

HUBUNGAN IMT DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 NGAGLIK KABUPATEN SLEMAN

Belian Anugrah Estri¹, Dwi Kartika Cahyaningtyas²
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email : belianestri@unisayogya.ac.id

Masalah gizi utama di Indonesia bagi remaja putri adalah anemia (Arisman, 2010). Anemia merupakan masalah kesehatan utama yang sering menimpa hampir sebagian anak-anak maupun ibu hamil di negara berkembang, termasuk yaitu negara Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui Hubungan IMT Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan jenis *Qouta sampling* sejumlah 30 responden. Teknik analisa data menggunakan uji *chi square*. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa *Chi Square* menunjukkan pada tabel nilai signifikansi p-value sebesar 0.377 dan nilai chi-square sebesar 0.779. Karena nilai signifikansi $0.377 > (0.05)$ maka hipotesis null diterima yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara IMT dengan Kejadian Anemia pada remaja putri di SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan pemberian informasi/ pendidikan mengenai konsumsi gizi yang baik kepada remaja putri, sehingga ada perubahan sikap dan perilaku kearah yang lebih baik untuk meningkatkan prestasi belajar.

Kata Kunci: Indeks Masa Tubuh (IMT), Anemia, Remaja

ABSTRACT

The main nutritional problem in Indonesia for young women is anemia (Arisman, 2010). Anemia is a major health problem that often afflicts almost all children and pregnant women in developing countries, including Indonesia. The purpose of this study was to determine the relationship of BMI with the incidence of anemia in adolescent girls at SMAN 2 Ngaglik, Sleman Regency. This type of research is quantitative with cross sectional approach. In this study the sampling technique used was non probability sampling with the type of Qouta sampling of 30 respondents. Data analysis techniques using the chi square test. This study shows the results that Chi Square shows in the table the significance value of p-value of 0.377 and chi-square value of 0.779. Because the significance value is $0.377 > (0.05)$, the null hypothesis is accepted, which means that there is no relationship between BMI and Anemia in young women at SMAN 2 Ngaglik, Sleman, Yogyakarta. Based on the results of the study, it is necessary to provide information / education about good nutrition consumption for young women, so that there are changes in attitudes and behaviors towards better ways to improve learning achievement

Keywords: Body Mass Index (BMI), Anemia, Adolescents

LATAR BELAKANG

Masalah kesehatan yang terjadi di berbagai negara dengan prevalensi yang tinggi yaitu Anemia. Pada data WHO dalam Worldwide Prevalence of Anemia menunjukkan bahwa penduduk di dunia yang menderita anemia dengan total keseluruhan yaitu 1,62 milyar orang dengan prevalensi usia pra sekolah 47,4%, usia sekolah 25,4%, wanita usia subur 41,8%.[1] Pada penelitian di Negara Denizli Turkey bahwa prevalensi anemia yang terjadi pada remaja yang berusia 12-16 tahun diketahui bahwa 63 remaja (56%) mengalami anemia, 37 remaja (59%) mengalami anemia zat besi dan 26 remaja (41%) mengalami anemia zat besi dan vitamin B12. Selain itu di pedesaan Vantamuri dari Belagavi pada siswa sekolah yang mengalami anemia pada remaja putri dari 211 yang mengalami anemia 135 siswi (63,7%).

Prevalensi anemia yang tinggi pada kalangan remaja putri berdampak buruk terhadap masa depannya, dikarenakan jika anemia tidak dapat tertangani dengan baik maka akan berlanjut hingga dewasa dan saat kehamilan pun berkontribusi terhadap angka kematian ibu, lalu bayi lahir prematur dan bayi dengan berat lahir rendah.[2] Dampak anemia yang timbul selama masa pertumbuhan akan mengakibatkan penurunan produktifitas kerja, kemampuan belajar menurun, daya tahan tubuh menurun, menurunnya kesehatan reproduksi, sering pusing, pingsan, pucat. Penyebab utama yang dapat menimbulkan anemia pada wanita yaitu terjadinya kehilangan darah saat menstruasi dan kurangnya zat gizi dalam pembentukan darah misalnya zat besi, protein, asam folat dan B12. Dikarenakan saat wanita mengalami menstruasi terjadinya pembuangan zat besi, sehingga remaja putri lebih rentan mengalami anemia.[3]

