

**HUBUNGAN POLA DIET DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA MAHASISWA KEBIDANAN D IV
STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
Rizki Nuraeni
201410104185**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN POLA DIET DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA MAHASISWA KEBIDANAN D IV
STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2015**

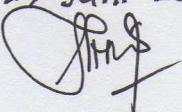
SKRIPSI



**Disusun Oleh :
Rizki Nuraeni
201410104185**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV di Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Fitria Siswi Utami, S.Si.T., MNS
Tanggal : 29 Juni 2015
Tanda Tangan : 

THE CORRELATION BETWEEN DIET PATTERN AND ANEMIA INCIDENTS ON D IV MIDWIFERY STUDENTS OF 'AISYIYAH HEALTH SCIENCES COLLEGE OF YOGYAKARTA'¹

Rizki Nuraeni², Fitria Siswi Utami³

ABSTRACT

Research Background: The prevalence of anemia incidents in female teenagers in Indonesia is 28%. This is caused by the teenagers' higher need on nutrition for growth but the high activities will influence the eating style. The poor students' diet pattern triggers the zinc deficiency anemia.

Research Objective: The research objective was to investigate the correlation between diet pattern and anemia incidents on D IV midwifery students of 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta.

Research Method: The research was descriptive correlative research with *Cross Sectional* time approach. The respondents of the research were the 3rd semester students of D IV midwifery of 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta. The samples were taken using *Simple Random Technique* with 30 respondents. The statistical analysis used *Chi Square* test.

Research Finding: The analysis result between diet pattern and anemia incidents showed that there is significant correlation ($p \text{ value} = 0,001 < 0,005$) with high correlation closeness (CC 0,678%).

Conclusion: There is correlation between diet pattern and anemia incidents on D IV midwifery students of 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta.

Suggestion: It is expected that the students pay more attention on their food kind and eat regularly so that they can prevent anemia.

Keywords : Diet Pattern, Anemia Incidents, DIV Midwifery Students

Pages : xiii, 92 pages, 11 tables, 3 figures

Bibliography : 54 books, 7 journals, 6 internet websites, 2 researches, 2 theses, Al-Qur'an

¹Thesis title

²School of Midwifery Student of 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³Lecturer of 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masa remaja (15-21 tahun) merupakan suatu masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Para remaja baik laki-laki maupun wanita keduanya tentu akan melalui fase pubertas (Kartono, 2009). Salah satu masalah gizi wanita Indonesia yang berkaitan dengan Angka Kematian Ibu (AKI) adalah anemia defisiensi besi terutama pada remaja. Anemia defisiensi besi merupakan masalah gizi yang paling lazim di dunia dan menjangkiti lebih dari 600 juta manusia.

Siswono (2008) memperkirakan anemia defisiensi besi diderita oleh lebih dari 30% penduduk dunia. Anemia defisiensi besi merupakan penyebab anemia terbesar di Indonesia dan negara sedang berkembang lainnya. Lebih dari 50% penderita adalah anemia defisiensi besi (WHO, 2008). Anemia menduduki urutan keempat dalam sepuluh besar penyakit di Indonesia. Adapun dalam dua puluh lima besar penyakit yang banyak diderita perempuan, anemia juga berada dalam urutan ke-4 (Depkes, 2010).

Di Indonesia sendiri menurut data Depkes RI (2006), prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri yaitu 28% (Hayati, 2010), dan dari Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004, menyatakan bahwa prevalensi anemia defisiensi besi pada balita 40,5%, ibu hamil 50,5%, ibu nifas 45,1%, remaja putri 10-21 tahun 57,1%, dan usia 22-45 tahun 39,5%. Dari semua kelompok umur tersebut, wanita memiliki resiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja putri (Sihotang, 2012).

Di Aisyiyah sendiri sudah membentuk Pusat Informasi Konseling Mahasiswa (PIK-M) Mahkota Puri yang diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang dialami remaja baik intra kampus, namun tidak menutup kemungkinan untuk membantu remaja di lingkungan masyarakat. Tindakan positif yang sudah dilakukan oleh pihak PIK-M ini antara lain melakukan dialog interaktif, penyuluhan atau konseling, pengadaan seminar, dll. Kegiatan ini menurut BKKBN dapat membantu dalam proses pengembangan program untuk dapat menjauhkan dari TRIAD KRR (Tiga hal yang harus dihindari oleh remaja untuk mencapai kesehatan reproduksi remaja) yang merupakan program dari PIK

(Pusat Informasi dan Konseling) untuk menjauhkan dari tiga resiko yang dihadapi oleh remaja meliputi seksualitas, HIV/AIDS, dan NAPZA.

