



## **GIZI SEIMBANG DENGAN ANEMIA PADA MAHASISWI KESEHATAN DI STIKES SURYA GLOBAL YOGYAKARTA**

*(Balanced Nutrition With Anemia In Health Students At Stikes Global Surya Yogyakarta)*

**Mahdiyah Nurhayati<sup>1</sup>, Sri Sularsih Endartiwi<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>STIKes Surya Global Yogyakarta

\*Koresponden Penulis: [tiwinafla2@gmail.com](mailto:tiwinafla2@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7%, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makanan. Kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Seorang akademisi (mahasiswa) memiliki jadwal kuliah dan kegiatan yang padat sehingga kurang memperhatikan asupan gizi. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui apakah hal tersebut mempengaruhi kadar Hb yang dapat mengakibatkan mahasiswa lemah, letih, lesu, lalai, dan lupa dalam beraktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gizi seimbang dengan anemia pada Mahasiswa Kesehatan di STIKes Surya Global Yogyakarta tahun 2021. Desain penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *non random sampling* dengan teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 63 sampel mahasiswa kesehatan yang berada di asrama kampus STIKes Surya Global selama masa *covid-19*. Pengolahan data menggunakan *Chi-square*. Hasil penelitian terdapat hubungan signifikan antara gizi seimbang dengan anemia pada Mahasiswa Kesehatan di STIKes Surya Global Yogyakarta Tahun 2021 dengan  $p = 0,016 < \alpha (0,05)$ . Kesimpulan terdapat hubungan gizi seimbang dengan anemia pada Mahasiswa Kesehatan di STIKes Surya Global Yogyakarta Tahun 2021.

**Kata kunci:** Gizi seimbang, anemia, mahasiswa kesehatan

### **ABSTRACT**

According to WHO, the incidence of anemia in adolescent girls in developing countries is around 53.7%, anemia often attacks young women due to stress, menstruation, or late meals. Lack of iron in adolescents results in pale, weak, tired, dizzy, and decreased concentration in learning. An academician has a busy schedule of lectures and activities so he doesn't pay much attention to intake. Therefore, the researcher wanted to see if this affected Hb levels which could cause students to be weak, tired, lethargic, negligent, and forgetful in their activities. This research was conducted at the health campus of STIKes Surya Global Yogyakarta in 2021. This study aims to see the correlation between balanced nutrition with anemia in health students at STIKes Surya Global Yogyakarta in 2021. The research design used quantitative descriptive with a non-random sampling approach. The sampling technique was accidental sampling. The sample used was 63 samples of health students who were in the STIKes Surya Global campus hostel during the covid-19 period. Data processing using Chi-square. The result of study is there was a significant correlation

*between balanced nutrition and anemia among Health Students at STIKes Surya Global Yogyakarta in 2021 with  $p = 0.016 < \alpha (0,05)$ . Conclusion of this research is there is a balanced nutritional correlation with anemia in Health Students at STIKes Surya Global Yogyakarta in 2021.*

**Keywords:** Balance nutrition, anemia, health students.

## PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia merupakan faktor utama yang diperlukan untuk keberhasilan pelaksanaan pembangunan nasional. Masa remaja memiliki peran penting dalam pembangunan negara. Maka, perlu adanya pemenuhan status kesehatan yang baik bagi remaja dalam beraktivitas. Melakukan aktivitas pun perlu adanya penjadwalan yang baik agar jasmani terorganisir. Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah  $>12$  g/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb  $< 12$  gr/dl (Proverawati, 2013).

Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Pada umumnya, anemia lebih sering terjadi pada wanita dan remaja putri dibandingkan dengan pria, yang sangat disayangkan adalah kebanyakan penderita tidak tahu atau tidak menyadarinya, bahkan ketika tahu pun masih menganggap anemia sebagai masalah sepele. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization (WHO)*, prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makan. Angka anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar (Khaidir, 2007).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia pada ibu hamil yaitu 48,9% dengan penderita anemia ibu hamil berumur 15-24 tahun sebesar 84,6%, umur 25-34 tahun sebesar 33,7%, umur 35-44 tahun sebesar 33,6%, dan umur 45-54 tahun sebesar 24%. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi wanita. Kelompok wanita usia subur (WUS) merupakan kelompok usia yang rentan mengalami anemia. Jika pada usia ini mengalami anemia maka akan semakin besar risiko untuk mengalami anemia pada waktu hamil nantinya. Wanita hamil yang menderita anemia dapat menjadi kelompok risti (risiko tinggi). Oleh sebab itu, salah satu cara mencegah anemia bisa dengan mengkonsumsi gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Depkes, 2014).