Remaja putri memiliki kesibukan yang tinggi dalam aktivitas sekolah, organisasi, perkuliahan sehingga mampu mengganggu pola makan yang tidak teratur. Remaja putri lebih sering mengkonsumsi makanan yang dapat menghambat absorpsi zat besi, sehingga mempengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh. Ketidakseimbangan asupan gizi juga dapat

menjadi penyebab anemia pada remaja, misalnya dengan melakukan program diet dalam membatasi makan dan banyak melakukan berbagai pantangan. Oleh karena itu asupan makan pun berkurang maka cadangan besi dalam tubuh pun dibongkar, dengan keadaan ini dapat mempercepat terjadinya anemia.[2]

Upaya dari pemerintah Indonesia belum mengadakan program dalam usaha kesehatan sekolah (UKS) untuk menanggulangi atau memberi pengetahuan mengenai anemia pada remaja putri. Program pemerintah baru ditunjukkan pada ibu hamil agar tidak melahirkan anak yang anemia. Upaya ini diinginkan bagi remaja dan dewasa yang mengalami anemia ringan hingga berat disarankan untuk mengkonsumsi tablet penambah darah setiap harinya 60 mg sampai 120 mg.[3]

Tingginya kejadian anemia yang terjadi pada remaja putri akan meningkatkan kematian ibu dan bayi, yang disebabkan karena pola konsumsi dan kebiasaan sarapan remaja putri yang belum sesuai. Dalam mengantisipasi kejadian anemia pada remaja putri dilakukan penyuluhan kesehatan dan mengusung program penanggulangan anemia pada remaja putri yang tersebar ke seluruh kabupaten Yogyakarta.[4] Prevalensi anemia yang terjadi di Propinsi DIY meningkat sebanyak 35% pada remaja putri.[5]

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan IMT Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA 2 Ngaglik Kabupaten Sleman Tahun 2019”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode pengambilan data berdasarkan pendekatan waktu yang digunakan adalah metode *cross sectional*. penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan jenis *Qouta sampling*. %. Teknik analisa data dilakukan untuk menguji hipotesis hubungan antara variabel bebas

dengan variabel terikat dengan uji hubungan *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisis Univariat

Gambaran Karakteristik Umur Siswi SMAN 2 Ngaglik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Siswi SMAN 2 Ngaglik

Karakteristik Umur	Responden	
	F	%
15 tahun	17	56.7
16 tahun	13	43.3

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan data tabel 1 diketahui bahwa umur responden sebagian besar berusia 15 tahun sebanyak 17 orang (56.7%) dan sebagian kecilnya berusia 16 tahun sebanyak 13 orang (43.3%).

Gambaran Karakteristik Menarch Siswi SMAN 2 Ngaglik

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Menarche Siswi SMAN 2 Ngaglik

Karakteristik Menarche	Responden	
	F	%
11 tahun	3	10.0
12 tahun	2	6.7
13 tahun	17	56.7
14 tahun	8	26.7

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan data tabel 2 diketahui bahwa menarche (mentruasi pertama kali) pada responden sebagian besar terjadi pada usia 13 tahun sebanyak 17 orang (56.7%) dan sebagian kecil terjadi pada usia 12 tahun sebanyak 2 orang (6.7%).

Gambaran Karakteristik Lama Haid Siswi SMAN 2 Ngaglik

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lama Haid Siswi SMAN 2 Ngaglik

Karakteristik Lama Haid	Responden	
	F	%
3-7 hari	23	76.7
8-14 hari	7	23.3

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan data tabel 3 diketahui bahwa lama haid pada siswi putri sebagian besar mengalami lama haid 3-7 hari sebanyak 23 orang (76.7%) dan sebagian kecil mengalami lama haid 8-14 hari sebanyak 7 orang (23.3%).

