

PERSEPSI TENTANG ANEMIA GIZI PADA REMAJA PUTRI PENDERITA ANEMIA DI SMAN 10 MAKASSAR

Peception About Nutritional Anemia Among Anemic Adolescent Girls in SMAN 10 Makassar

Zumrah Hatma, Rahayu Indriasari, Nurhaedar Jafar

Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Kota Makassar Universitas Hasanuddin
(titinhatma@yahoo.co.id, rindriasari@gmail.com, eda_jafar@yahoo.co.id, 085310461699)

ABSTRAK

Anemia gizi merupakan kelainan gizi yang paling sering ditemui di negara berkembang dan bersifat epidemik. Anemia gizi umumnya terjadi pada perempuan dalam usia reproduktif dan anak-anak. Keadaan ini membawa efek keseluruhan terbesar dalam hal gangguan kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi tentang anemia gizi pada remaja putri penderita anemia. Teknik pengumpulan data melalui metode wawancara mendalam, serta focus group discussion (FGD). Selain itu juga dilakukan *member check* untuk validasi data. Secara keseluruhan, informan penelitian ini terdiri atas 28 orang. Instrumen yang digunakan adalah pedoman wawancara, alat perekam, serta alat tulis. Data yang telah diperoleh dianalisis secara tematik. Hasil penelitian ini menunjukkan masih banyak persepsi keliru tentang anemia gizi di kalangan remaja putri. Lebih jauh, bahkan remaja tidak menyadari bahwa mereka menderita anemia meskipun hasil tes kadar Hb mereka menunjukkan angka di bawah standar.

Kata Kunci : Persepsi, anemia gizi, remaja putri

ABSTRACT

Nutritional anemia is an epidemic issue mostly found in developing country. Nutritional anemia commonly occurs in women of reproductive age and children. This situation carries the biggest overall effect in terms of health problems. The purpose of this study was to identify perception about nutritional anemia among anemic adolescent girls. The technique of collecting data are in-depth interviews and focus group discussion (FGD). It also conducted a member check for data validation. the informants of this study consisted of 28 girls. The instruments used were interview guide, recorder, and stationery. The data was analyzed thematically. The results of this study indicate there are still many wrong perceptions about nutritional anemia among adolescent girls. Furthermore, teenagers do not recognizes that they are anemic despite their hemoglobin (Hb) test results showed that their Hb is under 12 mg/dl.

Keywords: Perception, nutritional anemia, adolescent girls

PENDAHULUAN

Anemia gizi terutama yang disebabkan oleh defisiensi zat besi merupakan kelainan gizi yang paling sering ditemui di negara berkembang dan bersifat epidemik. Anemia gizi umumnya terjadi pada perempuan dalam usia reproduktif dan anak-anak. Keadaan ini membawa efek keseluruhan terbesar dalam hal gangguan kesehatan. Anemia defisiensi besi rentan terjadi pada remaja putri karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. Ditambah lagi, kehilangan darah pada masa menstruasi juga meningkatkan risiko anemia. Pada perempuan usia subur, anemia gizi berkaitan dengan fungsi reproduktif yang buruk, proporsi kematian maternal yang tinggi (10-20% dari total kematian), meningkatnya insiden BBLR (berat bayi <2,5 kg pada saat lahir), dan malnutrisi intrauteri.¹

Menurut data Riskesdas 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%, dengan proporsi 20,6% di perkotaan dan 22,8% di pedesaan serta 18,4% laki-laki dan 23,9% perempuan. Berdasarkan kelompok umur, penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan sebesar 18,4% pada kelompok umur 15-24 tahun.²

Pada tahun 2010, pemerintah telah mencanangkan target penurunan angka prevalensi anemia pada remaja hingga 20%. Tidak dapat dipungkiri, anemia gizi memang merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia yang cukup sulit ditanggulangi.³

Kuadio dkk menyimpulkan bahwa konsep lokal tentang anemia memiliki pengaruh terhadap kesehatan masyarakat di mana konsep tersebut berhubungan dengan perilaku seseorang yang pada gilirannya mempengaruhi status kesehatan mereka.⁴

Dalam sebuah survei yang dilakukan SDKI-R pada tahun 2007 dapat dilihat gambaran persepsi remaja tentang anemia. Sebanyak 70% responden remaja perempuan menyatakan pernah mendengar tentang anemia sedangkan pada remaja laki-laki sebanyak 60%. Tetapi hanya 14% dari masing-masing kelompok yang mampu menjawab dengan benar bahwa anemia adalah keadaan di mana kadar hemoglobin rendah.³

