

Gambaran Pola Makan dengan Kejadian Anemia

Ahmad Zaki, ✉ Baharuddin Siregar, Muhammad Raihan Pratama
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan pola makan dan jumlah kasus anemia yang terjadi pada penduduk. Penelitian ini dilakukan melalui penggunaan metode observasional deskriptif yang dilakukan melalui pendekatan cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuisioner google pada 40 sampel penduduk yang berusia 15-59 tahun. Data dievaluasi dengan menggunakan statistik yang digambarkan. Hasil studi menunjukkan bahwa mayoritas besar penduduk memiliki pola makan yang tidak seimbang. Konsumsi nasi putih, sayuran, dan buah-buahan tergolong tinggi, namun konsumsi protein hewani, kacang-kacangan, dan zat besi tergolong rendah. Prevalensi anemia di desa salah satu kota Medan adalah 32%. Ada korelasi antara pola makan yang tidak seimbang dengan jumlah kasus anemia. Pola makan yang paling umum ditemukan dalam studi ini adalah pola makan tidak seimbang, yaitu 60%. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pemahaman tentang nutrisi, akses yang baik terhadap makanan yang bergizi, dan kebiasaan makan yang tidak sehat. Upaya intervensi untuk meningkatkan konsumsi protein hewani, kacang-kacangan, zat besi, serta pemberian tablet tambah darah perlu dilakukan untuk menurunkan prevalensi anemia di desa tersebut.

Kata kunci: Anemia, Pola Makan, Banyumas.

Description of Dietary Patterns with Anemia Incidence

ABSTRACT

The purpose of this study was to explain the eating patterns and the number of anemia cases that occur in the population. This study was conducted using a descriptive observational method carried out through a cross-sectional approach. Data were collected through a google questionnaire on 40 population samples aged 15-59 years. Data were evaluated using the described statistics. The results of the study showed that the majority of the population had an unbalanced diet. Consumption of white rice, vegetables, and fruits is relatively high, but consumption of animal protein, nuts, and iron is relatively low. The prevalence of anemia in a village in Medan city is 32%. There is a correlation between an unbalanced diet and the number of anemia cases. The most common diet found in this study was an unbalanced diet, which was 60%. This can be caused by several factors, such as lack of understanding of nutrition, good access to nutritious food, and unhealthy eating habits. Intervention efforts to increase consumption of animal protein, nuts, iron, and the provision of iron-enriching tablets need to be carried out to reduce the prevalence of anemia in the village.

Keywords: Anemia, Diet, Banyumas.

PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan masyarakat yang umum di Indonesia, secara khusus di daerah pedesaan. Anemia juga merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia (Dina dkk., 2018). Resiko anemia gizi besi ini dapat menyebabkan produktivitas kerja rendah, daya tahan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan belajar anak sekolah rendah, peningkatan bobot badan ibu hamil rendah dan kelahiran bayi premature. Anemia dalam kehamilan adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 10 gr/dl (Wasnidar, 2009).

Anemia disebabkan karena tubuh kekurangan asam folat, vitamin B12, dan zat besi. Kekurangan ini bisa fatal, terutama bagi anak-anak dan ibu hamil. Anemia merupakan masalah yang berkaitan dengan Kesehatan masyarakat yang umum di Indonesia, khususnya di wilayah pedesaan. Prevalensi anemia di Indonesia mencapai 23,9% pada tahun 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2013) dengan angka tertinggi pada kelompok balita (43,8%) dan ibu hamil (37,1%). Salah satu desa yang terletak di Kabupaten Deli Serdang, di Sumatera Utara, adalah salah satu provinsi dengan prevalensi anemia yang sangat tinggi. Pada tahun 2021, prevalensi anemia mencapai 35,2%, dengan angka tertinggi pada kelompok balita (52,3%) dan ibu hamil (48,7%).

Anemia gizi besi merupakan masalah gizi mikro terbesar di Indonesia, dimana terjadi pada kelompok balita, anak sekolah, ibu hamil, wanita dan lakilaki dewasa. Secara umum anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin lebih rendah dari normal (Taufiq dkk., 2020).

Adapun pengertian anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Hemoglobin (Hb) adalah parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan prevalensi anemia. Kandungan hemoglobin yang rendah mengindikasikan anemia. Hemoglobin adalah zat warna di dalam darah yang berfungsi mengangkut oksigen dan karbondioksida dalam tubuh (Rahayu dkk., 2019).