Gambaran Karakteristik frekuensi Haid Siswi SMAN 2 Ngaglik

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Frekuensi Haid Siswi SMAN 2 Ngaglik

Karakteristik Frekuensi Haid	Responden	
	F	%
Teratur	16	53.3
Tidak teratur	14	46.7

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan data tabel 4 diketahui bahwa frekuensi haid yang terjadi pada siswi putri selama menstruasi sebagian besar teratur sebanyak 16 orang (53.3%) dan berbanding tipis dengan frekuensi haid yang terjadi pada siswi putri sebagian kecil tidak teratur sebanyak 14 orang (46.7%).

Gambaran Karakteristik Penyakit Kronik Siswi SMAN 2 Ngaglik

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Penyakit Kronik Siswi SMAN 2 Ngaglik

Karakteristik Penyakit Kronik	Responden	
	F	%
Tidak ada	30	100
Ada	0	0

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan data tabel 5 diketahui bahwa penyakit kronik pada siswi putri tidak ada sebanyak sampel yang telah dikumpulkan oleh peneliti yaitu 30 orang (100%).

Gambaran Karakteristik IMT Siswi SMAN 2 Ngaglik

Tabel 6. Distribusi Frekuensi IMT Siswi SMAN 2 Ngaglik

Karakteristik IMT	Responden	
	F	%
18.4 (kurus)	6	20.0
18.5 - 24.9 (ideal)	21	70.0
25 - 29.9 (lebih)	2	6.7
30 - 39.9 (gemuk)	1	3.3

Berdasarkan data tabel 6 diketahui bahwa indeks masa tubuh (IMT) yang terjadi pada siswi putri sebagian besar memiliki bentuk tubuh yang ideal atau 18.5 – 24.9 sebanyak 21 orang (70.0%) dan sebagian kecil yang memiliki bentuk tubuh yang obesitas/gemuk atau 30 - 39.9 sebanyak 1 orang (3.3%).

Gambaran Karakteristik Anemia Siswi SMAN 2 Ngaglik

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Anemia Siswi SMAN 2 Ngaglik

Karakteristik Anemia	Responden	
	F	%
Anemia	2	6.7
Tidak Anemia	28	93.3
Total	30	100.0

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan data tabel 7 diketahui bahwa Anemia yang terjadi pada siswi putri sebanyak 2 orang (6.7%) dan yang tidak anemia sebanyak 28 orang (93.3%).

Analisis Bivariat Hubungan IMT dengan kejadian Anemi

Tabel 10. Tabulasi Silang Hubungan IMT dengan Kejadian Anemia

IMT/Status Anemia	Status				Total	P value	CI
	Anemia		Tidak Anemia				
	F	%	F	%			
Normal	2	6.7%	20	66.7%	22	0,377	0.779
Tidak Normal	0	0 %	8	26,7%	8		

Berdasarkan tabel 4.3 Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 2 sampel yang memiliki IMT normal terdapat 2 responden (6,7%) yang mengalami anemia dan 20 responden (66,7%) tidak mengalami anemia. Sedangkan sampel yang IMT tidak normal, tidak ada yang mengalami anemia dan sebanyak 8 (26,7%) responden yang mengalami tidak anemia.

Hasil uji *Chi Square* menunjukkan Pada tabel chi-square test di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi p-value sebesar 0.377 dan nilai

chi-square sebesar 0.779. Karena nilai signifikansi $0.377 > (0.05)$ maka hipotesis null diterima yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara IMT dengan Kejadian Anemia pada remaja putri di SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Pembahasan

1. Indeks Massa Tubuh (IMT) Remaja Putri di SMA 2 Ngaglik Kabupaten Sleman

IMT adalah cara termudah untuk memperkirakan obesitas serta berkorelasi tinggi dengan massa lemak tubuh, selain itu juga penting untuk mengidentifikasi pasien obesitas yang mempunyai risiko komplikasi medis. Pada variable Indeks Massa Tubuh diukur dengan cara, $IMT = \frac{BB \text{ (Berat Badan) dalam kg}}{TB^2 \text{ (Tinggi Badan) dalam m}}$. Hasil perhitungan dengan formula ini akan mengindikasikan status gizi dengan klasifikasi sebagai Kurus : $<18,5$, Normal : $18,5-25,0$ dan Gemuk : $>25,0$.