Berdasarkan hasil penelitian Lutfiah dkk terhadap remaja putri di FKM Unhas mengenai pengetahuan masalah gizi dan status gizi, menunjukkan bahwa sebagian besar (98,8%) responden memiliki pengetahuan anemia yang kurang.⁵ Sementara itu, dalam penelitian yang dilakukan Sihotang dan Febriany menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMAN 15 Medan memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia yaitu 77,7 %, namun hanya 19,1 % yang pengetahuannya dapat dikategorikan baik, sisanya 3,2 % masuk dalam kategori berpengetahuan kurang.⁶

Premalatha dkk dalam penelitiannya mengenai prevalensi anemia dan faktor-faktor penyebabnya pada siswa remaja putri di Chennai, India, menemukan ternyata kesadaran

tentang anemia dan penyebabnya sangat rendah di antara peserta studi terutama mereka yang berasal dari sekolah umum.⁷

Galloway dkk melakukan penelitian di delapan negara berkembang termasuk Indonesia menemukan bahwa ada kebingungan di antara beberapa penyediaan layanan kesehatan serta klien mereka, karena anemia dipahami sebagai “tidak cukup darah” dan “kurang darah” atau tekanan darah rendah sehingga konsumsi suplemen zat besi kadang-kadang dipahami untuk “meningkatkan darah” dan oleh sebab itu dikaitkan dengan kejadian hipertensi. Beberapa responden dari Kalimantan Selatan percaya bahwa anemia terjadi dikarenakan tidak mengonsumsi makanan bergizi, tidak makan sayuran hijau dan bekerja terlalu berat.⁸

Dalam penelitian yang dilakukan Ati dkk ditemukan bahwa mayoritas perempuan berpikir bahwa malnutrisi dapat menyebabkan anemia. Sementara beberapa perempuan meyakini bahwa kurangnya higienitas atau mengonsumsi makanan yang terkontaminasi mikroba atau parasit akan berkontribusi terhadap kejadian anemia. Pekerjaan yang memicu kelelahan dan stres juga disadari sebagai penyebab utama anemia. Banyak pula yang menghubungkan anemia dengan hipotensi.⁹

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 10 Makassar yang terletak di Kecamatan Kassi-Kassi, Kota Makassar pada 2-22 April 2014. Informan dalam penelitian ini berjumlah 28 orang yang ditentukan dengan metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan wawancara mendalam dan FGD. Triangulasi metode dan *member check* dilakukan untuk memvalidasi data yang telah diperoleh. Pengolahan dan analisis data yang menggunakan analisis tematik dan kemudian disajikan dalam bentuk naratif. Dalam penyajian data, penulis melakukan *editing* seperlunya tanpa menghilangkan makna kalimat. Hal ini dilakukan untuk memudahkan pembaca memahami jawaban yang diberikan oleh informan karena dalam wawancara yang sebenarnya informan menggunakan bahasa Indonesia dengan dialek Makassar.

HASIL

Pengertian anemia

Sebagian besar informan mengartikan anemia sebagai penyakit kurang darah. Tetapi lebih jauh, kebanyakan informan tidak mampu/bingung menjelaskan apa yang mereka maksud dengan kurang darah. Sebagaimana dinyatakan oleh salah satu informan:

“Seperti kurang darah. Tapi tidak tahu kurang darah merah atau darah putih.” (VDA)

Informan lain yang memberikan pendapat yang serupa, namun masih kebingungan ketika ditanya tentang darah merah atau darah putih yang dimaksudkan.

“Darah merah itu darah yang ini Kak, darah, darah... yang kemarin diambil untuk cek darah. Kalau darah putih? Tidak tahu.” (SNF)

Sementara itu, seorang informan menyamakan anemia dengan kanker darah sebagaimana yang dinyatakan oleh NI:

“Anemia itu kanker darah.”(NI)

Kemudian NI menjelaskan kanker darah yang dimaksud sebagai berikut:

“Kurang darah merah atau darah putih.”

Meskipun sebagian besar informan menghubungkan anemia dengan kurang darah, ada juga salah seorang informan yang memberikan pendapat yang berbeda:

“Anemia itu kurang tidur.” (NIS)

Penyebab anemia

Berdasarkan hasil wawancara, umumnya informan menyebutkan tidak hanya satu faktor yang bisa menyebabkan seseorang menderita anemia. Menurut kebanyakan informan, penyebab anemia adalah kurang tidur/kurang istirahat. 10 dari 18 informan menyebutkan kurang tidur/begadang dan 5 dari 18 menyebut kecapean/kurang istirahat sebagai penyebab anemia. Namun demikian, 9 dari 18 informan juga menghubungkan anemia dengan pola makan.

