

HUBUNGAN PERILAKU PENCEGAHAN ANEMIA DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWI PSKPS FAKULTAS KEDOKTERAN ULM

Muhammad Amar Qistan Ridhani¹, Nika Sterina Skripsiana², Noor Muthmainah³,
Juhairina⁴, Farida Heriyani²

¹Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

²Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas
Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

³Departemen Mikrobiologi dan Parasitologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

⁴Departemen Ilmu Gizi, RSUD Ulin, Banjarmasin, Indonesia

Email koresspondensi: amarqistan28@gmail.com

Abstract: According to the World Health Organization (WHO), anemia is a condition in which hemoglobin is insufficient to carry oxygen needed by the body's peripheral tissues with a cut off point < 12 g/dl in non-pregnant women. Based on data from the South Kalimantan Provincial Health Office in 2019, the prevalence of anemia in Banjarmasin City was 25.7%. The incidence of anemia is influenced by anemia prevention behavior and nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between anemia prevention behavior and nutritional status with the incidence of anemia in PSKPS female students of the Faculty of Medicine ULM. This study used an analytical observational method with a cross sectional approach. The sample of this study amounted to 76 PSKPS students from the Faculty of Medicine ULM from the class of 2020, 2021, and 2022. The sampling technique was proportional stratified random sampling. The data analysis used was the chi square analysis test. The results showed that anemic students were 31.6% and not anemic were 68.4%. Students who had poor anemia prevention behavior were 36.8% and students who had good anemia prevention behavior were 63.2%. Students with thin nutritional status were 28.9% and students with normal-fat nutritional status were 71.1%. The results of the chi square test analysis showed that there was a relationship between anemia prevention behavior and the incidence of anemia ($p = 0.002$) and nutritional status with the incidence of anemia ($p = 0.006$) in female students of PSKPS Faculty of Medicine ULM.

Keywords: anemia prevention behavior, nutritional status, anemia incidence.

Abstrak: Menurut World Health Organization (WHO), anemia adalah suatu kondisi kurangnya hemoglobin untuk membawa oksigen yang dibutuhkan oleh jaringan tubuh dengan *cut off* < 12 g/dl pada wanita tidak hamil. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2019, prevalensi anemia di Kota Banjarmasin adalah 25,7%. Anemia dapat dipengaruhi oleh perilaku pencegahan anemia dan status gizi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan perilaku pencegahan anemia dan status gizi dengan kejadian anemia pada mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran ULM. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 76 orang mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran ULM dari angkatan 2020, 2021, dan 2022. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *proportional stratified random sampling* dengan uji analisis data menggunakan uji analisis *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa yang

mengalami anemia sebanyak 31,6% dan tidak anemia sebanyak 68,4%, yang memiliki perilaku pencegahan anemia kurang sebanyak 36,8% dan yang memiliki perilaku pencegahan anemia baik sebanyak 63,2%, status gizi kurus sebanyak 28,9% dan status gizi normal-gemuk sebanyak 71,1%. Hasil analisis uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan perilaku pencegahan anemia dengan kejadian anemia ($p = 0,002$) dan status gizi dengan kejadian anemia ($p = 0,006$) pada mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM.

Kata-kata kunci: perilaku pencegahan anemia, status gizi, kejadian anemia.

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi rendahnya konsentrasi hemoglobin atau jumlah sel darah merah sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia dinyatakan sebagai penurunan kadar hemoglobin (Hb) dibawah batas normal. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) menyatakan *cut off point* hemoglobin yang mengalami anemia pada wanita yang tidak hamil < 12 g/dl. Pada kalangan remaja, anemia ditandai dengan mudah kelelahan, wajah pucat, nafsu makan yang berkurang, dan mudah mengantuk.^{1,2}

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) tahun 2019, prevalensi anemia secara global sebesar 29,9% pada wanita usia produktif dan 29,6% pada wanita tidak hamil.³ Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia sebesar 32%.⁴ Sedangkan prevalensi anemia di Provinsi Kalimantan Selatan adalah 27,03% dan Kota Banjarmasin menduduki urutan ketujuh dengan prevalensi sebesar 25,7% berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2019. Prevalensi anemia di Provinsi Kalimantan Selatan dan Kota Banjarmasin masih diatas 15%, artinya anemia masih menjadi masalah kesehatan di Provinsi Kalimantan Selatan dan Kota Banjarmasin.⁵