Masalah gizi berkaitan dengan anemia defisiensi besi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, berkurangnya oksigen dalam sel tubuh yang mengakibatkan tidak optimalnya fungsi jaringan atau organ tubuh, termasuk otak, risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) maupun penurunan kesegaran jasmani. Kekurangan Energi Kronis (KEK) dijumpai pada WUS usia 15-49 sebesar 24,9% pada tahun 1999 dan menurun menjadi 16,7% pada tahun 2003. Pada umumnya proporsi wanita usia subur (WUS) dengan risiko KEK cukup tinggi pada usia muda (15-21 tahun), dan menurun pada kelompok umur lebih tua, kondisi ini memprihatinkan mengingat WUS dengan risiko KEK cenderung melahirkan bayi BBLR yang akhirnya akan menghambat pertumbuhan pada usia balita (Wuryani, 2007).

Remaja memiliki kesibukan yang tinggi baik dalam aktivitas perkuliahan maupun organisasi yang nantinya akan mempengaruhi pola makan ataupun asupan nutrisi ke tubuh sehingga menjadi tidak teratur. Walau di lingkungan saat ini telah tersebar tempat-tempat makan yang menyediakan nutrisi berupa makanan dan minuman, namun penting bagi mahasiswa untuk dapat memilih apakah sumber makanan ini perlu dikonsumsi ataukah tidak. Selain itu seringkali kebiasaan mahasiswa dalam mengkonsumsi minuman yang dapat menghambat absorpsi zat besi seperti kopi, teh dan susu, sehingga akan berdampak pada menurunnya kadar Hemoglobin (Sihotang, 2011).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa kebidanan D III dan D IV semester II di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta mendapatkan hasil bahwa dari 10 mahasiswa D III dan D IV yang menjadi responden studi pendahuluan dengan pengambilan secara acak hasilnya mahasiswa D III sebanyak 3 mahasiswa mengatakan jarang sarapan dan lebih memilih makan makanan ringan dan 7 mahasiswa mengatakan lebih memilih untuk membawa bekal. Dan hasil pengukuran Hb pada 10 mahasiswa D III, tiga mahasiswa yang mengatakan

jarang sarapan dan lebih memilih makan makanan ringan memiliki kadar Hb 13,4 g/dl, 12,4 g/dl dan 10,2 g/dl, serta tujuh mahasiswa mengatakan lebih memilih untuk membawa bekal memiliki kadar Hb 14,4g/dl, 15,0 g/dl, 11,8 g/dl, 12,2 g/dl, 12,0 gr/dl, 14,2 g/dl, 10,8 g/dl. Dari 10 mahasiswa tersebut terdapat 3 mahasiswa mengalami Anemia dan 7 lainnya normal.

Hasil pengukuran pada Mahasiswa DIV sebanyak 4 mahasiswa mengatakan jarang sarapan dan lebih memilih makan makanan ringan, 4 mahasiswa mengatakan memilih untuk sarapan roti dan susu kotak, dan 2 mahasiswa mengatakan lebih memilih untuk membawa bekal. Dan hasil pengukuran Hb pada 10 mahasiswa, empat mahasiswa yang mengatakan jarang sarapan dan lebih memilih makan makanan ringan memiliki kadar Hb 11,0 g/dl, 10,2 g/dl, 14,4 g/dl, 11,2 g/dl, empat mahasiswa yang mengatakan memilih untuk sarapan roti dan susu kotak memiliki kadar Hb 13,8 g/dl, 11,8 g/dl, 12,2 g/dl, 15,0 gr/dl dan dua mahasiswa mengatakan lebih memilih untuk membawa bekal memiliki kadar Hb 14,4 g/dl, 11,2 g/dl. Dari 10 mahasiswa tersebut terdapat 5 mahasiswa mengalami Anemia dan 5 lainnya normal. Dari beberapa pola diet diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa kadar Hb mahasiswa relatif sama.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui hubungan pola diet dengan kejadian anemia pada mahasiswa Kebidanan D IV di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode diskriptif korelasi yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi, untuk selanjutnya dilakukan analisis korelasi dinamika korelasi antara fenomena atau antara faktor risiko (pola diet) dengan faktor efek (anemia), hal tersebut sesuai dengan Notoatmodjo (2010).

