



GAMBARAN PERILAKU PENCEGAHAN ANEMIA SAAT MENSTRUASI PADA MAHASISWI KESEHATAN MASYARAKAT STIKES RAFLESIA

Description of Anemia Prevention Behavior During Menstruation in Public Health Students of Stikes Raflesia

Rahmi Nurmadinisia¹, Arnindya Kanti Prasasti²

^{1,2} Stikes Raflesia

E-mail : rahminurmadinisia888@gmail.com

Naskah masuk 30 November 2022; review 1 Januari 2022; disetujui terbit 3 Januari 2023

Abstract

Background: Anemia still a global public health problem with the highest targets being is young women and childbearing age women. One of factor that causes young women be more susceptible to anemia is the menstruation's period every month. Menstruation causes lose iron significantly, thereby increasing risks of anemia. To minimize the impact of anemia, preventive behavior is needed, there are consumption of iron tablets and balanced diet.

Objective: This study aims to describe the behavior of female public health students for consuming iron tablets and a balanced nutritional diet

Method: This type of research is a qualitative method with a descriptive approach. Informants were determined by purposive sampling, with the characteristics of the main informant being the public health student at Stikes Raflesia, and the key informants being peers and lecturers who teach at Stikes Raflesia. Data collection methods were carried out by way of FGD (Focus Group Discussion), In-depth Interviews and Observations. Data analysis was carried out by means of data reduction, data presentation, and drawing conclusions, to test the validity of the data was carried out using source and method triangulation.

Result: Predisposing factors that are in line with the informants' low behavior (consuming iron supplements and diet) in preventing anemia during menstruation, namely the informants' low knowledge regarding the causes and effects of anemia, the absence of support from both family and peers is the cause of the lack of prevention efforts in informants. In addition, based on enabling factors, the ease of accessing information and the availability of Fe-rich food sources have no association with low anemia prevention behavior. However, the availability of iron supplements to students has relevance to the low consumption behavior of iron supplements.

Conclusion and Suggestion: The low level of anemia prevention behavior in the form of iron supplement consumption and the low application of a balanced nutritional diet among female students of Stikes Raflesia Public Health. Collaboration to provide iron supplement are needed to increase iron consumption. Beside that, female student need to be given health education about anemia and how to prevent it.

Keywords : behavior preventive, anemia, menstruation.

Abstrak

Latar belakang: Anemia masih menjadi masalah kesehatan utama pada remaja putri dan wanita usia subur. Salah satu faktor yang menyebabkan remaja putri dan Wanita usia subur menjadi lebih rentan terhadap anemia adalah menstruasi yang dialami setiap bulannya. Menstruasi mengakibatkan remaja putri dan wanita usia subur kehilangan zat besi secara signifikan, sehingga meningkatkan risiko anemia. Untuk meminimalisasi dampak anemia, diperlukan suatu perilaku pencegahan yaitu perilaku konsumsi tablet tambah darah serta pola makan gizi seimbang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku mahasiswi kesehatan masyarakat dalam pencegahan anemia

Metode: Jenis penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Informan ditentukan secara purposive sampling, dengan karakteristik informan utama adalah mahasiswi kesehatan masyarakat Stikes Raflesia, dan informan kunci yaitu teman sebaya serta dosen yang mengajar di Stikes Raflesia. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara FGD (Focus Group Discussion), Wawancara Mendalam dan Observasi. Analisis data dilakukan dengan cara reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, untuk validasi data dilakukan dengan menggunakan triangulasi sumber dan metode.

Hasil: Faktor predisposisi yang selaras dengan rendahnya perilaku (mengonsumsi TTD dan pola makan) informan dalam mencegah anemia saat menstruasi yaitu rendahnya pengetahuan informan terkait penyebab dan dampak anemia. Faktor pendorong berupa rendahnya dukungan keluarga dan teman sebaya juga memiliki peranan rendahnya perilaku pencegahan anemia pada mahasiswi. Selain itu, berdasarkan faktor pemungkin kemudahan dalam mengakses informasi dan ketersediaan sumber makanan kaya Fe tidak memiliki kaitan dengan rendahnya perilaku pencegahan anemia. Namun, ketersediaan TTD pada mahasiswa memiliki relevansi dengan rendahnya perilaku konsumsi TTD.

Kesimpulan dan saran: Masih rendahnya perilaku pencegahan anemia berupa konsumsi TTD dan rendahnya penerapan pola makan gizi seimbang pada mahasiswi Kesehatan masyarakat Stikes Raflesia. Untuk meningkatkan konsumsi zat besi, diperlukan pengadaan TTD untuk mahasiswi. Selain itu, mahasiswi juga perlu diberikan edukasi yang berkelanjutan tentang anemia dan pencegahannya.

Kata kunci: Perilaku, Anemia, Menstruasi

PENDAHULUAN

Tingginya angka anemia di kalangan remaja putri dan wanita usia subur (WUS) masih menjadi permasalahan global. Berdasarkan data *Global Nutrition Report* sekitar 33% remaja putri dan WUS terdeteksi anemia¹. Mayoritas populasi berisiko tinggi ini ditemukan di negara berkembang serta negara berpenghasilan rendah serta menengah². Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia mencapai 32% yang artinya 3 sampai 4 dari 10 remaja di Indonesia mengalami anemia^{3,4}. Anemia mengakibatkan terganggunya kualitas produktivitas pada remaja putri⁵. Anemia yang berkepanjangan meningkatkan risiko stunting pada usia awal remaja putri. Jika hal tersebut terjadi, maka anemia menjadi masalah prioritas yang harus segera ditangani⁶. Hal ini dikarenakan, masa remaja merupakan proses perjalanan hidup dari masa anak-anak yang terbebas oleh tanggung jawab dan beralih ke masa dewasa yang memiliki berbagai tanggung jawab, sehingga tumbuh kembang remaja putri harus diperhatikan secara komprehensif⁷.