Dari hasil didapatkan bahwa bahwa indeks masa tubuh (IMT) yang terjadi pada siswi putri sebagian besar memiliki bentuk tubuh yang ideal atau $18.5 - 24.9$ sebanyak 21 orang (70.0%) dan sebagian kecil yang memiliki bentuk tubuh yang obesitas/gemuk atau $30 - 39.9$ sebanyak 1 orang (3.3%), berat lebih ada 2 (6,7%), dan kurus sejumlah 6 (20%). Berat badan pada remaja berpengaruh dalam proses reproduksi pada remaja, salah satunya akan berpengaruh terhadap pola menstruasi, kebutuhan nutrisi yang dapat berpengaruh di nilai hb dari remaja untuk mengurangi resiko anemia. Nutrisi pada remaja sangat berperan penting dalam proses keseharian remaja itu sendiri. Dengan aktifitas remaja yng sangat tinggi dan waktu yang padat, akan membuat pola makan pada remja kan berubah. Sehingga bisa mengarah ke gizi yang seimbang atau gizi yang kurang. Ketidakseimbangan asupan gizi juga dapat menjadi penyebab anemia pada remaja, misalnya dengan melakukan program diet dalam

membatasi makan dan banyak melakukan berbagai pantangan. Oleh karena itu asupan makan pun berkurang maka cadangan besi dalam tubuh pun dibongkar, dengan keadaan ini dapat mempercepat terjadinya anemia.[2]

Hal ini sesuai Penelitian oleh Bhargava et al. (2001) di Bangladesh yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara IMT dengan status zat besi dalam tubuh. Demikian juga penelitian Antelman et al., (2000) di Tanzania yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan anemia dengan IMT < 19 kg/m² dan IMT > 24 kg/m², di mana wanita yang memiliki IMT < 19 kg/m² memiliki peluang risiko menderita anemia 3 kali lebih besar daripada wanita dengan IMT > 24kg/m².

Penelitian Anggarini dan Chayaningrum pada tahun 2012 dalam Puspita seorang wanita yang mengalami kekurangan atau kelebihan gizi akan berdampak pada penurunan fungsi hipotalamus yang tidak memberikan rangsangan hipofisis anterior untuk menghasilkan folikel stimulating hormone (FSH) yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan folikel pada sel telur, sedangkan luteinizing hormone (LH) berfungsi untuk mematangkan sel telur yang akan dibuahi. Apabila produksi FSH dan LH terganggu maka siklus menstruasi akan terganggu.

2. Kadar Hb Remaja Putri di SMA 2 Ngaglik Kabupaten Sleman

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden remaja putri pada siswi putri di SMAN 2 Ngaglik setelah dilakukan pemeriksaan minumum terjadi pada Kadar Hb 9.9 g/dL dan maksimum terjadi pada kadar Hb 14 g/dL, selain itu dari 30 responden yang mengalami anemia sebanyak 2 orang (6,7%) dan tidak anemia sebanyak 28 orang (93,3).

Umur dan jenis kelamin adalah faktor yang cukup menentukan kadar hemoglobin darah. Kadar hemoglobin pada orang dewasa lebih tinggi dibanding anak-anak. Nilai median hemoglobin naik selama 10

tahun pada masa kanak-kanak, selanjutnya akan meningkat pada masa pubertas. Kadar hemoglobin pada perempuan lebih rendah dari pada kadar hemoglobin laki-laki. Rendahnya kadar hemoglobin pada perempuan dikarenakan mengalami kehilangan besi lebih banyak dibanding laki-laki akibat menstruasi setiap bulannya. Tidak ada perubahan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dari konsentrasi hemoglobinnya, namun hilangnya besi saat menstruasi rutin dari perempuan yang membuat konsentrasi hemoglobin berkurang.