Masa remaja adalah waktu pertumbuhan dan perkembangan. Proses tumbuh kembang berlangsung cepat sehingga tingkat kecukupan protein dan energi meningkat. Pola makan merupakan kebiasaan penting yang dapat mempengaruhi status gizi dan memenuhi kebutuhan gizi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 18-25 November 2020 terhadap Mahasiswa Kesehatan Masyarakat semester I,III,V, dan VII STIKes Surya Global dengan masing-masing semester menggunakan 5 (lima) mahasiswi sebagai responden dan total keseluruhan adalah 20 responden studi pendahuluan, didapatkan hasil 60% mahasiswi merasa lemah, letih, lesu, lalai, lupa (5L) saat beraktivitas dan 50% merasa gizi tidak tercukupi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gizi seimbang dengan anemia pada Mahasiswa Kesehatan di STIKes Surya Global Yogyakarta Tahun 2021

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan yakni teknik *non random sampling* dengan pendekatan *accidental sampling*. Populasi dalam penelitian adalah Mahasiswi Kesehatan STIKes Surya Global yang berada di asrama selama pandemi Virus Covid-19, Bantul Yogyakarta sebanyak 169 mahasiswi. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 63 responden.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden. Pengecekan anemia dengan mengukur kadar Hb kepada responden penelitian. Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *chi square*.

## HASIL

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa penelitian ini menggunakan 100% sampel mahasiswi kesehatan berjenis kelamin perempuan. Mahasiswi kesehatan sebagian besar berusia 21-23 tahun dengan persentase sebesar 63,49%. Sedangkan mahasiswi kesehatan berusia 17-20 tahun sebanyak 36,51%. Sebagian besar mahasiswi sampel sedang menempuh jenjang semester VIII dengan persentase 52,4%, kedua yang sedang menempuh jenjang semester IV dengan persentase 17,5%, sedangkan yang sedang menempuh jenjang semester II dan VI masing-masing dengan persentase 14,3%. Karakteristik responden pada penelitian ini disajikan dalam Tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di STIKes Suray Global Yogyakarta Tahun 2021**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	0	0%
Perempuan	63	100%
<b>Umur</b>		
17-20 tahun	23	36.51%
21-23 tahun	40	63.49%
<b>Semester</b>		
Semester II	9	14.3%
Semester IV	11	17.5%
Semester VI	9	14.3%
Semester VIII	33	52.4%

Berdasarkan hasil tabel 2 diketahui bahwa dari 63 responden, mahasiswi kesehatan dengan kadar gizi seimbang yang baik sebanyak 43% atau 27 orang, sebanyak 44% memiliki gizi seimbang yang cukup atau sebanyak 28 responden sedangkan mahasiswi kesehatan yang memiliki kadar gizi seimbang kurang sebanyak 13% atau 8 responden. Distribusi responden berdasarkan gizi seimbang disajikan pada Tabel 2 berikut ini:

**Tabel 2**  
**Distribusi Responden berdasarkan Gizi Seimbang Pada Mahasiswi Kesehatan di STIKes Surya Global Yogyakarta Tahun 2021**

Gizi Seimbang	Frekuensi	Persentase
Baik	27	43%
Cukup	28	44%
Kurang	8	13%
<b>Jumlah</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil tabel 3 diketahui bahwa dari 63 responden, mahasiswi kesehatan yang mengalami anemia sebanyak 11% atau 7 orang sedangkan sebanyak 89% atau 56 responden tidak mengalami anemia. Pada Tabel 3 berikut ini disajikan distribusi frekuensi anemia pada responden penelitian.