Anemia berdampak buruk pada kinerja kognitif, karakteristik perilaku dan pertumbuhan fisik. Status anemia memiliki peranan penting terhadap kapasitas fisik dan prestasi kerja remaja putri dan wanita dewasa.

Pada kalangan remaja, anemia tidak hanya mempengaruhi status kesehatan saat ini tetapi juga dapat memiliki efek yang merugikan di kemudian hari⁸. Remaja putri sebagai calon ibu, perlu mendapatkan asupan zat besi yang cukup dan konsisten, sehingga nantinya dapat mengoptimalkan fungsi reproduksinya dan melahirkan bayi sehat yang tumbuh kembangnya optimal serta terhindar dari risiko stunting^{9,10}.

Anemia berisiko tinggi terjadi pada remaja putri dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Saat siklus menstruasi, wanita kehilangan zat besi kurang lebih 1,3 mg per hari, sehingga kebutuhan zat besi menjadi meningkat¹¹. Rendahnya konsumsi zat besi juga meningkatkan risiko anemia zat besi sehingga tentunya membutuhkan lebih banyak zat besi. Remaja putri dengan lama menstruasi yang lebih panjang dan siklus menstruasi yang pendek, yaitu kurang dari 28 hari memiliki risiko yang lebih besar untuk kehilangan zat besi di dalam jumlah yang lebih banyak. Jika remaja putri mengalami menstruasi lebih cepat, maka zat besi yang hilang akan semakin besar. Kekurangan zat besi akan berlanjut dan cadangan akan semakin menipis sehingga akan terjadi anemia defisiensi besi¹¹.

Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia, diantaranya meningkatkan asupan makanan kaya zat besi, suplementasi TTD, fortifikasi bahan makanan dengan zat besi serta konsumsi makanan dengan prinsip gizi seimbang¹². Salah satu

* Corresponding author
(rahminurmadinisia888@gmail.com)

upaya pencegahan anemia defisiensi besi pada remaja adalah konsumsi suplementasi zat besi, berupa tablet tambah darah (TTD)¹¹. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan cakupan tablet tambah darah yang diperoleh remaja putri Terdapat beberapa faktor yang memiliki kaitan terhadap perilaku pencegahan anemia. Faktor tersebut diantaranya yaitu pengetahuan, dukungan keluarga, dukungan guru, serta dukungan teman sebaya. Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan gizi adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi secara tidak langsung karena mempengaruhi asupan makan seseorang.¹³

Selain itu, pengetahuan juga berhubungan dengan perilaku pencegahan anemia, salah satunya konsumsi TTD dan pola makan gizi seimbang¹⁴. Kepatuhan konsumsi TTD dan pada remaja putri juga berhubungan dengan dukungan keluarga¹³. Rendahnya pengetahuan remaja pada anemia mempengaruhi rendahnya perhatian remaja untuk mencegah timbulnya masalah anemia. Pola makan yang tidak teratur, kerapnya konsumsi *fast food* dan *junk food* memiliki kaitan dengan kejadian anemia¹⁵. Proses pencarian identitas diri pada remaja menjadikan remaja mudah tergiur oleh modernisasi karena adanya pengaruh informasi dan komunikasi. Sehingga pengetahuan yang baik yang diketahui seringkali diabaikan, terutama pengetahuan tentang gizi pada remaja. Hal ini tentunya akan berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan zat gizi khususnya zat besi yang akan berdampak pada terjadinya anemia¹⁶.

Hasil studi persepsi masyarakat di Ghana, pengetahuan dan persepsi terkait tentang anemia dapat membantu menginformasikan upaya pencegahan terjadinya anemia. Sikap masyarakat terkait anemia juga dapat mempengaruhi angka kejadian anemia¹⁷. Sedangkan berdasarkan penelitian Normate, dukungan sebaya juga memiliki peranan besar terhadap pola dan pemilihan makan pada remaja¹⁸. Beberapa penelitian terdahulu juga

sebesar 76,2% yang tidak mendapatkan 23,8% namun dari 76,2% remaja yang mendapatkan TTD terdapat remaja yang tidak patuh dalam meminum TTD tersebut³.

menyebutkan bahwa telah banyak upaya untuk mencegah dan mengatasi anemia akibat kekurangan konsumsi zat besi pada remaja putri meliputi, pemberian pendidikan dan penyuluhan gizi terkait peningkatan konsumsi makanan sumber zat besi, melakukan fortifikasi bahan makanan, serta suplementasi zat besi melalui pemberian TTD¹².

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya mahasiswi dalam pencegahan terjadinya anemia saat menstruasi.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Informan dalam penelitian ini dipilih menggunakan Teknik *purposive sampling*, yakni sampel dipilih dengan menggunakan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang akan diteliti¹⁹, yaitu mahasiswi program studi Kesehatan Masyarakat. Penelitian ini mengadopsi teori perilaku *Lawrence Green*. Berdasarkan teori tersebut serta hasil studi sebelumnya dibuat suatu kerangka konsep dengan variabel independent antara lain faktor predisposisi (pengetahuan dan sikap), faktor pemungkin (akses informasi), dan faktor pendorong (dukungan)²⁰.

Informan utama dalam penelitian ini yaitu mahasiswi program studi S1 Kesehatan Masyarakat Stikes Raflesia Depok yang berjumlah sebelas orang. Pemilihan partisipan berdasarkan kategori usia yang masih masuk dalam kategori remaja baik berdasarkan kategori WHO, Peraturan Kementerian Kesehatan RI no. 25 Tahun 2014 yakni yang berusia 10 – 19 tahun²¹. Karakteristik yang homogen, baik dari segi usia, jenis kelamin menjadi salah satu justifikasi pemilihan partisipan. Sedangkan informan kunci yaitu empat orang teman kuliah dari informan utama yang berbeda program studi serta dosen yang mengajar di Stikes Raflesia.

