggi. Salah satunya adalah anemia yang banyak terjadi pada remaja baik pria maupun wanita. Anemia karena kekurangan zat besi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya: kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi tidak cukup, penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan akan zat besi. Menurut Kemenkes RI tingkat anemia di Indonesia gizi besi pada remaja putri usia 13-18 tahun sebesar 22,7 %. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah review dengan mengumpulkan beberapa jurnal dengan jenis penelitian yang umum digunakan adalah analitik observasional. Remaja putri sangat rentan mengalami anemia, hal ini diakibatkan oleh kebutuhan yang tinggi untuk pertumbuhan dan peningkatan akibat menstruasi. Pada saat menstruasi wanita banyak kehilangan darah. Kejadian anemia akan berdampak pada gangguan fungsi kognitif, menurunnya kapasitas fisik, menurunnya kemampuan akademis sedangkan pada remaja putri masalah anemia akan berlanjut setelah remaja, karena akan mengalami menstruasi, dilanjutkan proses kehamilan dan menyusui.

Kata kunci: Malnutrisi, Anemia Gizi Besi, Remaja

PENDAHULUAN

Anemia karena defisiensi zat besi merupakan kelainan gizi yang paling sering ditemukan di dunia dan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang bersifat endemik. Bank Dunia mengestimasi bahwa peranan langsung anemia karena defisiensi zat besi pada beban global adalah dari 1000 populasi kejadian anemia 14 diantaranya meninggal (Gibney, 2009).

Kejadian anemia banyak terjadi terutama pada usia remaja baik kelompok pria maupun wanita. Di Indonesia prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri usia 13-18 tahun sebesar 22,7 % (Kemenkes RI, 2013), sedangkan di Jawa timur 50 - 60% remaja putri mengalami anemia (Hankusuma, 2009). Remaja adalah anak yang berusia 10-19 tahun. WHO mendefinisikan remaja sebagai suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya (pubertas) sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Kemenkes RI, 2010). Pada masa ini individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak

menjadi dewasa. Selain itu, terjadi peralihan dari ketergantungan sosial dan ekonomi yang penuh kepada orang tua menuju keadaan yang relatif lebih mandiri.

Masa remaja merupakan tahapan kritis kehidupan, sehingga periode tersebut dikategorikan sebagai kelompok rawan dan mempunyai risiko kesehatan tinggi, akan tetapi remaja sering kurang mendapatkan perhatian dalam program pelayanan kesehatan. Kenyataan banyak kasus kesehatan saat dewasa ditentukan oleh kebiasaan hidup sehat sejak remaja. Status gizi yang optimal pada usia remaja dapat mencegah penyakit yang terkait dengan diet pada usia dewasa (Briawan, 2014).

Prevalensi anemia gizi besi yang tinggi antara lain disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi tidak cukup, penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan akan zat besi (Sulistyoningsih, 2011). Pada remaja putri terjadi peningkatan kebutuhan akan zat besi lebih tinggi dari pria, untuk pembentukan sel darah merah, karena remaja putri rutin mengalami menstruasi setiap bulannya (Istiany dan Ruslianti, 2013). Kebiasaan makan yang salah ini merupakan penyebab terjadinya anemia pada remaja putri (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Zat gizi yang bersangkutan adalah protein, piridoksin (vitamin B6) yang mempunyai peran sebagai katalisator dalam sintesis heme di dalam molekul hemoglobin, selain itu zat besi (Fe) merupakan salah satu unsur gizi sebagai komponen pembentukan hemoglobin atau membentuk sel darah merah (Bakta, 2006). Kekurangan zat gizi makro seperti : energi dan protein, serta kekurangan zat gizi mikro seperti : zat besi (Fe), yodium dan vitamin A maka akan menyebabkan anemia gizi, dimana zat gizi tersebut terutama zat besi (Fe) merupakan salah satu dari unsur gizi sebagai komponen pembentukan hemoglobin (Hb) atau sel darah merah. Anemia gizi pada remaja putri berkaitan dengan menurunnya kesehatan reproduksi (Badriah, 2011).

Pada masa ini terjadi perubahan fisik dan psikis yang sangat signifikan. Perubahan fisik ditandai dengan pertumbuhan badan yang pesat (growth spurt) dan matangnya organ reproduksi (Rody, 1990 dan I. Ricket, 1996). Laju pertumbuhan badan berbeda antara wanita dan pria. Wanita mengalami percepatan lebih dulu dibandingkan pria. Karena tubuh wanita dipersiapkan untuk reproduksi. Sementara pria baru dapat menyusul dua tahun kemudian. Pertumbuhan cepat ini juga ditandai dengan penambahan pesat berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Pada masa tersebut penambahan BB wanita 16 gram dan pria 19 gram setiap harinya. Sedangkan penambahan TB wanita dan pria masing-masing dapat mencapai 15 cm per tahun. Puncak pertumbuhan pesat TB terjadi di usia 11 tahun pada wanita dan usia 14 tahun pada pria (MB. Arisman, 2003).