Anemia pada remaja putri adalah keadaan kadar haemoglobin dalam darah kurang dari normal dengan nilai Hb normal menurut WHO 12 gr/dl. Masalah gizi remaja merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada usia anak, meskipun asupan kalori dan protein terpenuhi elemen lain seperti besi, kalsium dan beberapa vitamin ternyata masih kekurangan Anemia sering terjadi pada remaja, remaja cenderung untuk menjaga penampilan dengan menghindari kenaikan badan yang berlebihan.

Dari hasil telah diketahui bahwa dari 30 responden terdapat 2 orang mengalami anemia, yang disebabkan saat dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin ada yang sedang mengalami menstruasi atau baru selesai menstruasi dan ada yang melakukan program diet sehingga frekuensi makan dalam sehari tidak teratur 3 x sehari, selain itu juga siswa putri sangat suka mengonsumsi makanan siap saji seperti mie, batagor, siomay, bakso dll dan responden juga mengatakan bahwa mereka sering mengonsumsi teh/kopi/susu atau minuman buatan yang siap saji, selain itu mereka juga lebih banyak melakukan aktivitas di sekolah dikarenakan pelajaran dimulai dari jam 07.00 – 15.00 dan kadang masing mengikuti ekstrakurikuler disekolah hingga malam atau masih mengikuti les setelah pulang sekolah.

Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja adalah aspek pemilihan makanan karena remaja sudah menginjak tahap independensi. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi, tetapi sekedar bersosialisasi untuk kesenangan. Suasana dalam keluarga yang menyenangkan berpengaruh pada pola kebiasaan makan. Pola makan remaja putri dari keluarga bahagia cenderung lebih baik dari mereka yang berasal dari keluarga tidak harmonis.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang meneliti tentang pengaruh pemberian suplemen besi terhadap kadar hemoglobin dan tingkat kelelahan pada remaja putri yang telah diteliti oleh Yeti Susanti (2016) mengatakan bahwa karakteristik responden yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin umur, riwayat menstruasi, status gizi, dan keluhan kelelahan yang lebih banyak dirasakan oleh responden mengatakan sering mengantuk, sering merasa lelah dan merasa sulit berkonsentrasi. Untuk remaja putri yang mengalami menstruasi lebih rentan dibandingkan remaja putra dalam mengalami masalah anemia, karena selama menstruasi, remaja putri mengeluarkan sejumlah zat besi setiap bulan.

Hal ini dapat dibenarkan dalam teori bahwa aktivitas remaja sebagian besar dihabiskan diluar rumah yaitu disekolah dan kegiatan lain (les, olahraga dan kumpul bersama teman). Aktivitas remaja membutuhkan asupan pangan mengandung gizi yang cukup sehingga kebutuhan zat gizinya meningkat. Aktivitas fisik yang dilakukan secara terus menerus bila tidak diimbangi dengan asupan yang cukup dan berkualitas lama kelamaan akan mengalami defisiensi vitamin dan mineral serta terjadinya anemia.[6] Sehingga hal tersebut yang membuat siswi putri lebih mudah lelah, sulit berkonsentrasi dan dapat terjadi anemia.

3. Hubungan IMT dengan kadar Hb pada Remaja Putri di SMA 2 Ngaglik Kabupaten Sleman

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 2 sampel yang memiliki IMT normal terdapat 2 responden (6,7%) yang mengalami anemia dan 20 responden (66,7%) tidak mengalami anemia. Sedangkan sampel yang IMT tidak normal, tidak ada yang mengalami anemia dan sebanyak 8 (26,7%) responden yang mengalami tidak anemia. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan Pada tabel chi-square test di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi p-value sebesar 0.377 dan nilai chi-square sebesar 0.779. Karena nilai signifikansi $0.377 > (0.05)$ maka hipotesis null diterima yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara IMT dengan Kejadian Anemia pada remaja putri di SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, 2019 yang mendapat kan hasil bahwa 15 % remaja putri mengalami anemia, 48,3% indeks massa tubuh tidak normal dan 46,7 % siklus menstruasi tidak normal. Tidak terdapat pengaruh anemia dan indeks massa tubuh terhadap menstruasi remaja putri. Diperkuat dari hasil penelitian Endarwati, 2018 bahwa Ada hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia ($p=0,002$). Tidak ada hubungan IMT dengan kejadian anemia ($p=0,831$). Ada hubungan tingkat kecukupan protein ($p=0,000$) dengan kejadian anemia. Ada hubungan tingkat kecukupan zat besi dengan kejadian anemia ($p=0,000$). Ada hubungan tingkat kecukupan zink dengan anemia ($p=0,001$).