Penelitian ini dilakukan pada tahun 2022. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan FGD (*Focus Group Discussion*), wawancara mendalam, serta observasi. FGD dan observasi dilakukan dengan cara tatap muka dan menggunakan pedoman pertanyaan FGD, dan lembar observasi. serta dibantu dengan alat rekam. FGD dilakukan kepada informan utama untuk mengetahui semua variabel yang ingin diketahui (faktor predisposisi, pemungkin, dan pendorong). Informan kunci diwawancarai terkait pengetahuan, perilaku mahasiswi saat kegiatan pembelajaran, serta dukungan kampus terhadap pencegahan anemia. Lembar observasi digunakan untuk melihat kondisi fisik saat FGD dilakukan. Pengolahan dan analisis data *dientry* secara manual. Data dikumpulkan dengan direkam menggunakan alat bantu perekam serta dibuat catatan lapangan (*field note*). Setelah hasil wawancara dibuat transkrip asli, kemudian data direduksi dengan cara memilih dan menyederhanakan informasi yang didapat di lapangan serta mencari hal-hal pokok yang akan digali sesuai dengan tujuan penelitian. Kemudian data dikategorikan dan dimasukkan ke dalam matriks yang menghubungkan antar setiap metode dan variabel yang ditanyakan. Setelah itu, data dianalisis menggunakan teknik analisis data dan terakhir ditarik kesimpulan dari hasil analisis data. Untuk melihat keabsahan data dilakukan teknik triangulasi metode dan triangulasi sumber, sehingga hasil yang diberikan menjadi lebih valid.

HASIL

Perilaku Konsumsi TTD Saat Menstruasi

Seluruh informan belum mengaplikasikan perilaku pencegahan anemia saat menstruasi, yakni mengonsumsi TTD secara rutin. Hampir semua beralasan bau TTD yang tidak enak dan mual menjadi penyebab mereka enggan meminum TTD tersebut. Sedangkan terkait pola makan, mayoritas informan pun lebih menyukai *fast food*, serta jajanan yang terdapat di area jalanan kampus. Meski ada dua orang yang membawa makanan dari rumah dengan lauk tinggi protein hewani dan menyertai sayuran di setiap bekal yang dibawa.

“Saya tau sih ka, Perlu ya ka, untuk tambahan darah kita sebenarnya, karena kan saat menstruasi itu banyak darah kotor yang keluar, jadi seharusnya perlu dan penting buat konsumsi tablet tambah darah, tapi itu dia ka, baunya ga enak ya, jadi kadang suka mual juga kalau minum tablet Fe itu”(Mahasiswi 3)

“ Saya rasanya eneg ka, kalau minum TTD, udah gitu kadang suka sembelit. Jadi jarang sih ka, padahal satu bulan yang lalu saya sempet sakit juga, dan Hb saya 9 ka. Jadi awal masih rutin sekarang masih suka lupa sih ka, harusnya minum tablet Fe itu malam ya ka”(Mahasiswi 5)

*“Kalau makan siang sih lebih sering cemilan kaya seblak, terus bakso aci, kalau di kampus, sama minumannya itu “gl*k” (nama merk minuman) yang gampang dicari aja”*

“Bawa bekal ka, lauknya biasanya ikan, atau telur, atau kadang2 ayam juga. Sayuran wajib sih tiap hari, karena dari kecil udah biasa pola makannya begitu ka”

Faktor Predisposisi Pengetahuan

Terdapat lima pertanyaan yang diajukan dalam aspek pengetahuan mahasiswa terhadap anemia. Hampir semua mahasiswi sudah memahami pengetahuan terkait anemia, baik definisi, gejala anemia serta upaya untuk mencegah anemia dengan pola makan seimbang dan konsumsi TTD secara rutin. Namun, faktor risiko dan dampak dari anemia rata-rata belum mengetahui secara baik. Berikut hasil kutipan dari beberapa informan dari setiap pertanyaan yang diajukan

- Definisi Anemia

“Anemia itu kurang darah, kalau dilihat dari hasil lab biasanya nilai Hb nya itu kurang dari 9 g/dL”

(Mahasiswa 1)

“Kurang sel darah merah ka”
(Mahasiswa 8)

*“Kurang darah, biasanya dia pucat”
(mahasiswa 10)*

*“Kekurangan sel darah merah, kalau dilihat dari nilai hemoglobinnya sekitar 10:
(Mahasiswa 2)*

- **Gejala Anemia**

*“ Gampang capek, pucat juga ka”
(Mahasiswa 10)*

*“ 5 L itu bukan ya ka, Mm. Lelah, Lesu, Lemah, apalagi ya, pokoknya 5L itu ka”
(Mahasiswa 2)*

*“Kelopak mata yang pucat, sama suka capek, dan suka sempoyongan”
(Mahasiswa 5)*

- **Penyebab anemia**

“Penyebabnya karena kecapean atau begadang ka, soalnya kan kita itu suka banyak tugas, terus begadang jadi kecapean” (Mahasiswa 2)

“Mungkin karena capek, lelah, terus makan yang ga betul dari sisi gizi nya juga jadi berakibat anemia” (Mahasiswa 5)

- **Cara Pencegahan Anemia Saat Menstruasi**

“ Menurut saya buat mencegah anemia, ee itu pola makan ya ka. Misalnya, konsumsi ati ayam, daging-dagingan kemudian sayuran hijau, sama vitamin C juga ya ka.” (Mahasiswa 2)

“Mm, kalau untuk mencegah anemia itu mungkin minum TTD ya ka, sama gizi seimbang” (Mahasiswa 3)

- **Dampak Anemia**

“ Kalau dampaknya aku kurang tau, paling ga fokus aja kalau didalam kelas, terus gejala nya aja ya yang keliyengan, terus cepet capek, itu aja ka.” (Mahasiswa 4)

Berdasarkan jawaban informan, terkait definisi dan gejala anemia, hampir seluruhnya memahami seperti apa kondisi anemia secara umum dan gejala-gejala yang menunjukkan anemia. Namun, masih banyak yang belum mengetahui secara baik dampak dan faktor-faktor apa saja yang dapat menyebabkan anemia. Sebagian informan juga mengetahui konsumsi makanan kaya vitamin, khususnya vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi secara optimal dalam tubuh.