Faktor-faktor yang memengaruhi seseorang mengalami anemia adalah pola menstruasi yang tidak teratur, pola makan yang kurang baik, kurangnya jam tidur, infeksi parasit, kelainan bawaan, asupan vitamin C yang kurang, adanya keinginan dari remaja yang menginginkan perut langsing sehingga mempengaruhi asupan makan yang dimakannya, serta faktor ekonomi.⁶⁻⁸ Kejadian anemia juga dipengaruhi oleh perilaku pencegahan anemia dan status gizi.^{9,10}

Perilaku adalah tindakan yang dilakukan seseorang sebagai sebuah respon yang terwujud dalam bentuk tindakan, sikap, serta pengetahuan.¹¹ Pencegahan dilakukan untuk menghindari kondisi

yang mampu membahayakan kesehatan seseorang.¹² Perilaku pencegahan anemia adalah sebuah upaya yang dilakukan individu untuk mencegah anemia. Beberapa contoh perilaku pencegahan terhadap anemia yaitu dengan mengonsumsi zat gizi seimbang, konsumsi tablet penambah darah atau zat besi, dan pengobatan penyakit penyerta yang dapat menyebabkan anemia.^{13,14}

Konsumsi makanan dengan nutrisi atau zat gizi yang baik dan seimbang akan menghasilkan asupan zat gizi yang cukup. Ketidakseimbangan antara nutrisi yang masuk dengan nutrisi yang diperlukan akan menjadi masalah gizi, khususnya pada remaja.¹⁵ Menurut penelitian Nurjannah dkk (2021), status gizi memiliki hubungan dengan kejadian anemia. Status gizi dapat dijadikan sebagai gambaran kondisi tubuh terhadap penggunaan zat dan makanan yang dikonsumsi.¹⁶ Kurangnya asupan nutrisi yang adekuat mampu menyebabkan terjadinya anemia, seperti kekurangan protein, zat besi, asam folat, vitamin B12, vitamin C, dan vitamin A.^{17,18}

Salah satu kelompok yang rawan menderita anemia adalah remaja putri, terlebih bagi kaum pelajar, yaitu mahasiswi yang merupakan agen perubahan serta diharapkan kehadirannya mampu berperan di lingkungan masyarakat.¹⁹ Tingkat kesibukan yang tinggi dan padat pada mahasiswi kedokteran mengakibatkan terganggunya kebiasaan konsumsi yang menjadi salah satu risiko terjadinya anemia.^{20,21} Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada seluruh mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM Banjarmasin pada bulan April 2023 didapatkan persentase mahasiswi yang pernah memiliki riwayat anemia adalah 17,87% dan yang memiliki tanda dan gejala anemia, tetapi belum pernah melakukan pemeriksaan anemia atau Hb sebesar 48,8%.

Hingga saat ini belum ada penelitian serupa tentang hubungan perilaku pencegahan anemia dan status gizi dengan kejadian anemia pada mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM di

Banjarmasin. Oleh karena itu, calon peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Perilaku Pencegahan Anemia dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dan menggunakan metode *cross sectional* untuk mengetahui hubungan perilaku pencegahan anemia dan status gizi dengan kejadian anemia pada mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM dengan uji analisis *chi square*. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan ULM angkatan 2020, 2021, dan 2022 dengan total 324 orang serta jumlah minimal sampel sebanyak 76 orang. Sampel penelitian terbagi menjadi tiga kelompok berdasarkan teknik *proportional stratified random sampling*, yaitu 25 mahasiswi dari angkatan 2020, 27 mahasiswi dari angkatan 2021, dan 24 mahasiswi dari angkatan 2022. Jumlah ini disesuaikan kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini. Kriteria inklusi penelitian ini adalah mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM aktif angkatan 2020, 2021, dan 2022 yang bersedia dilakukan pengukuran kadar Hb, penimbangan berat badan, dan pengukuran tinggi badan pada