Tidak adanya hubungan antara IMT dengan kejadian anemia , dikarenakan IMT tidak hanya dipengaruhi oleh kadar hb atau kejadian anemia saja. Tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti infeksi, hepatomegali, rendahnya asupan zat gizi yang dapat menghambat pertumbuhan sehingga menyebabkan berat badan kurang dari BB

seharusnya (ideal). Serta remaja putrid yang mengalami menstruasi, perubahan gaya hidup, aktifitas yang tinggi, yang dapat menyebabkan IMT menjadi kurang atau tidak normal.

Hasil penelitian ini IMT tidak berpengaruh secara signifikan dikarenakan bebrbagai faktor lain yang mempengaruhi salah satunya adalah status kesehatan remaja, siklus dan lama menstruasi pola istirahat dan konsumsi makanan yang tidak seimbang, serta lingkungan. Penelitian Biddulph (2000) dalam penelitian Siska Nur menyatakan bahwa adanya interaksi sinergis antara malnutrisi dan infeksi. Infeksi terhadap pertumbuhan seperti menurunnya BB, menurunnya imunitas dan kerusakan mukosa. Keadaan demikian disebabkan kehilangan persediaan gizi sebagai akibat respon metabolic melalui saluran pencernaan. Pada saat beramaan terjadi penurunan nafsu makan yang pada gilirannya akan menyebabkan masukan zat gizi dan energy yang kurang daripada kebutuhannya. Remaja yang mengalami kurang energy kronik akan berdampak terhadap sel imun mediasi dan produksi antibody sehingga memperbesar peluang terjadinya penyakit infeksi, karena terjadi penurunan jumlah limfosit, penurunan aktifitas Natural Killer cell (sel-NK) dan penurunan stimulasi limfosit.[7]

Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja adalah aspek pemilihan makanan karena remaja sudah menginjak tahap independensi. Remaja biasa memilih makanan apa saja yang disukainya, bahkan tidak berselera lagi makan bersama keluarga di rumah. Aktifitas yang banyak di luar rumah membuat remaja sering dipengaruhi rekan sebayanya. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi, tetapi sekedar bersosialisasi untuk kesenangan. Suasana dalam keluarga yang menyenangkan berpengaruh pada pola kebiasaan makan. Pola makan remaja putri dari keluarga bahagia cenderung lebih baik dari mereka yang berasal dari keluarga tidak harmonis.

Akan tetapi hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Abidin 2012, yang menyatakan bahwa ada hubungan antar IMT dengan Anemia, yang diperkuat oleh penelitian oleh Bhargava et al. (2001) di Bangladesh yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara IMT dengan status zat besi dalam tubuh. Demikian juga penelitian Antelman et al., (2000) di Tanzania yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan anemia dengan IMT < 19 kg/m² dan IMT > 24 kg/m², di mana wanita yang memiliki IMT < 19 kg/m² memiliki peluang risiko menderita anemia 3 kali lebih besar daripada wanita dengan IMT > 24kg/m².