Sikap

Semua informan setuju perlunya konsumsi TTD sebagai salah satu upaya pencegahan anemia khususnya saat menstruasi meskipun hanya sebagian kecil yang mengkonsumsi TTD tersebut. Hal ini menunjukkan adanya sikap positif terhadap perilaku konsumsi TTD saat menstruasi. Hampir semua informan juga sepakat konsumsi buah dan sayur serta protein hewani menjadi salah satu upaya pencegahan anemia saat menstruasi, seperti pada kutipan berikut ini,

“Perlu banget ka sebetulnya . jadi ga cepet lelah juga, bisa fokus juga dan ga ngantukan juga ...” (Mahasiswa 2)

“Iya, setuju juga. kalau kita makan daging-dagingan, kan ada kandungan zat besi nya juga, terus buah dan sayur yang mengandung bisa bantu nyerap juga kalau ga salah infonya begitu bisa jadi ga anemi, waktu saya sempat berobat ke klinik kemarin ka” (mahasiswa 5)

Faktor Pemungkin

Ketersediaan (Akses) Informasi

Hampir seluruh informan menyatakan mendapatkan informasi mengenai anemia, definisi dan pencegahannya berasal dari jejaring sosial media, khususnya media instagram yang saat ini banyak digunakan oleh para remaja. Selain itu, boomingnya platform tiktok juga digunakan oleh informan sebagai wadah informasi mengenai anemia. Satu informan mengatakan mendapatkan informasi dari dokter klinik. Berikut salah satu kutipan pernyataan dari informan,

“ Dari Instagram ka, dari tiktok juga kadang-kadang suka ada ” (Mahasiswa 1)

“Dokter klinik, tempat berobat kemarin” (Mahasiswa 5)

Ketersediaan tablet tambah darah (TTD)

Seluruh informan mengatakan tidak pernah mendapatkan TTD secara langsung, biasanya mereka mendapatkan TTD jika sakit kemudian berobat ke klinik kesehatan dan mendapatkannya dari klinik atau fasilitas kesehatan tersebut. Berikut beberapa hasil kutipan dari informan,

“kalau secara langsung ga pernah ka, tapi pernah pas saya sakit terus ternyata anemia, baru dapat TTD” (Mahasiswa 5)

“waktu di SMP pernah sekali dapat ka, tapi habis itu ga ada lagi sih” (Mahasiswa 3)

“belum pernah sih ka, sama sekali” (Mahasiswi 6)

Ketersediaan (Akses) pemanfaatan sumber makanan yang mengandung zat besi (Fe)

Sebagian besar informan yang pulang pergi saat kuliah menyatakan hampir keseluruhan aktifitasnya berada di luar rumah, khususnya saat hari perkuliahan yang saat ini sudah mulai *offline* kembali, dan saat makan siang biasanya salah satu atau salah dua dari mereka pergi ke luar kampus dikarenakan terbatasnya keragaman menu makanan yang terdapat di kantin dalam kampus. Banyaknya kios makanan di area sekitar kampus menjadi pilihan mereka untuk menyantap menu makan siang. Mayoritas menu makan siang yang dipilih berupa *fast food* dan minuman boba yang saat ini sedang diminati oleh para remaja tidak terkecuali para informan. Sedangkan informan yang tinggal di asrama, salah satu menjawab mereka biasanya membeli makanan di warteg terlebih dahulu untuk kemudian dibawa ke kampus dan disantap saat makan siang. Berikut beberapa hasil kutipan dari informan,

“ Biasanya beli makanannya buat makan siang kaya sabana fried chicken, trus ada sushi-sushi gitu yang dekat kampus ka” (Mahasiswa 4)

“ Saya suka beli cemilan aja ka, kaya siomay, kalau ga batagor aja, soalnya kadang waktunya ga cukup buat sholat terus lanjut kuliah lagi jam 1” (Mahasiswa 7)

“Bawa makanan dari asrama, atau beli di warteg dekat asrama” (Mahasiswa 2)

Faktor Pendorong

Dukungan dari Kampus

Dua informan menyatakan pernah mendapatkan info adanya seminar mengenai anemia sebagai bentuk dukungan dari kampus dalam upaya edukasi pencegahan anemia, meskipun seluruh mahasiswa belum pernah mendapatkan informasi ataupun seminar secara langsung. Mereka mendapatkan info tersebut berdasarkan bincang-bincang santai dengan kakak kelas tingkat 3.

“kalau ikut seminar belum pernah karena kita baru tingkat 1, tapi kita pernah denger pernah waktu itu ada seminar dari dosen tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia” (Mahasiswa 6)

Hal ini juga selaras dengan informasi dari informan kunci, yang menyatakan pernah adanya seminar edukasi mengenai anemia dari dosen sebagai bentuk pengabdian masyarakat, berikut kutipan pernyataan dari informan kunci

“ Bentuk dukungan dari kampus berupa adanya seminar kesehatan reproduksi, salah satunya penyuluhan menstruasi yang saat itu diberikan kepada siswa SMPIT Raflesia dan pada mahasiswa juga pernah diselenggarakan seminar mengenai pola konsumsi yang baik untuk mencegah timbulnya anemia dari dosen kesehatan masyarakat sebagai bentuk pengabdian masyarakat. Untuk saat ini hanya berupa himbuan dan pengetahuan. ” (Informan Kunci)

Dukungan Keluarga

Hampir semua belum merasakan bentuk dukungan dari keluarga dalam bentuk konkrit. Aktifitas yang lebih banyak diluar dibanding didalam menjadi kontributor rendahnya dukungan orangtua terhadap informan dalam upaya mencegah terjadinya anemia dan juga latar belakang pendidikan orangtua yang

rendah menjadi salah satu alasan mereka tidak mendapatkan dukungan dari orang tua, satu mahasiswa menjawab karena saat ini mereka tinggal di asrama, dan orang tua juga jarang sekali menanyakan apa yang mereka makan saat itu, berikut beberapa kutipan dari informan utama