Salah satu desa yang ada di kabupaten Deli Serdang ini memiliki prevalensi anemia yang tinggi di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan tingkat kematian ibu dan anak yang tinggi, serta banyaknya balita yang mengalami stunting. Pola makan berperan penting dalam pencegahan anemia. Konsumsi makanan bergizi tinggi akan asam folat, vitamin B12, dan zat besi dapat membantu memenuhi kebutuhan tubuh dan mencegah terjadinya anemia. Pola makan adalah salah satu komponen risiko utama anemia.

Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya. Asupan berlebih dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya asupan makan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Frisila dkk., 2022).

Pola menu seimbang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai, pemenuhan kebutuhan gizi untuk pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak dalam proses kehidupan. Menu 4 sehat 5 sempurna merupakan menu seimbang yang apabila disusun dengan baik akan memenuhi kebutuhan semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Ausa dkk., 2013).

Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola konsumsi yang tidak seimbang juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Waryana, 2010). Kekurangan asam folat, vitamin B12, dan zat besi dalam makanan dapat menghasilkan anemia. Pola makan masyarakat masih didominasi oleh karbohidrat dan kurang vitamin B12, asam folat, zat besi, dan protein. Hal ini mampu meningkatkan risiko anemia pada masyarakat.

Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti adanya hubungan antara kejadian dan pola makan anemia. Penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa kekurangan zat besi dalam pola makan adalah

faktor risiko utama penyebab anemia pada balita, ibu hamil, dan wanita usia subur. Penelitian di luar negeri juga menunjukkan bahwa pola makan yang mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin B12 mungkin bermanfaat mencegah anemia. Penyebab anemia secara umum dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor diantaranya yaitu usia, Pendidikan, pengetahuan, konsumsi zat besi, status ekonomi, gizi dan pola makan. Apabila seseorang mengalami kekurangan gizi, gangguan penyerapan, atau malabsorpsi dan pola makan yang tidak seimbang (Hidayah, 2016).

Penelitian tentang “Gambaran Pola Makan dengan Kejadian Anemia” bertujuan untuk memberikan informasi yang lebih lanjut tentang bagaimana kebiasaan makanan masyarakat desa ini mempengaruhi status anemia mereka. Dengan mengetahui pola makan yang dominan dan bagaimana hal itu terkait dengan kejadian anemia, intervensi gizi yang tepat dapat dirancang dan diterapkan untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat.

Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang bermanfaat bagi para pembuat kebijakan, tenaga kesehatan, dan organisasi non-pemerintah yang bekerja di bidang kesehatan masyarakat. Dengan adanya data yang komprehensif mengenai pola makan dan kejadian anemia, upaya penanggulangan anemia dapat lebih fokus dan efektif, sehingga dapat mengurangi prevalensi anemia dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Melalui penelitian ini, diharapkan juga muncul kesadaran yang lebih besar di kalangan masyarakat desa mengenai pentingnya pola makan yang seimbang dan bergizi dalam pencegahan anemia. Edukasi mengenai sumber-sumber makanan bergizi tinggi akan zat asam folat, vitamin B12, dan zat besi serta cara-cara memperbaiki penyerapan zat gizi tersebut dapat membantu mengubah pola makan masyarakat ke arah yang lebih sehat.

METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Metode kuantitatif dipilih untuk mengukur dan menganalisis data numerik yang dikumpulkan dari sampel penelitian. Desain penelitian yang digunakan ialah penelitian

observasional. Desain ini digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia. Sampel yang kami gunakan pada penelitian ini yaitu sebanyak 40 sampel yang berusia 15-59 tahun. Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu sebesar 100 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *stratified random sampling* yaitu dengan membagikan populasi ke dalam beberapa strata/tingkat berdasarkan karakteristik umur dan setelah itu diambil sampel secara acak pada tingkat umur 15-59 tahun sebanyak 100 orang. Teknik ini dipilih untuk memastikan representasi dari populasi target.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terstruktur dan valid untuk mengukur variabel tingkat kejadian anemia dengan pola makan. Uji coba terlebih dahulu dilakukan pada kuesioner untuk memastikan validitasnya dan reliabilitasnya. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang telah dipilih. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui internet melalui penyebaran kuesioner melalui google forms ke arah responden. Sumber-sumber data dalam data awal yang dikumpulkan dari responden melalui kuisisioner adalah sumber penelitian ini. Metode analisis datanya dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Dengan metode percobaan yang komprehensif ini, diharapkan dapat diketahui bagaimana hubungan antara tingkat kejadian anemia dengan pola makan di salah satu desa yang ada di kabupaten Deli Serdang.