saat penelitian. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah responden yang memiliki riwayat menstruasi tidak normal dalam waktu 3 bulan terakhir sebelum penelitian dilakukan, memiliki riwayat penyakit kronis, seperti kanker, HIV/AIDS, CKD (*Chronic Kidney Disease*), serta autoimun dalam waktu 3 bulan terakhir sebelum penelitian dilakukan. Kemudian memiliki riwayat penyakit infeksi, seperti kecacingan, malaria, demam berdarah, dan TBC dalam waktu 3 bulan terakhir sebelum penelitian dilakukan, serta mengonsumsi multivitamin dan whey protein dalam jangka waktu 3 bulan terakhir sebelum penelitian dilakukan. Pada penelitian ini, data yang digunakan adalah data primer dengan melakukan pemeriksaan kadar Hb menggunakan elektrik *easytouch GCHb* untuk mendapatkan status anemia, mengukur berat badan serta tinggi badan untuk mendapatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai dasar hasil ukur status gizi, dan melakukan pengisian kuesioner perilaku pencegahan anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan angkatan, usia, dan pendapatan orang tua dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan, Usia, dan Pendapatan Orang Tua pada Mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM

Profil Responden	Frekuensi	
	n	%
Angkatan		
2020	25	32,9%
2021	27	35,5%
2022	24	31,6%
Usia		
17-19	6	7,9%
>19-23	70	92,1%
Pendapatan Orang Tua		
≥ Rp3.149.977	70	92,1%
< Rp3.149.977	6	7,9%

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar subjek penelitian merupakan angkatan 2021 yaitu sebanyak 27 orang (35,5%). Kemudian sebagian besar subjek penelitian berusia >19-23 tahun yaitu sebanyak 70 orang (92,1%) dan sebagian besar pendapatan orang tua diatas Upah Minimum Provinsi (UMP) Kalimantan

Selatan yaitu Rp3.149.977 sebanyak 70 orang (92,1%).

Distribusi frekuensi kejadian anemia, perilaku pencegahan anemia, dan status gizi pada mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia, Perilaku Pencegahan Anemia, dan Status Gizi pada Mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM

Variabel	Frekuensi	
	n	%
Kejadian Anemia		
Anemia	24	31,6%
Tidak Anemia	52	68,4%
Perilaku Pencegahan Anemia		
Baik	48	63,2%
Kurang	28	36,8%
Status Gizi		
Normal-Gemuk	54	71,1%
Kurus	22	28,9%

Berdasarkan tabel 2, dari 76 orang subjek penelitian sebagian besar subjek penelitian tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 52 orang (68,4%), sedangkan subjek penelitian yang mengalami anemia didapatkan pada 24 orang (31,6%). Kejadian tidak anemia lebih banyak didapatkan dari kejadian anemia, tetapi prevalensi anemia pada subjek penelitian masih tinggi yaitu 31,6%. Prevalensi anemia pada subjek penelitian yaitu mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM masih diatas 15%, sehingga anemia masih menjadi masalah kesehatan pada mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM.⁵ Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuniarti dkk (2023) bahwa kejadian tidak anemia lebih tinggi dibandingkan kejadian anemia, namun prevalensi anemia masih diatas 15%.²² Anemia terjadi ketika kondisi hemoglobin kurang di dalam darah untuk membawa oksigen yang dibutuhkan tubuh. Kadar hemoglobin (Hb) wanita tidak hamil dikatakan anemia adalah <12 g/dl.^{23,24} Tingginya prevalensi anemia dapat disebabkan oleh perilaku pencegahan anemia yang kurang dan status gizi kurus.^{9,10}

Kemudian dari 76 orang subjek penelitian sebagian besar subjek penelitian memiliki perilaku pencegahan anemia baik yaitu sebanyak 48 orang (63,2%), sedangkan subjek penelitian yang memiliki perilaku pencegahan anemia kurang didapatkan pada 28 orang (36,8%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Izdiyar (2022) dan Nuraisya (2019) bahwa perilaku pencegahan anemia baik didapatkan lebih banyak dibandingkan perilaku pencegahan anemia kurang.^{10,25}