**Tabel 3**  
**Distribusi Responden berdasarkan Anemia Pada Mahasiswi Kesehatan di STIKes Surya Global Yogyakarta Tahun 2021**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Anemia	7	11%
Tidak Anemia	56	89%
<b>Jumlah</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis hubungan gizi seimbang dengan anemia diperoleh hasil dari total kasus 63 responden, mahasiswi kesehatan dengan gizi seimbang yang kurang dan mengalami anemia sebanyak 1 orang dan 7 orang tidak mengalami anemia. Mahasiswi kesehatan dengan gizi seimbang yang cukup dan mengalami anemia sebanyak 4 orang sedangkan 24 tidak mengalami anemia. Dan mahasiswi kesehatan dengan gizi seimbang yang baik dan mengalami anemia sebanyak 2 orang dan 25 orang tidak mengalami anemia. Hasil analisis dengan menggunakan uji chi square diperoleh nilai p-value 0,016. Hasil ini menunjukkan bahwa gizi seimbang berhubungan dengan anemia pada mahasiswi kesehatan STIKes Surya Global Yogyakarta pada tahun 2021.

Hasil analisis bivariat hubungan gizi seimbang dengan anemia pada mahasiswi kesehatan di STIKes Surya Global Yogyakarta disajikan pada Tabel 4 berikut ini:

**Tabel 4**  
**Hubungan Gizi Seimbang Dengan Anemia Pada Mahasiswi Kesehatan di STIKes Surya Global Yogyakarta Tahun 2021**

Gizi Seimbang	Anemia				Total	P Value
	Anemia		Tidak Anemia			
	n	%	n	%	N	
Kurang	1	1.58%	7	11.11%	8	12.69%
Cukup	4	6.35%	24	38.09%	28	44.44%
Baik	2	3.17%	25	39.70%	27	42.87%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>11.10%</b>	<b>56</b>	<b>88.90%</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa gizi seimbang berhubungan dengan anemia pada mahasiswi kesehatan STIKes Surya Global Yogyakarta pada tahun 2021. Konsumsi gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia pada mahasiswi. Mahasiswi yang mengalami anemia pada umumnya merasakan keluhan sering pusing terutama pada pagi hari, sering lemas, terkadang mata berkunang-kunang. Selain itu mereka juga kurang berkonsentrasi selama mengikuti perkuliahan meskipun dilaksanakan secara *online*. Mahasiswi yang mengalami anemia mempunyai pola makan yang tidak teratur, biasanya makan 1 sampai 2 kali sehari. Di samping itu mereka tidak menyukai sayuran, terutama sayuran hijau.

Kebutuhan gizi saat remaja dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti aktivitas fisik, lingkungan, konsumsi obat-obatan untuk kondisi tertentu, kondisi mental, penyakit yang sedang dialami, dan stress. Remaja lelaki dan perempuan memiliki kebutuhan gizi yang berbeda karena tubuh mereka berkembang secara berbeda. Pada usia remaja, masalah gizi biasanya berkaitan erat dengan gaya hidup dan kebiasaan makan yang juga terkait erat dengan perubahan fisik dan kebutuhan energi remaja. Adapun anemia menjadi salah satu penyebab masalah gizi pada remaja, terutama wanita. Penyebab anemia yang paling sering ditemui pada remaja adalah kekurangan zat besi. Zat besi membentuk sel darah merah pada manusia. Selain itu, menstruasi pada remaja putri juga dapat menjadi salah satu penyebab anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019)

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2018). Pedoman gizi seimbang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 dan sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Dengan mengimplementasikan pedoman tersebut diyakini bahwa masalah gizi beban ganda dapat teratasi. Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur.

Menurut Thompson (2007) dalam (Arumsari E, Dodik B, 2011) status gizi mempunyai korelasi positif dengan konsentrasi Hemoglobin, artinya semakin buruk status gizi seseorang maka semakin rendah kadar Hbnya. Sedangkan Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Faktor-faktor penyebab anemia gizi besi adalah status gizi yang dipengaruhi oleh pola makanan, sosial ekonomi keluarga, lingkungan dan status kesehatan. Meskipun anemia disebabkan oleh berbagai faktor, namun lebih dari 50% kasus anemia yang terbanyak diseluruh dunia secara langsung disebabkan oleh kurangnya masukan zat gizi besi (Khaidir, 2007)

Angka anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Penyebabnya, antara lain: tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonomi, tingkat pengetahuan tentang anemia dari remaja putri, konsumsi Fe, Vitamin C, dan lamanya menstruasi.