METODE PENELITIAN

Untuk mendapatkan data tentang Anemia Gizi Besi (AGB) Penyebab Malnutrisi Pada Tingkat Remaja Digunakan beberapa jurnal sebagai rujukan untuk

membandingkan satu faktor dengan faktor lainnya. Pada beberapa jurnal yang telah dirujuk pada umumnya jenis penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*.

PEMBAHASAN

Nutrisi merupakan gizi atau zat yang terkandung dalam makanan yang berperan penting dalam membangun, memelihara dan menjaga sel serta jaringan tubuh manusia. Nutrisi juga berperan penting dalam pembentukan sumber daya manusia (SDM) yang sehat, berkualitas, cerdas dan produktif (Lelijveld et al., 2016).

Malnutrisi merupakan keadaan dimana terjadinya kekurangan atau kelebihan asupan energi, protein atau zat gizi lainnya pada tubuh seseorang. Malnutrisi dapat terjadi tanpa memandang usia dan jenis kelamin. Malnutrisi dapat terjadi akibat dari pola makan yang buruk, masalah pencernaan dan penyakit lainnya. Adapun gejala umum jika seseorang mengalami malnutrisi yaitu rambut rontok, penurunan berat badan secara drastis, penurunan nafsu makan, perut kembung dan bahkan terjadi gangguan pada siklus menstruasi.

Pada saat ini, Indonesia memiliki empat masalah gizi pada remaja yaitu Kekurangan Energi Protein (KEP), Anemia Gizi Besi (AGB), Kekurangan Vitamin A (KVA), dan Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKI). Dari keempat masalah gizi ini yang paling sering terjadi adalah AGB pada remaja putri (Almatsier S, 2009).

Anemia merupakan keadaan dimana jumlah sel darah merah berada dibawah kisaran normal. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya hemoglobin (protein kaya zat besi) sehingga mempengaruhi produksi sel darah merah. Seorang wanita dapat dikatakan mengalami anemia jika kadar hemoglobinya kurang dari 12 gr/dl¹ (WHO, 1968).

Anemia gizi besi adalah anemia yang terjadi akibat kekurangan zat besi dalam darah. Artinya, konsentrasi hemoglobin dalam darah berkurang karena terganggunya pembentukan sel-sel darah merah akibat kurangnya kadar zat besi dalam darah. Semakin berat kekurangan zat besi yang terjadi akan semakin berat pula anemia yang diderita. Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu (Adriani, 2012).

Zat besi merupakan salah satu komponen dalam pembentukan sel darah merah . Sel darah mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Zat besi mempunyai beberapa fungsi diantaranya sebagai transportasi oksigen dan pengangkut elektron di dalam sel. Zat besi dapat diperoleh dari berbagai jenis makanan hewani seperti daging, ayam dan ikan, selain itu juga bersumber dari makanan nabati seperti kacang-kacangan, sayuran hijau dan buah-buahan.

Remaja adalah satu dari beberapa golongan yang termasuk golongan rentan gizi. Pada kelompok umur tersebut berada pada suatu siklus pertumbuhan atau perkembangan

yang memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah yang lebih besar dari kelompok umur yang lain. Menurut Notoatmojo (2007), pertumbuhan anak remaja juga sangat pesat kemudian kegiatan-kegiatan jasmani termasuk olahraga juga pada kondisi puncaknya. Oleh sebab itu, apabila konsumsi makanan tidak seimbang dengan kebutuhan kalori untuk pertumbuhan dan kegiatan-kegiatannya maka akan terjadi defisiensi yang akhirnya dapat menghambat pertumbuhannya. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, risiko melahirkan bayi dengan BBLR, penurunan kesegaran jasmani (Budiman *et al.*, 2016).

Remaja putri sangat rentan mengalami anemia, hal ini diakibatkan oleh kebutuhan yang tinggi untuk pertumbuhan dan peningkatan akibat menstruasi. Pada saat menstruasi wanita banyak kehilangan darah. Darah yang keluar saat menstruasi harus diganti dengan pembentukan atau produksi sel darah merah dengan meningkatkan asupan zat besi sebagai salah satu komponen utama pembentukan hemoglobin (protein dalam sel darah merah).

Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan zat besi adalah asupan zat besi, simpanan zat besi dan kehilangan zat besi. Penyebab lainnya adalah infeksi kronik seperti kecacingan, malaria dan defisiensi asam folat (Fatmah, 2007) Menurut Briawan (2018) remaja wanita sering terkena anemia karena lebih sering mengonsumsi makanan nabati dibandingkan dengan makanan hewani, hal ini dilakukan karena mereka beranggapan bahwa makanan hewani akan mengganggu proses diet. Padahal kandungan zat besi makanan hewani lebih tinggi dibandingkan dengan makanan nabati. Selain faktor makanan, remaja perempuan juga mengalami menstruasi sehingga banyak darah yang dikeluarkan saat fase ini. Maka dari itu darah yang dikeluarkan tadi harus diganti kembali dengan cara mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi.