Perilaku pencegahan anemia adalah upaya yang dilakukan individu untuk mencegah dan menanggulangi anemia. Perilaku pencegahan anemia dapat dilakukan dengan prinsip gizi seimbang, seperti rutin mengonsumsi protein hewani dan nabati, terbiasa makan makanan dengan gizi seimbang, menghindari makanan cepat saji, rutin untuk berolahraga, dan mengontrol berat badan.^{13,26,27} Perilaku pencegahan anemia berikutnya adalah suplementasi zat besi, mengonsumsi zat yang membantu penyerapan zat besi seperti buah-buahan yang kaya akan vitamin C, menghindari konsumsi zat yang menghambat penyerapan

zat besi yaitu fitat dan tanin yang terkandung di dalam teh dan kopi, melakukan kebiasaan makan pagi, tidur dalam waktu yang cukup, serta mencegah dan mengobati penyakit penyerta yang dapat menyebabkan anemia.^{14,26,28,29}

Selanjutnya berdasarkan tabel 2, sebagian besar subjek penelitian memiliki status gizi normal-gemuk yaitu sebanyak 54 orang (71,1%), sedangkan subjek penelitian yang memiliki status gizi kurus didapatkan pada 22 orang (28,9%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Muhayati (2019) dan Qomarasari (2022) bahwa status gizi normal-gemuk lebih banyak didapatkan dibandingkan status gizi kurus.^{15,30} Status gizi secara umum adalah keadaan kesehatan yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan pemanfaatan berbagai zat gizi makro dan mikro.³¹

Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku pencegahan anemia dan status gizi adalah usia, pengetahuan, dan sosioekonomi. Semakin meningkat usia, pengetahuan, dan sosioekonomi berupa pendapatan seseorang, maka akan semakin meningkat pemahaman seseorang dan akan semakin mudah dalam menyediakan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang.³²⁻³⁴ Oleh karena itu, sebagian besar subjek penelitian didapatkan memiliki perilaku pencegahan anemia baik dan status gizi normal-gemuk.³⁴

Analisis hubungan perilaku pencegahan anemia dengan kejadian anemia pada mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Perilaku Pencegahan Anemia dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM

Perilaku Pencegahan Anemia	Kejadian Anemia				Total		RR CI 95%	<i>p value</i>
	Anemia		Tidak Anemia		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang	15	19,74%	13	17,10%	28	36,84%	2,86	0,002
Baik	9	11,84%	39	51,32%	48	63,16%		
Total	24	31,58%	52	68,42%	76	100%		

Berdasarkan tabel 3, subjek penelitian dengan perilaku pencegahan anemia kurang lebih banyak didapatkan pada subjek penelitian yang mengalami anemia yaitu sebanyak 15 orang (19,74%) dibandingkan subjek penelitian yang tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 13 orang (17,10%). Kemudian subjek penelitian dengan perilaku pencegahan anemia baik lebih banyak didapatkan pada subjek penelitian yang tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 39 orang (51,32%) dibandingkan subjek penelitian yang mengalami anemia yaitu sebanyak 9 orang (11,84%). Berdasarkan hasil uji analisis bivariat menggunakan uji *chi square*, didapatkan *p value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku pencegahan anemia dengan kejadian anemia pada mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM.

Hasil uji statistik juga didapatkan nilai RR= 2,86, hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian dengan perilaku pencegahan anemia kurang memiliki risiko 2,86 kali lebih besar mengalami anemia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nuraisya (2019) yang menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku pencegahan anemia dengan kadar hemoglobin dengan *p value* sebesar 0,000 yang memiliki hubungan kuat dengan arah positif. Semakin baik perilaku pencegahan anemia maka semakin banyak yang tidak mengalami anemia.¹⁰ Perilaku pencegahan anemia adalah upaya yang dilakukan individu untuk mencegah dan menanggulangi anemia.¹⁴

Pada penelitian ini terdapat 9 orang (11,84%) subjek penelitian yang memiliki perilaku pencegahan anemia baik tapi tetap

mengalami anemia. Walaupun subjek penelitian tersebut memiliki skor kategori perilaku pencegahan anemia baik, tetapi sebagian besar subjek penelitian tersebut memiliki status gizi kurus disertai tidak pernah mengonsumsi tablet penambah darah atau tablet zat besi dan tidak pernah memeriksakan diri ketika mengalami tanda dan gejala anemia. Kekurangan gizi makro seperti dampak lanjutan kekurangan protein dan kekurangan gizi mikro seperti zat besi menyebabkan gangguan pembentukan Hb.³⁵ Perilaku pencegahan anemia juga harus diikuti dengan mengobati penyakit yang dapat menyebabkan anemia, seperti memeriksakan diri ketika mengalami tanda dan gejala anemia.¹³