“Kurang istirahat, kurang vitamin (tidak tahu vitamin apa).” (SSY)

“Karena suka begadang dan tidak banyak makan daging.” (NFA)

“Karena makan tidak teratur, kurang makan makanan yang mengandung sayur-sayuran.” (MTR)

“Karena kurang istirahat, sering begadang, dan makannya sedikit.” (NH)

Menurut AP, seseorang menderita anemia karena kurang makan nasi sehingga menyebabkan kekurangan zat besi.

“Orang yang kurang makan bisa kena anemia karena nasi mengandung zat besi.” (AP)

Selain itu, ada pula yang mengemukakan pendapat berbeda, bahwa anemia berkaitan dengan tingkat stres yang tinggi. Seperti yang dinyatakan oleh W sebagai berikut:

“Keletihan, banyak pikiran (informan tidak mengerti mekanismenya).”(W)

Sedangkan berdasarkan hasil FGD, diperoleh informasi dari peserta bahwa anemia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kurang tidur, kurang istirahat, terlalu banyak beraktivitas, dan banyak pikiran.

Gejala anemia

Mengenai gejala anemia, informan memberikan jawaban yang bervariasi, namun secara garis besar serupa, bahwa gejala anemia meliputi letih, lesu, lemas, lelah, dan lunglai.

“5L: letih, lunglai, lelah, loyo, lemas.” (AP)

Beberapa informan juga menandai keadaan anemia dari wajah yang pucat dan gangguan mata/penglihatan, serta pusing.

“Bibir kering, pucat, lesu, malas bergerak.” (NFA)

“Kalau dari segi fisik, mukanya pucat, pusing.” (NH)

Namun salah seorang informan berinisial VDA menyatakan hal yang sama sekali berbeda dari informan lain, bahwa salah satu gejala anemia adalah mimisan. Informan ini menganalogikan tokoh dalam film berjudul “Surat Kecil Untuk Tuhan” sebagai salah seorang yang menderita anemia.

Cara mengatasi anemia

Dalam menjawab pertanyaan mengenai cara mengatasi/mengobati anemia, informan yang diwawancarai memberikan jawaban yang variatif, tetapi secara umum jawaban tersebut meliputi tiga hal yang harus dilakukan yaitu berkaitan dengan istirahat/tidur yang cukup, mengatur asupan makanan, dan minum vitamin/obat dari dokter.

Bahaya/dampak anemia

Berdasarkan hasil wawancara, empat informan menyatakan anemia bukanlah penyakit/keadaan yang berbahaya. Enam informan lain menyatakan tidak tahu atau ragu apakah anemia merupakan keadaan yang berbahaya.

Delapan informan menyatakan anemia sebagai keadaan yang berdampak buruk dan mengganggu, empat di antaranya menyatakan bahwa anemia bisa mengganggu konsentrasi belajar.

“Bahaya, karena mengganggu. Sering sakit kepala, tidak konsentrasi belajar.” (NFA)

Seorang informan menganggap anemia berbahaya karena bisa menyebabkan pingsan.

“Ya, bisa pingsan.” (SSY)

Salah satu informan menganggap anemia bisa berdampak pada keadaan yang lebih buruk yaitu maag, sebagaimana dinyatakan informan sebagai berikut.

“Pokoknya berawal dari hal-hal yang kecil berdampak yang lebih besar, seperti maag. Kan, orang anemia biasanya jarang makan. Terus, biasanya kalau anemia itu malas bergerak. Orang anemia kan suka begadang, kalau tidak begadang aneh rasanya. Terus, kalau sudah begadang jadi bisa terlambat ke sekolah.” (AP)

Lain lagi pendapat yang dikemukakan oleh salah satu informan sebagai berikut.

“Bahaya, karena merusak jaringan tubuh. Kan, kanker darah.” (NI)

Sementara itu, informan lain menganggap anemia adalah penyakit berbahaya seperti yang terjadi pada tokoh dalam film *Surat Kecil Untuk Tuhan*.

