



ARTIKEL RISET

Motivasi Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia Dan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

Pujiati Setyaningsih¹, Jumiatus²

^{1,2} Universitas Bhakti Kencana, Indonesia.

Correspondensi : pujiatisetyaningsih@gmail.com

ABSTRAK

Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Anemia disebabkan beberapa hal antara lain memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat, seringkali melakukan diet yang keliru untuk menurunkan berat badan, serta mengalami kehilangan darah karena haid setiap bulan. Penegakan diagnosis anemia dilakukan dengan pemeriksaan laboratorium kadar hemoglobin/Hb. Dampak anemia pada remaja putri meliputi menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya kebugaran karena kurangnya oksigen ke otot, serta menurunnya konsentrasi karena kurangnya oksigen ke otak yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Upaya yang untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja meliputi konsumsi makanan bergizi seimbang, makan cukup buah dan sayur, minum tablet tambah darah serta memeriksakan kadar hemoglobin darah. Tujuan penelitian untuk menganalisis motivasi remaja putri dalam pencegahan anemia dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, sampel diambil secara total populasi, pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian terhadap 49 responden menunjukkan sebagian besar (57%) selalu minum tablet tambah darah yang diberikan, sebagian kecil (39%) selalu makan dengan gizi seimbang. Mayoritas responden (86%) bersedia dilakukan pemeriksaan hemoglobin, namun masih ada (14%) tidak bersedia. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu minum tablet tambah darah, makan makanan gizi seimbang, serta pemeriksaan hemoglobin sangat penting dilakukan untuk pencegahan anemia pada remaja putri. Diharapkan dorongan dari orang tua, guru serta tenaga kesehatan sebagai factor eksternal untuk memotivasi remaja putri dalam upaya mencegah anemia.

Kata Kunci : Motivasi, Remaja, Pencegahan, Anemia, Hemoglobin

Abstrack

Adolescent girls during puberty are at high risk of experiencing iron deficiency anemia. Anemia is caused by several things, including entering puberty experiencing rapid growth so that the need for iron also increases, often doing the wrong diet to lose weight, and experiencing blood loss due to menstruation every month. The diagnosis of anemia is carried out by laboratory examination of hemoglobin/Hb levels. The impact of anemia on adolescent girls includes decreased endurance, decreased fitness due to lack of oxygen to the muscles, and decreased concentration due to lack of oxygen to the brain which can affect learning achievement. Efforts to prevent anemia in adolescents include consuming a balanced nutritious diet, eating enough fruits and vegetables, taking iron tablets and checking blood hemoglobin levels. The purpose of the study was to analyze the motivation of adolescent girls in preventing anemia and checking hemoglobin levels. This study used a descriptive approach, samples were taken from the total population, data collection used a questionnaire. The results of the study on 49 respondents showed that the majority (57%) always took the iron tablets given, a small portion (39%) always ate

a balanced diet. The majority of respondents (86%) were willing to undergo hemoglobin examination, but there were still some (14%) who were not willing. The conclusion of this study is that taking iron tablets, eating balanced nutritious food, and hemoglobin examination are very important to prevent anemia in adolescent girls. Encouragement from parents, teachers and health workers is expected as an external factor to motivate adolescent girls in efforts to prevent anemia.

Keywords: Motivation, Adolescents, Prevention, Anemia, Hemoglobin

PENDAHULUAN

Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Remaja putri yang menderita anemia ketika menjadi ibu hamil berisiko melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan stunting (Kemenkes RI. 2018). Masa remaja merupakan masa yang penuh dinamika serta gejolak rasa ingin tahu yang tinggi dalam berbagai hal. Tantangan parameter reproduksi wanita di Indonesia antara lain angka kematian maternal, kasus anemia, kasus gizi kurang. Salah satu masalah yang masih terjadi di Indonesia terkait reproduksi remaja wanita adalah anemia yang sebagian besar disebabkan oleh defisiensi zat besi dan gizi (Mubarak WI). Anemia dan kurang energi kronis (KEK) merupakan salah satu morbiditas yang banyak dialami oleh ibu, anak sekolah dan remaja (Kemenkes. 2016)

Remaja putri dan WUS banyak mengalami anemia karena disebabkan beberapa

hal antara lain memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat, seringkali melakukan diet yang keliru bertujuan untuk menurunkan berat badan dengan mengurangi asupan protein hewani yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah, mengalami kehilangan darah karena haid setiap bulan sehingga membutuhkan zat besi dua kali lipat saat haid (Kemenkes RI. 2015). Dampak anemia pada remaja putri meliputi menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terjadi penyakit infeksi, menurunnya kebugaran karena kurangnya oksigen ke otot, serta menurunnya konsentrasi karena kurangnya oksigen ke otak sehingga dapat mempengaruhi prestasi belajar (Kemenkes 2018)