Pada penelitian ini terdapat 13 orang (17,10%) subjek penelitian yang memiliki perilaku pencegahan anemia kurang tapi tidak mengalami anemia karena sebagian besar subjek penelitian tersebut memiliki status gizi normal dan masih rutin mengonsumsi protein hewani maupun nabati sebagai sumber protein dan zat besi dalam mencegah anemia serta mengonsumsi buah-buahan sebagai sumber vitamin C sebagai zat yang membantu penyerapan nutrisi salah satunya zat besi.³⁶

Analisis hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran ULM dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM

Status Gizi	Kejadian Anemia				Total		RR CI	<i>p value</i>
	Anemia		Tidak Anemia		n	%		
	n	%	n	%				
Kurus	12	15,79%	10	13,16%	22	28,95%	2,45	0,006
Normal-Gemuk	12	15,79%	42	55,26%	54	71,05%		
Total	24	31,58%	52	68,42%	76	100%		

Berdasarkan tabel 4, subjek penelitian yang memiliki status gizi kurus lebih banyak didapatkan pada subjek penelitian yang mengalami anemia yaitu sebanyak 12 orang (15,79%) dibandingkan subjek penelitian yang tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 10 orang (13,16%). Kemudian subjek penelitian yang memiliki status gizi normal-gemuk lebih banyak didapatkan pada subjek penelitian yang tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 42 orang (55,26%) dibandingkan subjek penelitian yang mengalami anemia yaitu sebanyak 12 orang (15,79%). Berdasarkan uji analisis bivariat menggunakan uji *chi square*, didapatkan *p value* sebesar 0,006 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran ULM. Hasil uji statistik juga didapatkan nilai RR= 2,45. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian dengan status gizi kurus memiliki

risiko 2,45 kali lebih besar mengalami anemia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Apriyanti (2019) yang menyatakan terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia dengan *p value* 0,011.⁹ Penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian Muhayati dkk (2019) yang menyatakan terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan *p value* 0,008.¹⁵ Status gizi secara umum adalah keadaan kesehatan yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan pemanfaatan berbagai zat gizi makro dan mikro.³¹

Masalah kesehatan yang berkaitan dengan status gizi, seperti kekurangan zat gizi dapat menyebabkan anemia. Status gizi kurang yang sering dikaitkan dengan kejadian anemia adalah kekurangan zat gizi mikro, seperti kekurangan zat besi, vitamin, dan yodium.³⁷ Gizi kurang menyebabkan penurunan daya

tahan tubuh sehingga akan mempermudah individu terserang penyakit salah satunya infeksi. Infeksi yang dialami individu menyebabkan penurunan nafsu makan dan terganggunya penyerapan zat gizi.³⁸ Oleh karena itu, gizi kurang dapat mengganggu penyerapan zat besi sebagai pembentuk hemoglobin yang menyebabkan anemia.³⁹

Pada penelitian ini terdapat 12 orang (15,79%) subjek penelitian yang memiliki status gizi normal-gemuk tapi tetap mengalami anemia karena sebagian besar subjek penelitian tersebut memiliki perilaku pencegahan anemia buruk, seperti tidak pernah mengonsumsi tablet tambah darah, tidak pernah melakukan pemeriksaan Hb, tidak pernah memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan ketika mengalami tanda dan gejala anemia, rutin mengonsumsi teh dan kopi yang mengandung fitat dan tanin sebagai zat penghambat penyerapan zat besi, dan tidak rutin mengonsumsi sayuran hijau sebagai sumber zat besi serta buah-buahan sebagai sumber vitamin C yang membantu penyerapan zat besi.^{13,14}

Pada penelitian ini terdapat 10 orang (13,16%) subjek penelitian yang memiliki status gizi kurus tapi tidak mengalami anemia karena sebagian besar subjek penelitian tersebut rutin mengonsumsi protein hewani dan nabati sebagai sumber protein dan zat besi, sayuran hijau sebagai sumber zat besi non heme, rutin mengonsumsi buah-buahan sebagai sumber vitamin C yang membantu penyerapan zat besi, dan menghindari minum teh dan kopi yang mampu menghambat penyerapan zat besi.¹³