Ada juga yang mengatakan bahwa anemia bisa menyebabkan kehabisan darah. *“Anemia bisa menyebabkan kehabisan darah, sehingga bisa bereakibat kematian.” (HH)*

Kesadaran terhadap status anemia

Dari 18 informan yang diwawancarai, 13 informan merasa tidak merasa menderita anemia/tidak merasakan gejala anemia dalam rentan waktu beberapa hari sebelum dan sesudah tim peneliti melakukan pengambilan darah, bahkan sepuluh di antaranya merasa tidak pernah menderita anemia. Sedangkan lima informan mengaku kadang merasakan gejala anemia.

Sementara dari hasil FGD, dua peserta mengaku sering merasakan gejala anemia, sementara itu sisanya tidak merasa anemia dalam rentan waktu beberapa hari sebelum dan sesudah tim peneliti melakukan pengambilan darah.

PEMBAHASAN

Dari data yang telah dikumpulkan, terlihat masih adanya persepsi yang keliru mengenai anemia. Sebagian besar informan mengartikan anemia sebagai “kurang darah”, tetapi informan sendiri bingung menjelaskan apa yang mereka maksud dengan “kurang darah”. Tiga informan menyatakan “kurang darah” adalah ketika volume darah lebih sedikit, sedangkan dua informan lain menyamakan “kurang darah” dengan tekanan darah rendah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Galloway dkk yang menemukan bahwa terdapat kebingungan di antara responden di Indonesia mengenai konsep anemia yaitu “kurang darah” atau “tekanan darah rendah” yang pada akhirnya menyebabkan mereka memahami bahwa suplemen besi atau yang lebih dikenal dengan “obat tambah darah” dapat meningkatkan tekanan darah.⁸

Beberapa informan menjabarkan “kurang darah” sebagai kekurangan sel darah merah, sebagian mengaitkan dengan kekurangan sel darah putih, sebagian lainnya menyatakan bahwa “kurang darah” yang dimaksud adalah kekurangan sel darah merah dan kelebihan sel darah putih. Dari anggapan “anemia adalah kekurangan sel darah merah sehingga menjadi kelebihan sel darah putih”, maka tidak heran ada informan yang berpendapat bahwa anemia bisa berkembang menjadi leukemia (kelebihan sel darah putih). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Ailinger dkk terhadap perempuan Nikaraguay berpenghasilan rendah, beberapa subjek penelitian mereka menduga anemia bisa berkembang menjadi leukemia.¹⁰

Ada dua informan yang sudah menghubungkan anemia dengan kekurangan hemoglobin (Hb). Tetapi kedua informan ini tidak mampu mendefinisikan dengan tepat apa yang dimaksud dengan Hb. Salah seorang mendefinisikan Hb sebagai tekanan darah, sementara seorang lainnya mengartikan Hb sebagai sel darah merah.

Ditinjau dari pendapat informan tentang penyebab anemia, kebanyakan informan menghubungkan kurang tidur/suka begadang. Selain itu, kurang istirahat/kelelahan juga dianggap menyebabkan anemia. Meskipun 9 dari 18 informan menghubungkan anemia dengan pola makan, namun kebanyakan jawaban yang diberikan belum tepat. Hasil penelitian ini mirip dengan yang ditemukan oleh Galloway dkk, perempuan di Kalimantan Selatan percaya bahwa mereka bisa menderita anemia karena tidak makan makanan yang bergizi, tidak mengonsumsi sayuran hijau dan terlalu banyak bekerja.⁸

Selain itu, satu informan berpendapat bahwa kurang asupan daging bisa menyebabkan anemia, sementara satu informan lain berpendapat bahwa anemia bisa disebabkan karena kurang asupan protein seperti susu dan ikan. Dari semua informan, hanya satu orang yang menyebutkan bahwa anemia bisa disebabkan oleh defisiensi zat besi. Sayangnya, masih terdapat kekeliruan dari persepsi informan tersebut, di mana ia menganggap defisiensi zat besi terjadi karena kurang makan nasi dan sumber karbohidrat.