Berdasarkan hasil penelitian Dian (2022) yang dilakukan dengan metode survey analitik di wilayah kerja Puskesmas kecamatan Babahrot, Kecamatan Babahrot, Kabupaten Aceh Barat Daya. Pada penelitian ini Dian mengambil populasi remaja putri yang berusia 12-15 tahun. Penelitian ini mengambil beberapa faktor yaitu berdasarkan pengetahuan (kurang, cukup, dan baik), indeks massa tubuh (kurus, normal dan gemuk), dan kualitas tidur (buruk dan baik). Berdasarkan survei yang dilakukan responden dengan pengetahuan yang kurang mayoritas dengan kategori anemia, responden dengan pengetahuan cukup dan baik tidak anemia. Berdasarkan IMT, responden dengan tubuh kurus mayoritas anemia sedangkan responden dengan tubuh normal dan gemuk tidak anemia. Berdasarkan kualitas tidur, responden dengan tidur yang buruk mayoritas anemia sedangkan responden yang tidur dengan baik tidak anemia.

Kejadian anemia akan berdampak pada gangguan fungsi kognitif, menurunnya kapasitas fisik, menurunnya kemampuan akademis. Khusus remaja putri, masalah anemia akan berlanjut setelah remaja, karena akan mengalami menstruasi, dilanjutkan

proses kehamilan dan menyusui. Dampak anemia pada remaja putri mengakibatkan pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, kebugaran atau kesehatan berkurang, semangat belajar/prestasi menurun berisiko tinggi bila melahirkan karena perdarahan (Sulistyoningsih, 2011).

Adapun upaya untuk mencegah dan menanggulangi anemia pada remaja ini antara lain dengan diadakannya penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan akan pentingnya zat besi bagi tubuh, meningkatkan asupan makanan sumber zat besi, suplementasi zat besi dan fortifikasi bahan makanan dengan zat besi (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

PENUTUP

Nutrisi merupakan zat yang sangat penting bagi tubuh, jika tubuh mengalami kekurangan nutrisi (malnutrisi) maka akan mengganggu proses fisiologis tubuh. Salah satu bentuk malnutrisi yaitu Anemia Gizi Besi (AGB) yang terjadi karena kekurangan zat besi. AGB dapat terjadi di berbagai kalangan usia dan jenis kelamin. Namun, AGB banyak terjadi pada remaja khususnya pada perempuan. Perempuan lebih rentan terkena anemia dikarenakan mengalami menstruasi. Pada fase ini, banyak darah yang dikeluarkan sehingga perlunya melakukan pergantian darah tadi dengan cara mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi. Selain karena menstruasi, pola makan, pola tidur, pengetahuan, dan IMT juga mempengaruhi indikasi anemia atau tidak. Anemia dapat berdampak pada gangguan fungsi kognitif, menurunnya kapasitas fisik, menurunnya kemampuan akademis dan gangguan lainnya. Adapun upaya untuk mencegah dan menanggulangi anemia pada remaja ini antara lain dengan diadakannya penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan akan pentingnya zat besi bagi tubuh, meningkatkan asupan makanan sumber zat besi, suplementasi zat besi dan fortifikasi bahan makanan dengan zat besi.

REFERENSI

- Adriani, M., & Wirjattmadi, B. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta : Kencana
- Almatsier S. 2002. *prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Budiman, B., & Vianingsih, Y. (2016). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Zat Besi (Fe) dan Status Gizi terhadap Kejadian Anemia Gizi Besi (AGB) pada Siswi di SMAN 4 Cimahi. *Edusentris*, 3(1), 46-56.
- Briawan, D. (2014). *Anemia masalah gizi pada remaja wanita*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Briawan, D. 2018. *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta.

- Fatmah. (2007). *Gizi dan kesehatan masyarakat*. Jakarta : PT. Raja Grafi ndo Persada.
- Gibney, dkk. (2009). *Gizi kesehatan masyarakat*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Hankusuma, A W. 2009. Skrining Anemia Terhadap Remaja Putri pada Tahun Pertama Menstruasi di Kecamatan Mulyorejo.
- Istiany, A dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kementerian Kesehatan RI, (2016). *Promosi Kesehatan di Daerah Bermasalah Kesehatan Panduan Bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lelijveld, N., Seal, A., Wells, J.C., Kirkby, J., Opondo, C., Chimwezi, E., Kerac, M. (2016). Chronic disease outcomes after severe acute malnutrition in Malawian children (ChroSAM): a cohort study . *The Lancet Global Health*, 4(9) e654-e662.
- MB, Arisman. (2003). *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zuaitna, D. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Midwifery Update*, 4(1), 36