Pemeriksaan kadar hemoglobin berpengaruh terhadap pola makan yang kadang tidak teratur dalam sehari dan juga melakukan program diet. Hal ini didukung oleh penelitian Yeti Susanti (2016) bahwa sebagian besar sampel makan lengkap dalam sehari hanya dua kali (63%).[8] Hal ini berdasarkan teori bahwa pola makan merupakan pola kebiasaan seseorang setiap kali makan dalam satu hari. Mengurangi porsi makan, keinginan untuk memiliki bentuk tubuh seperti peragawati dan para bintang sehingga tidak mau makan banyak, hal ini dapat menyebabkan kurangnya asupan zat besi dalam tubuh. Hal tersebut lah yang dapat memicu terjadinya anemia pada remaja putri yang diakibatkan makan yang tidak teratur dan asupan dalam sehari yang tidak sesuai kebutuhan gizi seimbang, selain itu ada yang melakukan program diet dengan membatasi porsi makan dalam sehari dan terkadang lebih memilih mengonsumsi makanan siap saji. Anemia sering terjadi pada remaja, remaja cenderung untuk menjaga penampilan dengan menghindari kenaikan badan yang berlebihan. Keadaan tubuh yang tidak sesuai dengan harapan membuat remaja melakukan diet. Akibatnya, asupan nutrisi tidak terpenuhi dan mudah terkena anemia. Selain itu, remaja putri yang telah memasuki masa pubertas akan mengalami menstruasi setiap bulan yang menyebabkan mudah terkena anemia.

Penelitian ini didapatkan hasil tidak ada hubungan antara IMT dengan kejadian Anemia, dalam dasar penelitiannya dilakukan pada remaja yang aktifitas fisiknya sangat tinggi, serta pemenuhan kebutuhan serta aktifitas dari setiap remaja yang berbeda. Pola makan dan gizi yang di siapkan dalam pemenuhan nutrisi yang berbeda dari setiap keluarga. Hal tersebut membuat perbedaan antar remaja putri dalam penerimaan asupan nutrisi yang berpengaruh terhadap BB dan tinggi badan dari setiap remaja, sehingga untuk menentukan kejadian anemia dari IMT memang tidak berpengaruh signifikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh IMT dengan kejadian Anemia dan indeks massa tubuh terhadap siklus menstruasi remaja putri. Namun perlu dikaji lebih lanjut tentang pengaruh anemia dan indeks massa tubuh terhadap siklus menstruasi dengan jumlah sampel yang lebih besar serta perlu dikaji tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri.

Saran

Dilakukan kerjasama dengan petugas kesehatan puskesmas untuk melakukan pemeriksaan Lila, berat badan dan tinggi badan dan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala agar dapat melihat dengan pasti status gizi siswi putri serta penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. (2011). Haemoglobin Concentrations For The Diagnosis Of Anemia and Assesment Of Severity, *Vitamin and Mineral Nutrition Information System*.

2. Agus, S. 2009. *Terapi Langsing dan Sehat Dengan Terapi Diet*, Aromedia Pustaka, Jakarta.
3. Arisman. (2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, EGC, Jakarta.
4. Sumadiyono. (2013). Usung Pencegahan Anemia, Ida Wakilo Jogja Lomba Nutrisionis DIY. ([http:// Usung Pencegahan Anemia, Ida Wakili Jogja di Lomba Nutrisionis DIY –Jogjapolitan](http://Usung Pencegahan Anemia, Ida Wakili Jogja di Lomba Nutrisionis DIY –Jogjapolitan). Di akses tanggal 8 Februari 2017).
5. Dinas Kesehatan DIY. (2014). *Data Anemia Defisiensi Zat Besi Pada Setiap Kelompok Umur*, Dinas kesehatan, Yogyakarta.
6. Cendani, C dan Murbawani, EA. (2011). Asupan Mikronutrien, Kadar Hemoglobin dan Kesegaran Jasmani pada Remaja Putri di SMAN 2 Semarang, *Jurnal Media Medika Indonesia Volume 45 Nomor 1 Hal 26-33*.
7. Siska, Nur. 2012. Hubungan Antara Kejadian Anemia dengan Indeks Massa Tubuh dan Prestasi Belajar Pada Siswi kelas XI di SMA Negeri 2 Sukaharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Susanti Yeti. (2016). Pengaruh Pemberian Suplemen Besi Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Tingkat Kelelahan Pada Remaja Putri, *Sekolah Pasca Sarjana Intitusi Pertanian Bogor*.