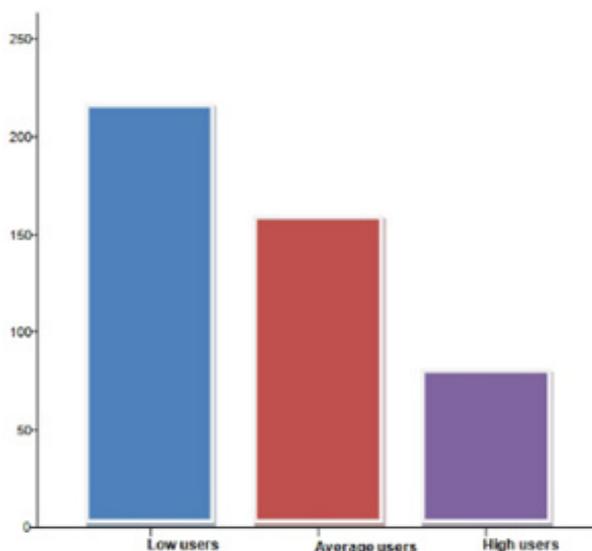
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi anemia adalah 28%. Pola makan yang paling sering ditemukan adalah pola makan tidak seimbang, yaitu 60%. Ada korelasi signifikan antara prevalensi anemia dan pola makan ($p < 0.05$).

Tabel 1
Distribusi Pola Makan

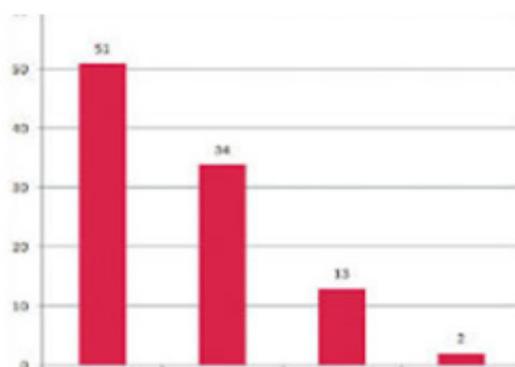
Pilihan Makanan	Frekuensi (%)
Seimbang	40 (40%)
Tidak Seimbang	60 (60%)

Sumber: Data Diolah, 2024



Sumber: Data Diolah, 2024

Gambar 1
Distribusi Pola Makan



Sumber: Data Diolah, 2024

Gambar 2
Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Berdasarkan Pola makan

Tabel 2
Menunjukkan Distribusi Tingkat Kejadian Anemia

Pola Makan	Anemia (n)	Tidak Anemia (n)	Total (n)
Seimbang	12 (30%)	28 (70%)	40 (100%)
Tidak Seimbang	24 (40%)	36 (60%)	60 (100%)
Total	36 (36%)	64 (64%)	100 (100%)

Sumber: Data Diolah, 2024

Pola makan yang paling umum ditemukan dalam studi ini adalah pola makan tidak seimbang, yaitu 60%. Pola makan tidak seimbang adalah makanan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi tubuh secara seimbang. Hal ini

dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pemahaman tentang nutrisi, akses yang baik terhadap makanan yang bergizi, dan kebiasaan makan yang tidak sehat.

Tabel 3
Menunjukkan Distribusi Pola Makan Responden

Kategori Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi Karbohidrat dan Lemak	64	64
Tinggi Protein dan Zat Besi	36	36
Total	100	100

Sumber: Data Diolah, 2024

Prevalensi anemia di salah satu desa yang ada di kabupaten Deli Serdang ini cukup tinggi, yaitu 28%. Hal ini sejalan dengan studi Indonesia tambahan yang menunjukkan prevalensi anemia pada anak usia sekolah berkisar antara 20-30%. Salah satu faktor risiko utama adalah pola makan tidak seimbang anemia di desa ini. Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung asam folat, vitamin B12, dan zat besi pada pola makan tidak seimbang dapat menyebabkan defisiensi nutrisi tersebut. Defisiensi ini kemudian memicu penurunan jumlah hemoglobin dan sel darah merah, yang berujung pada anemia. Hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian anemia menunjukkan bahwa pola makan yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko anemia. Ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi pola makan dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia.

Pola makan merupakan cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan dan mengonsumsi makanan tersebut sebagai reaksi fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial (Februhartanty dkk., 2019). Pola makan sehat merupakan makanan seimbang dengan beraneka ragam zat gizi dalam takaran yang cukup dan tidak berlebihan. Pola makan yang sehat bisa dilihat dari 3 yaitu jenis, jumlah, dan jadwal. Pola makan yang buruk adalah kebiasaan mengonsumsi makanan sehari-hari yang tidak sehat. Pola makan yang buruk bisa berisiko pada kesehatan tabuh.