Metode pengambilan data berdasarkan pendekatan waktu saat ini yaitu *cross sectional*. Cara pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dengan mengendalikan sampel yaitu responden yang tidak sedang melakukan program penurunan atau peningkatan berat badan.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Suku

No	Suku	DIV Kebidanan	
		f	%
1	Jawa	11	36,6
2	Luar Jawa	19	63,3
	Jumlah	30	100

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	DIV Kebidanan	
		f	%
1	19	9	30,0
2	20	13	43,3
3	21	8	26,7
	Jumlah	30	100

2. Pola Diet Mahasiswa

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Pola Diet Mahasiswa DIV Kebidanan di STIKES 'Aisyiah Yogyakarta tahun 2015

No	Pola Diet	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	21	70,0
2	Tidak baik	9	30,0
	Jumlah	30	100

3. Kejadian Anemia pada Mahasiswa

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia pada Mahasiswa DIV Kebidanan di STIKES 'Aisyiah Yogyakarta tahun 2015

No	Kadar Hemoglobin Mahasiswa	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Anemia	8	26,7
2	Tidak Anemia	22	73,3
	Jumlah	30	100

4. Hubungan Pola Diet Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Kebidanan DIV di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 11 Tabulasi Silang Hubungan Pola Diet Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Kebidanan D IV di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2015

No	Pola Diet Mahasiswa	Kejadian Anemia				Total	ρ -value	CC	
		Anemia		Tidak Anemia					
		N	%	N	%				
1	Baik	0	0	21	70,0	21	70,0		
2	Tidak Baik	8	26,7	1	3,3	9	30,0	0,001	0,678
	Total	8	26,7	22	73,3	30	100,0		

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 7 dan tabel 8 dengan jumlah responden 30 mahasiswa, data karakteristik usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 20 tahun sebanyak 13 responden (43,3%) sedangkan data karakteristik suku menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari luar Jawa yaitu sebanyak 19 responden (63,3%). Responden terbanyak yaitu pada umur 20 tahun ini termasuk dalam kategori remaja akhir, pada remaja akhir ini cenderung menciptakan pola makan bukan bertujuan untuk memenuhi asupan gizi tetapi hanya untuk sekedar sosialisasi agar tidak kehilangan status ada pula yang hanya sekedar menghemat uang saku tanpa memikirkan gizi dan dampaknya bagi tubuh mereka (Tummy, 2014).

2. Pola Diet Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki Pola Diet yang Baik sebanyak 70,0% (21 responden) dan responden yang memiliki Pola Diet Tidak Baik sebanyak 30,0% (9 responden). Dikatakan pola dietnya baik jika mahasiswa menjawab kuesioner secara benar sebanyak 14 pertanyaan atau lebih (>50%) dan dikatakan pola dietnya tidak baik jika mahasiswa menjawab kuesioner secara benar sebanyak 13 pertanyaan atau kurang dari 13 ($\leq 50\%$).

Pola diet pada mahasiswa usia remaja yang paling banyak ditemukan adalah pola diet yang tidak mementingkan nilai gizi dan hanya tertarik atau menghindari makanan tertentu (Muniroh, 2009). Menurut Mansjoer (2007), efek buruk dari pola makan yang tidak teratur akan sangat jelas terlihat pada perubahan fisik tubuh mahasiswa. Penyakit yang biasanya akan muncul secara langsung akibat pola makan yang tidak teratur adalah penyakit yang berhubungan dengan lambung (organ pencernaan).

3. Kejadian Anemia pada Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak sedang mengalami anemia dengan rentang kadar Hb 12 sampai 15,4 gr/dl sebanyak 73,3% (22 responden) dan responden yang mengalami anemia dengan rentang kadar Hb 10 sampai 11,4 gr/dl sebanyak 26,7% (8 responden). Anemia pada remaja adalah kondisi remaja dengan kadar hemoglobin kurang dari 12 gr/dl.