Upaya pencegahan anemia pada remaja putri meliputi: penerapan makanan bergizi seimbang, pemberian tablet tambah darah sebagai suplementasi gizi, fortifikasi dengan penambahan pemberian satu atau lebih zat gizi mikro tertentu pada makanan, serta pengobatan penyakit penyerta (Muminah I, Azizah AN. 2023). Menurut Kemenkes RI 2020, upaya yang dapat dilakukan remaja putri dalam mencegah terjadinya anemia meliputi konsumsi makanan

bergizi seimbang, makan cukup buah dan sayur, minum tablet tambah darah serta memeriksakan kadar hemoglobin darah (Kemenkes). Tujuan untuk menganalisis motivasi remaja putri dalam pencegahan anemia dan motivasi remaja putri dalam pemeriksaan kadar hemoglobin. Berdasarkan hasil penelitian Harlisa, dkk (2023) terhadap 90 remaja putri didapatkan sebagian besar (58,9%) memiliki motivasi positif dalam kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah. Motivasi, seseorang dipengaruhi oleh faktor yang bersifat dari dalam (internal) dan faktor yang bersifat dari luar (eksternal). Faktor dari dalam yaitu dorongan yang datangnya dari dalam diri seseorang, diantaranya harga diri, harapan pribadi, dan kebutuhan, sedangkan faktor dari luar adalah dorongan yang berasal dari luar diri seseorang, antara lain lingkungan dan teman sebaya.

Berdasarkan penelitian Ristanti, dkk (2023) didapatkan dari 65 responden, lebih dari setengahnya tidak patuh sebanyak 39 (60.0%). Kepatuhan remaja putri dan WUS mengkonsumsi TTD merupakan salah satu indikator keberhasilan program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan WUS.

METODE

Penelitian bersifat kuantitatif dengan pendekatan deskriptif dengan menggambarkan fenomena tanpa mencari hubungan sebab akibat yaitu motivasi remaja putri dalam pencegahan anemia dan motivasi dalam pemeriksaan kadar hemoglobin. Variabel penelitian ini adalah motivasi remaja putri dalam pencegahan anemia dan motivasi dalam pemeriksaan hemoglobin. Ruang lingkup penelitian difokuskan pada kesehatan ibu dan anak khususnya pada anak usia sekolah atau masa remaja yaitu remaja putri. Ruang lingkup materi berkaitan dengan pencegahan anemia pada remaja putri dan pemeriksaan kadar Hemoglobin. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putri SMA Muhammadiyah 4 sebanyak 55 siswa, sedangkan tehnik pengambilan sampel penelitian dengan total populasi sebanyak 49 siswa, dengan kriteria eksklusi 4 anak sedang sakit dan 2 tanpa keterangan. Tehnik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Tehnik analisa data menggunakan Analisa Univariat. Penyajian data menggunakan Naratif untuk menggambarkan hasil penelitian.

HASIL

Tabel 1 . Motivasi Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia melalui Konsumsi Tablet Fe

Motivasi	F	%
Rutin Minum Tablet Fe	28	57
Kadang-kadang Minum Fe	14	29
Tidak Pernah Minum Fe	7	14
Total	49	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (57%) memiliki motivasi yang tinggi dalam pencegahan anemia dengan selalu minum Tablet Fe, namun masih ada (14%) tidak pernah minum Tablet Fe

Tabel 2 . Motivasi Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia melalui Pemenuhan Gizi Seimbang

Motivasi	F	%
Rutin makan gizi seimbang	19	39
Kadang-kadang makan gizi seimbang	30	61
Tidak pernah makan gizi seimbang	0	0
Total	49	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian kecil responden (39%) memiliki motivasi yang tinggi dalam pencegahan anemia melalui pemenuhan gizi seimbang

Tabel 3. Motivasi Remaja Putri dalam Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

Motivasi	F	%
Selalu bersedia	42	86
Tidak bersedia/Belum pernah	7	14
Total	49	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa mayoritas responden (86%) memiliki motivasi yang tinggi dalam pemeriksaan Kadar Hemoglobin dengan selalu bersedia untuk dilakukan pemeriksaan Hemoglobin

PEMBAHASAN

Hasil penelitian berkaitan motivasi pencegahan anemia dengan pemenuhan tablet tambah darah didapatkan sebagian besar (57%) responden selalu minum tablet tambah darah yang diberi oleh puskesmas. Berdasarkan hasil penelitian Harlisa, dkk (2023) bahwa remaja putri memiliki motivasi positif dalam kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah. Sejalan dengan penelitian Harlisa dkk, bahwa remaja memiliki motivasi baik dalam mengonsumsi tablet tambah darah karena keinginan untuk

mencegah kekurangan zat besi dan menjaga kesehatan.

Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah Hemoglobin darah berada dalam jumlah yang kurang dari normal. Dampak anemia pada remaja putri juga dapat memberikan kontribusi negative pada kehamilan kelak. Pemberian tablet tambah darah dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh, dilakukan pada remaja putri mulai dari usia 12-18 tahun di institusi Pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) melalui Usaha Kesehatan Sekolah. Suplementasi tablet tambah darah pada remaja putri merupakan salah satu upaya pemerintah dalam memenuhi asupan zat besi untuk mencegah anemia pada remaja putri, karena anemia dapat menyebabkan: menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak, menurunnya prestasi belajar, serta saat remaja putri menjadi ibu hamil akan menjadi ibu hamil dengan anemia yang akan meningkatkan risiko persalinan, kematian ibu

dan bayi, serta infeksi penyakit (Kemenkes. 2018)

Masa remaja mengalami perubahan-perubahan cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial, maka sangat diperlukan kebutuhan zat gizi yang tinggi salah satunya yaitu zat besi. Remaja merupakan kelompok yang paling berisiko untuk mengalami kekurangan zat besi. Zat besi (Fe) mempunyai manfaat yang besar dalam masa remaja, antara lain: membawa oksigen, membantu pembentukan hemoglobin, membantu fungsi otot, membantu fungsi otak, mengatur suhu tubuh, membantu sintesis neurotransmitter, meningkatkan kekebalan tubuh, membantu metabolisme, membantu pembentukan enzim, serta mencegah dan menyembuhkan anemia karena kekurangan zat besi (Kemenkes Republik Indonesia 2018).

Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi, karena disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan (Kemenkes Republik Indonesia . 2018). Hasil

penelitian Ani Nur Fauziyah et al menunjukkan ada hubungan antara motivasi dengan kejadian anemia berdasarkan p value 0,010 (Fauziah AN, Suparti S, Maesaroh S . 2023), sejalan dengan penelitian tentang Determinan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri di SMAN 02 Gunung Putri Kabupaten Bogor yang menunjukkan hasil ada hubungan antara motivasi dengan kepatuhan minum tablet tambah darah sebagai pencegahan anemia dengan p value 0,004 (Damayanti F, Kusharisupeni, Adawiyah AR, Hymawati . 2023).

Hasil penelitian berkaitan dengan motivasi pemenuhan gizi seimbang didapatkan (39%) responden selalu makan dengan gizi seimbang, dan (61%) kadang-kadang dengan menu gizi seimbang. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Izzara, dkk (2023) bahwa sebagian besar remaja putri jarang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, seperti daging, ikan, dan hati, dan rata-rata remaja yang menderita anemia tidak mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Remaja putri pada usia 15-16 tahun tidak memperhatikan apa yang mereka makan untuk mengembalikan zat besi yang hilang akibat

menstruasi (Izzara WA, Yuliastri A, Erianti Z, Putri MY, Yuliana 2023).

Pemenuhan kebutuhan nutrisi yang perlu diperhatikan pada anak usia sekolah antara lain: anak dapat mengatur pola makannya; pola makan anak dipengaruhi oleh jajanan yang ada di lingkungan sekolah maupun di lingkungan luar rumah, pengaruh teman serta iklan dari berbagai media; kebiasaan menyukai satu makanan tertentu harus diarahkan ke pola makan makanan beragam; adanya pengaruh aktivitas lain yang lebih menarik daripada makan, perlu kesabaran orang tua dan kreativitas orang tua agar anak cukup makan dengan gizi seimbang. Pola makan dengan gizi seimbang bertujuan agar terpenuhi gizi makro dan gizi mikro. Kekurangan gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) pada calon ibu (remaja putri) atau pada ibu hamil akan berakibat pada gizi kurang, gizi buruk dan stunting pada anak yang akan dilahirkan. Kekurangan gizi mikro akan berdampak pada ibu di antaranya anemia, abortus, rabun senja, goiter, hipertensi, preeklamsia, dan pada bayi akan berakibat (premature, BBLR, kelainan congenital, neural tube defect, dan tuli) (Kemenkes Republik Indonesia . 2018).