“ Kalau saya belum ada dukungan dari orangtua, soalnya orangtua saya juga ga begitu tau anemia, dan dagang juga, udah gitu juga cuma lulusan SMP. Jadi fokus buat cari uang aja biaya kuliah” (Mahasiswa 3)

“Kita lebih banyak aktifitas diluar rumah, jadi ga ada control juga dari orang tua” (Mahasiswa 7)

“Saya asrama, jadi sering beli juga di warteg, kalau nasi ada rice cooker untuk lauknya beli di warteg, tapi orang tua juga jarang telpon buat nanyain makan apa, paling gimana kuliahnya, kalau ujian nilainya berapa, hhehe” (Mahasiswa 2)

Dukungan Teman Sebaya

Seluruh informan mengatakan tidak ada dukungan sebaya dalam perilaku konsumsi TTD dan pola makan guna mencegah anemia, mereka justru bersama-sama mengkonsumsi makanan cepat saji namun bernilai gizi yang rendah, salah satu kutipan informan utama,

“kita bareng-bareng kalau pergi makan ka, biasanya titip-titipan gitu, siapa yang keluar kelas duluan, nanti di list mau makan atau jajan apa aja” (Mahasiswa 2)

Hal ini senada dengan jawaban teman sebaya yang mengatakan mereka lebih sering mengkonsumsi fast food dan tidak ada informasi sama sekali mengenai pola makan gizi seimbang, berikut kutipan pernyataan salah satu teman sebaya sebagai informan kunci,

“Bersama aja, kalau yang udah istirahat duluan biasanya dikabari di grup, nanti temen yang lain yang belum keluar titip makanan sama mereka yang udah ga ada kelas”

PEMBAHASAN

Ditinjau dari faktor predisposisi yang memungkinkan informan melakukan perilaku pencegahan anemia, didapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang negatif antara pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia. Rendahnya pengetahuan informan mengenai penyebab dan dampak anemi akan berpengaruh terhadap kualitas pemilihan makanan terutama yang memiliki kaitan dengan pencegahan anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian Izdihar yang mengatakan minimnya pengetahuan tentang anemia di kalangan remaja wanita membuat banyak dari mereka kurang baik dalam mengatur pola makan sehingga terjadi sikap dan perilaku pencegahan anemia yang kurang baik ¹⁵. Berdasarkan penelitian Lestari, remaja putri rentan terkena anemia, adanya siklus menstruasi setiap bulan merupakan salah satu faktor penyebab remaja putri mudah terkena anemia hal ini didorong oleh pengetahuan mereka yang kurang tentang anemia. Selain itu juga diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan ²².

Hubungan antara pengetahuan dengan upaya pencegahan anemia pada remaja putri menunjukkan bahwa pada remaja putri dengan pengetahuan yang kurang tentang anemia maka menyebabkan kurangnya kesadaran diri untuk melakukan upaya pencegahan anemia. Hasil penelitian menunjukkan remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan baik maka semakin baik pula upaya pencegahan anemia saat menstruasi ²². Remaja putri tentu perlu mendapatkan pengetahuan pencegahan anemia pada saat menstruasi misalnya melalui pendidikan kesehatan di sekolah, media massa, atau melalui konseling di fasilitas kesehatan ²³. Untuk mendapatkan perilaku mendukung dalam pencegahan anemia pada saat menstruasi, pengetahuan remaja putri tentang anemia perlu ditingkatkan karena pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku individu dalam peningkatan dan

pemeliharaan kesehatan²³. Pengetahuan merupakan salah satu aspek terpenting yang membuat seseorang mampu melakukan perubahan perilaku, salah satunya dalam perilaku pencegahan anemia¹⁵. Hasil penelitian di Ghana mengatakan responden yang memiliki pengetahuan tentang anemia kurang, cenderung memiliki perilaku tidak mendukung dalam pencegahan anemia pada saat menstruasi²⁴. Berdasarkan penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Muhammad dan Sumarmi pada 2019, menyebutkan bahwa pengetahuan remaja terhadap pentingnya mengonsumsi TTD akan berpengaruh pada kesadaran dalam mengonsumsi TTD dan kemampuan memilih jenis makanan yang tinggi zat besi³⁵.

Selain itu, menurut teori *Green*, pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi penting yang mempengaruhi seseorang dalam bertindak dan berperilaku, namun pengetahuan tidak selalu akan merubah perilaku. Sehingga terdapat faktor lain yang mempengaruhi seorang dalam berperilaku, harus didukung dengan adanya sikap, dan faktor lain yaitu faktor pemungkin dan pendorong²⁰.

Factor predisposisi yang kedua adalah terkait sikap. Sebagian besar informan setuju bahwa perempuan berisiko mengalami anemia masa remaja. Serta seluruh informan memiliki sikap positif terhadap konsumsi TTD saat menstruasi dan pola makan yang baik untuk mencegah anemia. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Caturiyantiningtiyas yang mengatakan adanya hubungan yang linier antara sikap dengan perilaku pencegahan anemia¹⁶. Namun, hal ini sejalan dengan penelitian Auliya Putri, yakni tidak adanya hubungan antara sikap dan perilaku pencegahan anemia²⁵. Perubahan perilaku tidak selalu disebabkan oleh sikap positif terhadap pencegahan anemia¹⁸. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku²⁶. Adanya faktor eksternal juga mempengaruhi seseorang dalam berperilaku, seperti paparan informasi yang terus menerus serta dukungan dari berbagai pihak²⁰.