Keterbatasan pada penelitian ini adalah peneliti tidak menanyakan tanda dan gejala anemia yang dialami oleh subjek penelitian. Keterbatasan selanjutnya adalah peneliti tidak melakukan wawancara terpimpin pada proses pengambilan data perilaku pencegahan anemia yang memerlukan kejujuran dari subjek penelitian untuk menjawabnya serta peneliti tidak

menanyakan waktu secara spesifik dan kuantitas konsumsi pada kuesioner perilaku pencegahan anemia, tetapi hanya gambaran frekuensi perilaku pencegahan anemia secara umum.

PENUTUP

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan mengenai hubungan perilaku pencegahan dan status gizi dengan kejadian anemia pada mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM bahwa sebagian besar mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM tidak mengalami anemia, yaitu sebanyak 52 orang (68,4%) dan perilaku pencegahan anemia baik yaitu sebanyak 48 orang (63,2%). Kemudian terdapat hubungan perilaku pencegahan anemia dan status gizi dengan kejadian anemia pada mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM dengan nilai $p = 0,002$ dan $p = 0,006$.

Penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti mengenai hubungan perilaku pencegahan anemia dan status gizi dengan kejadian anemia pada mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM dapat menjadi pertimbangan atau tambahan referensi bagi penelitian selanjutnya, maka peneliti memiliki beberapa saran. Bagi mahasiswi kedokteran, penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi untuk mencegah dan mengurangi risiko terjadinya anemia dengan menerapkan perilaku pencegahan anemia yang baik dan memiliki status gizi normal. Kemudian bagi pihak kampus, terutama pihak akademik dan organisasi mahasiswa sebaiknya menyampaikan mengenai pentingnya perilaku pencegahan anemia yang baik dan status gizi normal untuk mencegah kejadian anemia pada mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM serta penelitian ini diharapkan menjadi salah satu data dasar yang dapat disempurnakan untuk penelitian yang lebih baik. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat

menanyakan tanda dan gejala anemia pada subjek penelitian, melakukan wawancara terpimpin untuk mendapatkan data perilaku pencegahan anemia, dan membuat kuesioner perilaku pencegahan anemia dengan waktu yang lebih spesifik disertai kuantitas pada perilaku konsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bakta I. Hematologi klinik ringkas. Jakarta: EGC; 2006. 11–12 p.
2. Chaparro C, Suchdev P. Anemia epidemiology, pathophysiology, and etiology in low and middle income countries. *N Y Sci.* 2019;1450(1):15–31.
3. World Health Organization. WHO global anaemia estimates. 2023
4. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar 2018. Jakarta; 2018.
5. Harahap NR. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Nursing Arts.* 2018;12(2):78–90.
6. Elisa S, Oktarlina R. Faktor penyebab kejadian anemia pada remaja putri. *Agromedicine.* 2023;145–8.
7. Astuti ER. Faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri. *Jambura Journal of Health Science and Research.* 2023;5(2):550–61.
8. Qomariah S, Herlina S, Sartika W, Wulandini P. Deteksi dini anemia pada remaja dengan pemeriksaan hemoglobin Sekolah Alam Cefa Islamic School. *Journal of Empowerment Community.* 2023;5(1):1–8.
9. Apriyanti F. Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler.* 2019;3(2):18–21.
10. Nuraisyah W, Sartika T. Perilaku pencegahan anemia dengan kadar hemoglobin pada remaja putri SMA Dharma Wanita 1 Pare Kabupaten Kediri. In: Hidayati R, Romadon W, Ishariyani L, Astutik RY, Aisyah S, Setyowati A, et al., editors. *Penelitian Keperawatan, Kebidanan dan Gizi.* Kediri: STIKES dan AKZI Karya Husada Kediri; 2019.
11. Triwibowo C, Pusphandani M. Pengantar dasar ilmu kesehatan masyarakat. Yogyakarta: Nuha Medika; 2015.
12. Rahmawati A. Analisis faktor perilaku pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pendekatan teori Lawrence W. Green [Skripsi]. Surabaya: Universitas Airlangga; 2019.
13. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
14. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Pedoman pemberian tablet tambah darah bagi remaja putri. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
15. Muhayati A, Ratnawati D. Hubungan antara status gizi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia.* 2019;9(1):563–70.
16. Nurjannah SN, Putri EA. Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care.* 2021;1(02):125–31.
17. Sholihah N, Andari S, Wirjatmadi B. Hubungan tingkat konsumsi protein, vitamin c, zat besi dan asam folat dengan kejadian anemia pada remaja putri SMAN 4 Surabaya. *Amerta Nutrition.* 2019;3(3):135–41.