Anemia merupakan suatu keadaan di mana ada penurunan hemoglobin (pemberi warna merah dan pengangkut oksigen darah) per unit volume darah di bawah kadar normal yang sudah di tentukan untuk usia dan jenis kelamin tertentu. Ketentuan WHO mengenai anemia ialah di bahwa 12 gm Hb/dl darah bagi perempuan dan di bawah 14 gm Hb/dl darah untuk laki-laki dan hematocrit di bawah 34%.

Wanita usia subur sering mengalami anemia, karena kehilangan darah sewaktu menstruasi dan peningkatan kebutuhan besi sewaktu hamil. Patofisiologi Anemia Zat besi diperlukan untuk hemopoiesis (pembentukan darah) dan juga diperlukan oleh berbagai enzim sebagai faktor penggiat. Zat besi yang terdapat dalam enzim juga diperlukan untuk mengangkut elektro (sitokrom), untuk mengaktifkan oksigen (oksidase dan oksigenase). Defisiensi zat besi tidak menunjukkan gejala yang khas (asymptomatik) sehingga anemia pada balita sukar untuk dideteksi. Tanda-tanda dari anemia gizi dimulai dengan menipisnya simpanan zat besi (ferritin) dan bertambahnya absorpsi zat besi yang digambarkan dengan meningkatnya kapasitas pengikatan besi. Pada tahap yang lebih lanjut berupa habisnya simpanan zat besi, berkurangnya kejenuhan transferin, berkurangnya jumlah protoporphirin yang diubah menjadi heme, dan akan diikuti dengan menurunnya kadar ferritin serum. Akhirnya terjadi anemia dengan cirinya yang khas yaitu rendahnya kadar Hb (Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai, 2018)(Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nidia (2018) pada 76 siswi di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, hasilnya adalah adanya hubungan gizi seimbang dengan anemia. Di samping itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2019) pada remaja putri di SMPN 02 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu, hasilnya adalah ada nya hubungan gizi seimbang dengan anemia pada remaja putri di SMPN 02 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu, serta penelitian yang dilakukan oleh Wibowo *et al* (2013) pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Semarang hasilnya adalah ada nya hubungan gizi seimbang dengan anemia pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Semarang (Wibowo, Notoatmojo and Rohmani, 2013)(Handayani and Sepduwiana, 2019).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Ada hubungan signifikan antara gizi seimbang dengan anemia pada Mahasiswi Kesehatan di STIKes Surya Global Yogyakarta Tahun 2021. Mahasiswa agar dapat mengatur waktu makan dan menjaga agar asupan gizinya seimbang agar kesehatan diri selalu prima dan mampu beraktivitas dengan optimal sehingga terhindar dari kejadian anemia yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih penulis ucapkan kepada STIKes Surya Global Yogyakarta yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di institusi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari E, Dodik B, dan P. (2011) 'Faktor Risiko Anemia Pada Remaja Putri Peserta Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) Di Kota Bekasi.', *Jurnal Gizi dan Pangan*, 6(1).
- Depkes (2014) 'Peraturan Menteri Kesehatan RI No.41 TAHUN 2014 tentang Pedoman gizi seimbang', *menteri kesehatan republik indonesia*, 1(hal 140).
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai (2018) *Profil Kesehatan Kabupaten Banggai Tahun 2017*, Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai.
- Handayani, E. Y. and Sepduwiana, H. (2019) 'Hubungan Pengetahuan Remaja dan Pendidikan Ibu terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 02 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu', *Jurnal Martenity and Neonatal*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI (2019) *Panduan untuk Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khaidir, M. (2007) 'Anemia Defisiensi Besi', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), pp. 49–141.
- Proverawati (2013) 'Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.', *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2).
- Wibowo, C. D. T., Notoatmojo, H. and Rohmani, A. (2013) 'Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang', *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2).