Dirangkum dari beberapa sumber pola makan yang tidak sehat seperti (Khobibah dkk., 2021) Pengukuran pola makan menggunakan *Questioner Food Frequency* dalam satu minggu. Responden memberikan ceklis di tiap masing-masing bahan makanan yang dikonsumsi dalam waktu seminggu kemudian diberi nilai menurut tabel 3.

- Kategori A diberikan Skor 50 apabila remaja mengonsumsi Setiap hari (2-3 kali).
- Kategori B diberikan Skor 25 apabila remaja mengonsumsi 1 kali perhari (7x/Minggu).
- Kategori C diberikan Skor 15 apabila remaja mengonsumsi 5-6 kali perminggu.
- Kategori D diberikan Skor 10 apabila remaja mengonsumsi 3-4 kali perminggu.
- Kategori E diberikan Skor 1 apabila remaja mengonsumsi <2 kali perminggu.
- Kategori F diberikan Skor 0 apabila remaja mengonsumsi Tidak pernah (Kemenkes RI, 2022).

Pola makan tidak seimbang merupakan salah satu faktor risiko anemia yang paling sering ditemukan dalam penelitian ini (60%). Pola makan tidak seimbang ini ditandai dengan rendahnya konsumsi asam folat, vitamin B12, zat besi yang rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kemiskinan, kurangnya pengetahuan tentang gizi, dan budaya makan yang tidak sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi anemia adalah 28%. Hal ini menunjukkan bahwa hampir 1 dari 3 orang mengalami anemia. Prevalensi anemia di salah satu desa yang ada di kabupaten Deli Serdang ini lebih tinggi daripada prevalensi anemia nasional, yaitu 23,2%. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pola makan yang tidak seimbang, sanitasi yang buruk, dan terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan.

Hasil studi menunjukkan bahwa mayoritas besar penduduk di desa salah satu kabupaten Deli Serdang ini memiliki pola makan yang tidak seimbang. Konsumsi nasi putih, sayuran, dan buah-buahan tergolong tinggi, namun konsumsi protein hewani, kacang-kacangan, dan zat besi tergolong rendah. Prevalensi anemia adalah 32%. Hal ini berarti bahwa

orang yang memiliki pola makan tidak seimbang lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan dengan orang yang memiliki pola makan seimbang.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa prevalensi anemia di desa salah satu kabupaten Deli Serdang cukup tinggi dan erat kaitannya dengan pola makan yang tidak seimbang. Perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat dan intervensi gizi perlu dilakukan untuk mencegah dan mengatasi anemia di desa ini. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan penelitian intervensi untuk mengetahui efektivitas edukasi tentang pola makan seimbang dalam mencegah anemia. Selain itu, penelitian lebih lanjut tentang komponen tambah yang berkontribusi terhadap anemia di desa ini juga diperlukan.

PUSTAKA ACUAN

- Mariana, D., Wulandari, D., Padila. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari (JKS)*, 1(2), 108-122.
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Buku Pedoman dan Kumpulan Rencana Ajar untuk Guru Sekolah Menengah dan yang Sederajat: Gizi dan Kesehatan Remaja*. Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Frisčila, I., Wijaksono, M. A., & Rizali, M. (2022). Analisis Kepuasan Pasien Dalam Pemberian Discharge Planing Menggunakan Prinsip Patient Centered Care Analisis Kepuasan Pasien Dalam Pemberian Discharge Planning Menggunakan Prinsip Patient Centered Care di Rumah Sakit Sari Mulia Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(2), 313-325.
- Hidayah, N. (2016). Analisis Faktor Penyebab Anemia Wanita Usia Subur di Desa Jepang Pakis Kabupaten Kudus. *The 3rd University Research Colloquium 2016*. Universitas Muhammadiyah Kudus.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Laporan Riskesdas*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan.
- Khobibah., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11–17.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). *Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi pada Remaja Putri*. CV. Mine.
- Syarifuddin Ausa, E., Jafar, N., & Indriasari, R. (2013). Hubungan Pola Makan dan Status Sosial Ekonomi dengan Kejadian KEK pada Ibu Hamil di Kabupaten Gowa Tahun 2013. *Laporan Penelitian*. Program Studi Ilmu Gizi KFM Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Taufiq, Z., Ekawidnyani, K. R., & Sari, T. P. (2020). *Aku Sehat Tanpa Anemia Buku Saku Anemia untuk Remaja Putri*. CV. Wonderland Family Publisher.
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rahima.
- Wasnidar, T. (2009). *Buku Saku Anemia pada Ibu Hamil dan Konsep Penatalaksanaan*. Trans Info Media.