18. Zulqifni F, Suandika M. Pemberian transfusi darah sebagai upaya peningkatan perfusi jaringan pada pasien anemia. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 2022;3(5):6151–5.
19. Cahyono H. Peran mahasiswa di masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*. 2019;1(1):32–42.
20. Yuwono J, Wlryanthini I, Surudarma I. Gambaran kejadian anemia dan menstruasi pada mahasiswi. *Jurnal Medika Udayana*. 2019;8(12):1–6.
21. Rusman A. Pola makan dan kejadian anemia pada mahasiswi yang tinggal di kos-kosan. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*. 2018;1(2):2614–3151.
22. Yuniarti, Zakiah. Anemia pada remaja putri di Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 2021;2(7):2253–62.
23. Pangaribuan BN, Kurnia CP, Ismunarti D, Wasono HA, Triwahyuni T, Putri DF, et al. Hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di beberapa wilayah Indonesia. *Malahayati Nursing Journal*. 2022;4(6):1378–86.
24. Cappellini M, Motta I. Anemia in clinical practice-definition and classification: Does hemoglobin change with aging? *Seminars in Hematology*. 2015;52:261–9.
25. Izdihar M. Hubungan pengetahuan dan sikap tentang anemia dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja puteri di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin [Skripsi]. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat; 2021.
26. Roring NM, Posangi J, Manampiring AE. Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik*. 2020;12(2):110–6.
27. Waluyo D, Daud AC. Hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Poowo Barat Kabupaten Bone Bolango. *Gema Wilarodra*. 2022;13(1):34–42.
28. Arisnawati, Zakiudin A. Hubungan kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Al Hikmah 2 Benda Sirampog Brebes. *Jurnal Para Pemikir*. 2018;7(1):233–8.
29. Gayatri I. Hubungan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri [Skripsi]. Kendari: Politeknik Kesehatan Kendari; 2020.
30. Qomarasari D, Mufidaturrosida A. Hubungan status gizi, pola makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMPN 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*. 2022;6(2):43–50.
31. Manopo M, Mautang T, Pangemanan M. Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 2 Tomohon. *Jurnal Olympus*. 2020;02(01):53–61.
32. Situmeang AMN, Apriningsih, Makkiyah FA, Wahyuningtyas W. Hubungan pengetahuan, sikap, dan sosioekonomi dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di Desa Sirnagalih, Bogor. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2022;8(1):32–9.
33. Carissa B, Muhlisin A. Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan perilaku pencegahan anemia pada siswi di SMA Negeri 1 Kedunggalar [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2023.
34. Lestari P. Hubungan pengetahuan gizi dan asupan makanan dengan status gizi siswi MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*. 2020;2(2):73–80.
35. Hall J. Guyton and hall textbook medical physiology. 12th ed. Philadelphia (PA): Elsevier Inc.; 2019.

36. Nuraeni R, Sari P, Martini N, Astuti S, Rahmiati L. Peningkatan kadar hemoglobin melalui pemeriksaan dan pemberian tablet fe terhadap remaja yang mengalami anemia melalui “Gerakan Jumat Pintar.” Indonesian Journal of Community Engagement. 2019;5(2):200–21.
37. Adiyani K, Heriyani F, Rosida L. Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. Homeostasis. 2018;1(1):1–7.
38. AshSiddiq NA. Penyakit infeksi dan pola makan dengan kejadian status gizi kurang berdasarkan BB/U pada balita usia 6-24 bulan di wilayah kerja Puskesmas Tanah Sepenggal. Scintia Journal. 2018;7(2):158–65.
39. Putri MP, Dary, Mangalik G. Asupan protein, zat besi dan status gizi pada remaja putri. Journal of Nutrition College. 2022;11(1):6–17.