Terdapatnya responden yang termasuk dalam kategori anemia ini dikarenakan pada masa remaja ini cenderung mengalami penurunan kadar Hb yang disebabkan oleh malabsorpsi besi, menoraghia, dan yang paling utama karena kekurangan gizi seperti Zat besi (Fe), Vitamin B12 serta melakukan diet yang tidak baik (Muttaqin, 2009).

Remaja puteri rentan mengalami kurang gizi pada periode puncak tumbuh kembang, kurangnya gizi ini karena pola makan yang salah, diet yang tidak tepat dengan adanya dorongan memiliki tubuh yang langsing atau gemuk. Akibat yang ditimbulkan dari anemia gizi besi yaitu : mengganggu pertumbuhan, menurunkan kemampuan fisik, menurunkan kemampuan bekerja dan konsentrasi belajar, menurunkan ketahanan tubuh dalam menghadapi penyakit infeksi, menurunkan kebugaran, dan mengakibatkan muka pucat (Sayogo, 2006).

4. Hubungan Pola Diet dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan DIV di STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

Dari hasil penelitian diketahui bahwa responden yang mengalami Anemia terjadi pada mahasiswa yang memiliki pola diet yang tidak baik yaitu sebanyak 26,7 % (8 responden). Berdasarkan hasil uji menggunakan Analisis Uji *Chi-Square*, didapatkan nilai p value adalah 0,001, yang artinya p value $< \alpha$ ($0,001 < 0,05$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara Pola Diet dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa DIV Kebidanan di STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta. Hasil uji kontingensi korelasi diperoleh nilai koefisien sebesar 0.678 sehingga dinyatakan kedalam kategori Kuat (Arikunto,2006).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar mahasiswa memiliki pola diet baik yaitu sebanyak 21 responden (70,0%).
2. Sebagian besar mahasiswa tidak sedang menderita Anemia yaitu sebesar 22 responden (73,3%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara pola diet dengan kejadian anemia pada Mahasiswa D IV Kebidanan di STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan nilai p -value = 0,001 yang artinya p value $< \alpha$ ($0,001 < 0,05$) dan diperoleh nilai koefisien kontingensi sebesar 0.678 sehingga dapat dinyatakan dengan kategori kuat.

SARAN

Untuk mahasiswa diharapkan dapat lebih memperhatikan jenis makananya dan waktu makan yang teratur sehingga dapat mencegah terjadinya Anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kartono. 2009 . *Psikologi Sosial 2; Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Muttaqin,A. 2009. *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sayogo. 2006. *Sehat Cara Al-qur'an dan Hadist*. Jakarta: Mizan Publika.
- Muniroh. 2009 . *Hubungan pola konsumsi protein dengan kejadian Anemia pada siswi kelas X SMA Negeri Tempel, Sleman, Yogyakarta*. KTI STIKES Jend Ach. Yani Yogyakarta.
- Mansjoer, A. 2007. *Kapita Selekta Kedokteran, edisi 3*, Jakarta: Media Aesculapius. FKUI.
- Tummy. 2014. *Kesehatan Remaja* , Jakarta : FKUI.
- Notoatmodjo, S. 2010 . *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Siswono. 2008. *Kampanye Indonesia Bebas Anemia 2006-2008*. Jakarta : Salemba Medika.
- WHO. 2008. *Iron Deficiency Anemia. Assesment, Prevention and Control*, Genewa
- Depkes RI. 2010. *Prevalensi Anemia Pada Kesehatan reproduksi*, Jakarta.
- _____ . 2006. *Anemia Gizi Pada WUS*. Jakarta: FKM UI.
- Hayati. 2010. *Description Of Habit Comsuming Instant Noodles In Children Age 7-12 Years Old*. *Journal Of Nutrition College*, 1, 537-549.
- SKRT. 2011. *Prevalensi Anemia pada remaja di Indonesia*, Jakarta.
- Sihotang, S.D. 2012. *Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Defisiensi Besi di SMA Negeri 15 Medan Studi Kasus di Kota Medan*. *Jurnal Keperawatan*.