Factor pemungkin adalah faktor yang memfasilitasi terjadinya perilaku pencegahan anemia. Dalam penelitian ini, factor pemungkin yang diteliti adalah akses informasi terhadap pencegahan anemia, ketersediaan sumber makanan kaya Fe, dan ketersediaan TTD. Sebagian besar informan menyatakan mereka banyak mendapatkan informasi mengenai anemia dari platform media sosial, namun hal tersebut tidak selaras dengan rendahnya upaya pencegahan anemia yang dilakukan para informan. Hal ini sejalan dengan penelitian Panyuluh yang menyatakan tidak ada hubungan antara akses informasi dengan kejadian anemia²⁷. Umriati juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara paparan informasi tentang anemia dengan perilaku pencegahan anemia²⁸.

Belakangan ini media sosial banyak menjadi platform yang digunakan oleh pengguna internet khususnya remaja. Media sosial pun menjadi tempat untuk berbagi informasi termasuk informasi kesehatan dan anemia. Hasil literature review yang dilakukan oleh Zhao & Zhang (2017) membuat ringkasan penelitian mengenai bagaimana konsumen mencari informasi yang berhubungan dengan kesehatan dari media sosial dan hasilnya selama 5 tahun dari 2011 hingga 2016 terdapat 21 kajian yang terkait dengan pencarian informasi kesehatan di media sosial. Variasi kebutuhan informasi kesehatan setiap pengguna pun berbeda-beda tergantung minat masalah kesehatan yang diketahui²⁹. Namun berdasarkan penelitian Nugreheni, paparan informasi yang didapat secara langsung seperti dari guru, keluarga dan teman merupakan orang terdekat memberikan dukungan yang lebih besar dalam membentuk perilaku pencegahan anemia pada remaja putri³⁰.

Faktor pemungkin kedua yang diteliti yakni akses informan terhadap makanan tinggi zat besi. Akses sumber makanan yang mengandung Fe saat ini sangat mudah didapat, namun sebagian besar mahasiswa belum dapat memanfaatkan ketersediaan sumber makanan kaya akan zat besi. Ketersediaan pangan dan pola makan yang salah kerap yang menyebabkan kurangnya asupan makanan

seimbang dan bergizi²⁶. Hasil literature review yang dilakukan oleh Sartika menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan anemia defisiensi besi pada remaja usia 10-19 tahun³¹. Suplementasi TTD menjadi faktor pemungkin ketiga yang diteliti dalam penelitian ini. Pemberian TTD merupakan salah satu upaya pencegahan anemia pada remaja putri yang direkomendasikan WHO³². Namun, hingga penelitian ini dilakukan peneliti belum mendapatkan informasi terkait pengadaan TTD bagi mahasiswa di Indonesia. Namun, berdasarkan penelitian Kolb (2017) di Rwanda, telah dilakukan uji coba pada mahasiswa berupa pemberian kacang biofortifikasi Fe dan didapatkan perbedaan hasil kognitif antara mahasiswa yang diberikan kacang biofortifikasi dengan yang tidak³³.

Faktor ketiga yang diteliti dalam penelitian ini adalah faktor pendorong perilaku pencegahan anemia. Sebagian kecil informan mengaku mendapatkan info adanya kegiatan seminar edukasi mengenai gizi seimbang untuk pencegahan anemia, namun seluruh informan sepakat belum pernah menghadiri kegiatan seminar tersebut dikarenakan status mereka yang menjadi mahasiswa baru. Berdasarkan paparan webinar yang diselenggarakan oleh Universitas Soedirman, diperlukan dukungan dan kontribusi seluruh mitra pembangunan termasuk institusi perguruan tinggi³⁴. Selain itu, informasi yang diberikan secara langsung menjadi salah satu faktor responden atau informan untuk membentuk suatu perilaku³⁰.

Selain itu, dukungan keluarga juga menjadi faktor pendorong yang cukup penting dalam meningkatkan perilaku pencegahan anemia. Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang dapat mendukung terciptanya suatu perilaku. Hasil penelitian ini menunjukkan rendahnya dukungan keluarga dalam hal ini orang tua yang mendukung informan agar dapat berperilaku sehat dan melakukan pola makan dengan gizi seimbang³⁵. Hasil penelitian di Banjarmasin pada remaja putri juga menunjukkan hubungan yang erat antara dukungan keluarga dengan konsumsi TTD³⁶.

Factor pendorong berikutnya adalah dukungan teman sebaya. Hasil penelitian ini menunjukkan rendahnya dukungan teman sebaya berbanding linier terhadap perilaku pencegahan anemia pada informan. Hal ini sejalan dengan penelitian Utomo, adanya hubungan yang bermakna antara teman sebaya dengan konsumsi TTD. Secara umum dukungan yang diberikan teman sebaya pada penelitian ini masih kurang. Hubungan dengan teman sebaya merupakan hubungan individu yang melibatkan keakraban dalam kelompoknya. Sehingga teman sebaya juga berfungsi sebagai tempat berkomunikasi sehingga sering terjadi perubahan perilaku¹³. Perilaku ini juga dapat termasuk dalam perilaku konsumsi makanan. Selain itu, remaja memiliki keinginan yang kuat untuk diterima dan disukai oleh teman sebayanya atau lingkungan pertemanannya, sehingga terjadi peniruan kebiasaan termasuk pola makan¹⁸.

Remaja lebih banyak beraktifitas di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok ataupun komunitas, oleh karena itu pengaruh teman-teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku yang sangat besar¹³. Oleh karena itu, peran teman sebaya sangat penting terutama dalam perubahan perilaku, begitu juga dengan perilaku konsumsi TTD.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki dua keterbatasan. Keterbatasan pertama adalah tidak semua factor risiko, contohnya perilaku *personal hygiene* dan riwayat penyakit infeksi dapat dikaji oleh peneliti. Kedua, enumerator memiliki keterbatasan dalam menggali jawaban setiap informan, sehingga seringkali hanya mendapat jawaban-jawaban yang singkat dan tidak mendalam.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan rendahnya perilaku pencegahan anemia yakni mengkonsumsi TTD dan pola makan gizi seimbang saat menstruasi. Faktor yang selaras dengan rendahnya perilaku

(mengonsumsi TTD dan pola makan) informan dalam mencegah anemia saat menstruasi yaitu rendahnya pengetahuan informan terkait penyebab dan dampak anemia, tidak adanya dukungan baik dari keluarga maupun teman sebaya menjadi penyebab kurangnya upaya pencegahan pada informan. Sikap yang positif berbanding terbalik dengan upaya pencegahan anemia pada informan.