Berkaitan dengan motivasi dalam pemeriksaan hemoglobin (Hb) didapatkan (86%) responden bersedia dan masih ada (14%) responden tidak bersedia dilakukan pemeriksaan. Pemeriksaan Hb dilakukan sebagai upaya Skrining untuk mencegah anemia pada remaja putri (Muminah I, Azizah AN). Pemeriksaan Hb bertujuan untuk mengetahui kadar sel darah merah dalam tubuh. Menurut WHO, kadar Hb normal pada wanita dewasa >12 g% dan pada pria dewasa >13 g%. Hemoglobin adalah protein yang ada didalam sel darah merah dan merupakan komponen paling penting dalam darah manusia yang bertanggungjawab untuk mengangkat oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh manusia, dan membawa CO₂ dari jaringan tubuh ke paru-paru. Oksigen adalah suatu bagian terpenting dari metabolisme tubuh untuk menghasilkan energi (Tambunan H, Maritalia D . 2023)

Motivasi merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu tindakan demi tercapainya tujuan (Mufizar. 2021). dalam hal ini adalah dorongan dari dalam diri remaja putri untuk melakukan suatu tindakan untuk mencapai

tujuan mencegah terjadinya stunting (Setyaningsih P, Jumiatun, . 2023). Dua faktor yang mempengaruhi motivasi, yaitu faktor yang bersifat dari dalam (internal) dan faktor yang bersifat dari luar (eksternal). Faktor yang bersifat dari dalam yaitu dorongan yang datang dari dalam diri seseorang, yang termasuk faktor dari dalam adalah harga diri, harapan pribadi, dan kebutuhan. Faktor dari luar adalah dorongan yang berasal dari luar diri seseorang, yang termasuk faktor dari luar adalah lingkungan dan teman sebaya (Harlisa,skk. 2023).

SIMPULAN

Motivasi remaja putri dalam pencegahan anemia yang meliputi pemenuhan tablet tambah darah, pemenuhan gizi seimbang serta pemeriksaan Hb dipengaruhi oleh factor internal dari dalam diri sendiri sebagai rasa kebutuhan untuk mencegah terjadinya anemia, juga dipengaruhi oleh factor eksternal yaitu dukungan atau dorongan baik dari orang tua, guru, tenaga kesehatan yang datang ke sekolah, teman sekolah maupun informasi dari social

media. Oleh karena itu diharapkan adanya pemberian informasi secara berkala dan berkesinambungan kepada siswa khususnya siswa putri tentang kesehatan reproduksi, salah satu yang terpenting adalah pencegahan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti F, Kusharisupeni, Adawiyah AR, Hymawati. (2025). "Determinan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri di SMAN 02 Gunung Putri Kabupaten Bogor." *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* 15-31.
- Fauziah AN, Suparti S, Maesaroh S. (2023). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia pada Siswi Kelas XI SMK Negeri Musuk Boyolali." *Jurnal Kebidanan Indonesia, Vol 14 (1)*: 148-154.
- Harlisa N, Wahyurianto Y, Puspitadewi TR, Sumiatin T. (2023). "Pengetahuan, Motivasi, dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Konsumsi TTD pada Remaja Putri di SMAN 5 Tuban." *Jurnal Pendidikan Tambusai, Volume 7 (3)* :20427-20435.
- Izzara WA, Yuliasri A, Erianti Z, Putri MY, Yuliana. (2023). "Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur)." *Jurnal Multidisiplin West Science, Vol. 02 (12)* :1051 – 1052.
- Kemenkes. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. Jakarta: Kemenkes, 2023.
- Kemenkes . *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri Pada Masa Pandemic Covid-19, Bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes, 2020.
- KemenkesRI. (2015). *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kemenkes.
- Kemenkes. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kemenkes, 2016.
- Kemenkes (2018). *Pedoman Proses Asuhan Gizi Puskesmas*. Jakarta: Kemenkes.
- Kemkes. (2023) *Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/MENKES/2015/2023. Tentang Petunjuk Teknis Integrasi Pelayanan Kesehatan Primer. BAB IV Klaster Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: jdidd.kemkes.go.id.
- Mubarak WI. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Konsep dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Muhfizar, dkk. (2021). *Pengantar Manajemen (Teori dan Konsep)*. Bandung: Media Saint Indonesia.
- Muminah I, Azizah AN. (2024) "Skrining Anemia Remaja Melalui Pemeriksaan Kadar Haemoglobin Dan Pemberian Tablet Fe Di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Tanjung." *WASATHON Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol 02(04)* : 130-133.

- Ristanti YE, Fatimah J, Meinasari KD. (2023). "Hubungan Peran Kader, Peran Bidan dan Motivasi dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe untuk Persiapan Reproduksi Remaja Putri di Desa Ciherang Tahun 2022." *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, Vol.2(.5) : 1649-1662.
- Setyaningsih P, Jumiatur,. (2024). "Attitude And Motivation Of Adolescents On Stunting Prevention in Female Students." *JKM Jurnal Kebidanan Malahayati*, Vol 10(11): 1045-1051.
- Tambunan H, Maritalia D. (2023). "Perbandingan Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin dengan Metode Sahli dan Metode Digital." *Jurnal penelitian Kesehatan Suara Forikes*, Vol. 14 No Khusus : 2502-7778.