Pada umumnya informan memiliki pendapat yang serupa mengenai gejala anemia. Mereka menandai anemia dengan gejala-gejala seperti pusing, pucat, letih, lesu, lemah, lunglai, dan loyo. Namun ada pula beberapa informan yang menambahkan gejala yang tidak termasuk seperti sering batuk, kantung mata yang hitam, bahkan ada satu informan yang mengemukakan bahwa mimisan juga merupakan gejalanya. Informan tersebut menganalogikan tokoh utama dalam sebuah film berjudul *Surat Kecil Untuk Tuhan* sebagai penderita anemia yang sering mimisan. Padahal, tokoh dalam film itu sebenarnya dikisahkan menderita kanker jaringan lunak. Secara garis besar, informan mengetahui gejala anemia,

sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Drumfour-Asare dan Kwapong di mana para responden mampu menunjukkan beberapa gejala anemia.¹¹

Dalam hal cara mengobati anemia, secara umum jawaban informan meliputi tiga hal yang harus dilakukan yaitu berkaitan dengan istirahat/tidur yang cukup, mengatur asupan makanan, juga minum vitamin dan suplemen penambah darah. Namun mengenai pengaturan makan, informan memberikan penjelasan yang beragam, antara lain seorang informan menganjurkan meningkatkan konsumsi sayuran, serta sumber protein seperti ikan dan susu; satu informan menganjurkan meningkatkan konsumsi daging; dan satu informan lain menganjurkan meningkatkan asupan karbohidrat seperti nasi sehingga penderita tidak merasa lemas.

Sebagian besar informan tidak tahu dampak apa yang bisa terjadi di kemudian hari jika anemia dibiarkan, dengan kata lain informan tidak tahu apa bahayanya. Hanya empat informan yang berpikir bahwa anemia dapat mengganggu konsentrasi belajar. Seorang informan menganggap anemia berbahaya karena bisa mengakibatkan seseorang “pingsan”. Lima informan lain menyebutkan bahaya yang sebenarnya tidak ada hubungannya dengan anemia: satu informan menyatakan anemia bisa menyebabkan penyakit maag, satu informan menyatakan anemia adalah kanker darah yang bisa merusak jaringan tubuh, satu informan menganggap anemia bisa memperpendek umur dengan menganalogikan dengan penderita kanker jaringan lunak dalam sebuah film, satu orang informan menyatakan anemia bisa menyebabkan kematian karena kehabisan darah, dan satu informan lainnya beranggapan bahwa anemia bisa mengakibatkan leukemia. Sementara itu, empat informan menganggap anemia bukanlah keadaan yang berbahaya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara umum, masih banyak salah persepsi tentang anemia gizi di kalangan remaja putri yang diteliti. Sebagian besar informan bahkan tidak merasa menderita anemia meskipun hasil tes kadar Hemoglobin mereka menunjukkan angka di bawah standar. Dengan demikian, remaja putri perlu diberikan edukasi tentang anemia gizi sehingga tidak terus terjadi kesalahan persepsi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gibney, Michael J., et al. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Penerbit EGC; 2005.
2. Puslitbangkes. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2013.
3. Puslitbangkep. Kajian Profil Penduduk Remaja. Jakarta: BKKbN 2011.

4. Kuadio, M'Bra KD, et al. Local Concepts of Anemia-Related Illnesses and Public Health Implications in the Taabo health demographic surveillance system, Côte d'Ivoire. *BMC Hematology*. 2013.
5. Lutfiah N, Indriasari R, Kesumasari C. Studi Pengetahuan Mengenai Masalah Gizi dan Status Gizi Pada Remaja Putri di FKM Unhas Tahun 2013. 2013.
6. Sihotang SD, Febriany N. Pengetahuan Dan Sikap Remaja Puteri Tentang Anemia Defisiensi Besi Di Sma Negeri 15 Medan. *Jurnal Keperawatan Holistik*. 2012;1(2).
7. Premalatha T. Prevalence of Anemia and Its Associated Factors Among Adolescent School Girls in Chennai, Tamil Nadu, India. *Epidemiol an open access journal*. 2012;2(1).
8. Galloway, R., et al. Women's Perceptions of Iron Deficiency and Anemia Prevention and Control in Eight Developing Countries. 2002; Available from: pdf.usaid.gov.
9. Ati JE, Lavevre P, beji C, Rayana CB, Gaigi S, Delpeuch F. Aetiological factors and perception of anaemia in Tunisian women of reproductive age. *Public Health Nutrition*. 2008;11(7).
10. Ailinger RR, Moore JB, Pawloski L, Cortez LRZ. Concept of Anemia Among Low Income Nicaraguan Women. *Rev Latino-am Enfermagem*. 2209;17(2).
11. Dwumfour-Asare B, Kwamong MA. Anaemia Awareness, Beliefs and Practices Among Pregnant Women: a Baseline Assessment at Brosankro Community in Ghana. *Journal of Natural Sciences Research*. 2013;3(15).