SARAN

Adanya kerjasama pengadaan TTD dari kampus dan mitra kesehatan yang kemudian dapat didistribusikan kepada mahasiswa secara berkala. Bentuk dukungan ini sangat dapat dilakukan mengingat latar belakang kampus adalah bidang kesehatan. Selain itu, dibutuhkan upaya edukasi yang berkelanjutan terkait pencegahan anemia, contohnya edukasi konsumsi gizi seimbang dan tinggi zat besi serta bahaya anemia jika terjadi secara terus menerus.

UCAPAN TERIMA KASIH

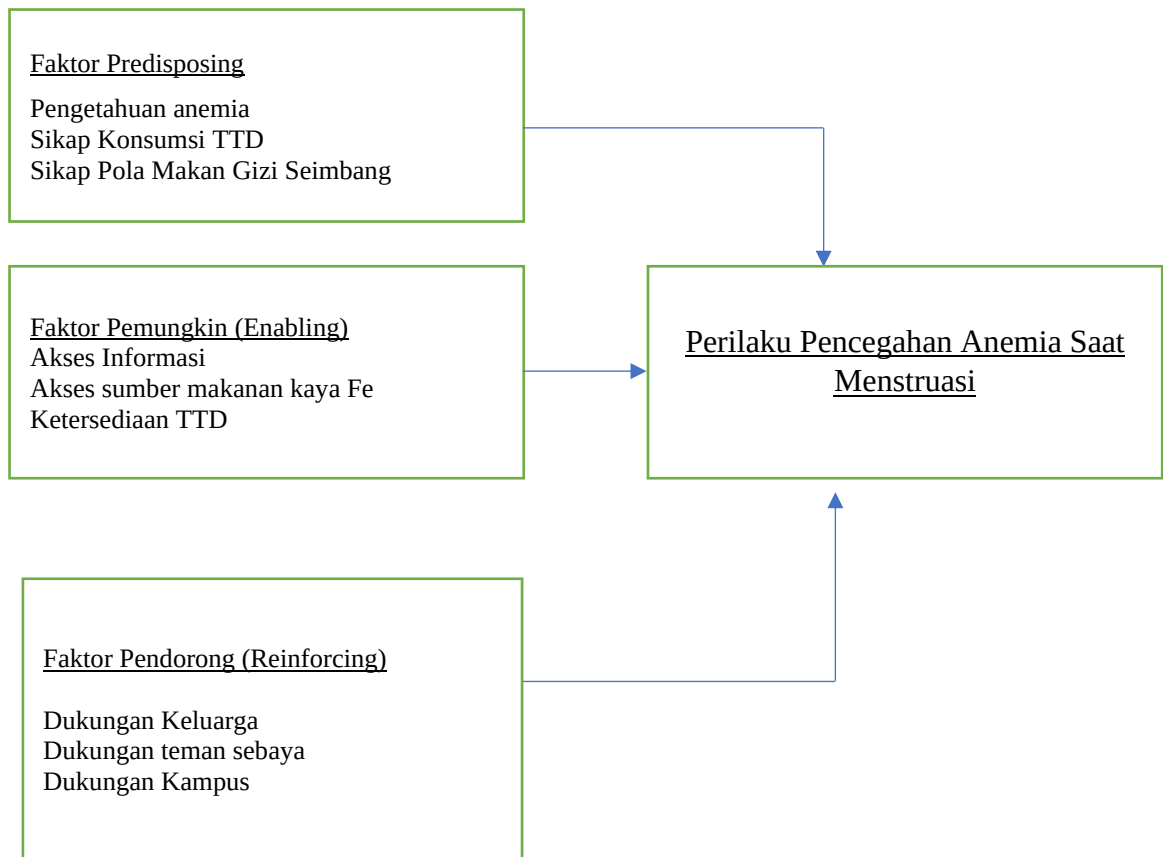
Ucapan terima kasih ditujukan kepada Stikes Raflesia yang telah memberikan izin lokasi penelitian serta dukungan moril dan materil dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. GLOBAL NR. Global Nutrition Report [Internet]. Global Nutrition Report. Bristol, UK: Development Initiative Poverty Research; 2020. 118 p. Available from: http://www.segeplan.gob.gt/2.0/index.php?option=com_content&view=article&id=472&Itemid=472
2. Kassebaum, Nicholas, J c Rashmi Jasrasaria, Mohsen Naghavi, Sarah K. Wulf, Nicole Johns, Rafael Lozano, Mathilda Regan, David Weatherall, David P. Chou, Thomas P. Eisele, 9 Seth R. Flaxman, Rachel L. Pullan, Si and CJLM. A systematic analysis of global anemia burden from 1990 to 2010. 2014; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3907750/>
3. Kesehatan KRB. HASIL RISKESDAS 2018. 2018.
4. Kesehatan KR. Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia [Internet]. 2021. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html>
5. Sefaya K, Nugraheni S, Pangestuti D. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan gizi terkait pencegahan anemia remaja (studi pada siswa kelas XI SMA Teuku Umar Semarang). J Kesehat Masy. 2017;5(1):272–82.
6. Tarini NWD, Sugandini W, Sulyastini NK. Prevalence of Anemia and Stunting in Early Adolescent Girls. 2020;394(Icirad 2019):397–402.
7. Permatasari WM. Hubungan antara Status Gizi, Siklus dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya. Perpust Univ Airlangga. 2016;1–108.
8. Corrons JLV, Krishnevskaya E. Rare anemias in adolescents. Acta Biomed. 2021;92(1):1–11.
9. Muhammad, Zuriati, Sumarmi S. Knowledge and practices: A cross-sectional descriptive study among us al m er ci om on m er ci al. J Public Health Africa. 2019;10:31–4.
10. Suryanegara W, Wija IBEU. The Relationship of Knowledge, Attitudes, and Practices of Fe Tablet Consumption of Mothers with Toddlers with Stunting Incidences in Cilembu Village, Sumedang Regency in 2019. J Drug Deliv Ther. 2021;11(4):74–80.
11. Iriantini B. Hubungan Volume Darah Pada Saat Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2014 Berliana. Ensiklopedia J. 2019;1(2):1–12.
12. Kesehatan KR. Pedoman Pencegahan

- dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur [Internet]. Vol. 4. 2018. 88–100 p. Available from: <https://gizi.kemkes.go.id/katalog/revisi-buku-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-rematri-dan-wus.pdf>
13. Utomo ETR, Rohmawati N, Sulistiyani S. Pengetahuan, dukungan keluarga, dan teman sebaya berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Ilmu Gizi Indones.* 2020;4(1):1.
14. Wahyuningsih A, Uswatun A. Hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan mengkonsumsi Tablet Tambah Darah remaja putri Di SMA Negeri 1 Karanganom. *J Involusi Kebidanan.* 2016;9(17):4–13.
15. Izdihar, Muhammad Sultan, Noor Meitria Syahdatin, Istiana3 J, Nika Sterina Skripsiana2. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMAIT Ukhuwah, Banjarmasin. 2022;5 No.2:333–42.
16. Caturiyantiningtiyas T. Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas X dan XI SMA NEGERI 1 Polokarto. *J UMS.* 2015;1–11.
17. Dhabangi A, Idro R, John CC, Dzik WH, Siu GE, Opoka RO, et al. Community perceptions of paediatric severe anaemia in Uganda. *PLoS One.* 2019;14(1):1–13.
18. Normate ES, Nur ML, Toy SM. Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes J Public Heal.* 2017;6(3):141.
19. Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif R n D.* Bandung: Alfabeta Bandung; 2018.
20. Mahendra D, Jaya IMM, Lumban AMR. *Buku Ajar Promosi Kesehatan. Progr Stud Diploma Tiga Keperawatan Fak Vokasi UKI.* 2019;1–107.
21. Pusdatin. *Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf* [Internet]. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. 2017. p. 1. Available from: [https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin reproduksi remaja-ed.pdf](https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin%20reproduksi%20remaja-ed.pdf)
22. Lestari DIN. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Wilayah Jenu Kabupaten Tuban. *مجلة اسيوط للدراسات البيئية.* 2018;2(2):2016.
23. Mularsih S. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi Di Smk Nusa Bhakti Kota Semarang. *J Kebidanan.* 2017;6(2):80.
24. Awuah RB, Colecraft EK, Wilson ML, Adjorlolo LK, Lambrecht NJ, Nyantakyi-Frimpong H, et al. Perceptions and beliefs about anaemia: A qualitative study in three agroecological regions of Ghana. *Matern Child Nutr.* 2021;17(4):1–12.
25. Aulia Putri M. Hubungan Sikap Pencegahan Anemia dan Perilaku Mengkonsumsi Tablet Tambah Darag dengan Kadar Hemoglobin (HB) pada Remaja Putri di SMK N 1 Sukoharjo. 2018; Available from: <http://eprints.ums.ac.id/62647/>. Diakses 22 januari 2019
26. Yunitasari Esti, Rachmawati Praba Dian LDNI. Faktor yang Mempengaruhi Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Remaja Putri di Pondok Pesantren. *UNAIR News* [Internet]. 2019; Available from: <https://news.unair.ac.id/2019/10/25/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-upaya-pencegahan-anemia-saat-menstruasi-remaja-putri-di-pondok-pesantren/?lang=id>
27. Panyuluh DC, Priyadi N, Riyanti E. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Penyebab Anemia Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Ulum Kabupaten Kendal. *J Kesehat Masy.* 2018;6(2):156–62.

28. Umriaty NJ. Pengaruh Paparan Informasi Anemia terhadap Perilaku Pencegahan Anemia pada Mahasiswi. *Med Respati J Ilm Kesehat.* 2022;17(3):201–8.
29. Zhao Y, Zhang J. Consumer health information seeking in social media: a literature review. *Health Info Libr J.* 2017;34(4):268–83.
30. Nugraheni. Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia di SMPN 1 Purwosari Kabupaten Bojonegoro. *Keperawatan.* 2018;XI:35–40.
31. Arissandi D, Setiawan christina T, Wiludjeng R. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Anemia Defisiensi Zat Besi Pada Remaja Usia 10 - 19 Tahun. *J Borneo Cendekia.* 2019;3(2):40–6.
32. Yudina MK, Fayasari A. Evaluation of Iron Tablet Supplementation Program of Female Adolescent in East Jakarta. *J Ilm Kesehat.* 2020;2(3):147–58.
33. Murray-Kolb LE, Wenger MJ, Scott SP, Rhoten SE, Lung'aho MG, Haas JD. Consumption of iron-biofortified beans positively affects cognitive performance in 18-to 27-Year-Old Rwandan female college students in an 18-week randomized controlled efficacy trial. *J Nutr.* 2017;147(11):2109–17.
34. Universitas Jenderal Soedirman. Cegah Anemia Sedin Mungkin [Internet]. 2021. Available from: <https://unsoed.ac.id/id/ilmu-gizi-unsoed-gelar-webinar-ulas-cegah-anemia-sedini-mungkin>
35. Nia N. TERHADAP PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANJUNG PINANG KOTA JAMBI TAHUN 2016 PENDAHULUAN Salah satu penyebab kematian pada ibu hamil adalah anemia dalam Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional karena mencerminkan nila. *Sci J Stikes Prima Jambi.* 2016;5(02):167–72.
36. Savitry NSD, Arifin S, Asnawati A. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Niat Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Puteri. *Berk Kedokt.* 2017;13(1):113.



Gambar 1. Kerangka Konsep Perilaku Pencegahan Anemia Saat Menstruasi