

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN ANEMIA DEFISIENSI ZAT BESI PADA REMAJA USIA 10 - 19 TAHUN

Divia Ayu Sartika¹ Lilis Majidah² Sri Lestari³

¹²³STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

¹email : ayudivia412@gmail.com ²email : lilismajidah2@gmail.com ³email : butari393@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan Makanan cepat saji atau fast food adalah makanan yang disiapkan dalam waktu singkat (kurang dari 1 menit setelah pemanasan). Menu yang ditawarkan pada restoran fast food pada umumnya terbatas dan sebagian besar system pelayanannya berupa self service by the customer. Namun selain kepraktisan penyajian dan rasa yang lezat dampak dari konsumsi makanan cepat saji sangatlah buruk bagi kesehatan tubuh salah satunya adalah anemia defisiensi zat besi apa lagi bagi para remaja yang dalam masa pertumbuhan. **Tujuan** dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan anemia defisiensi besi pada remaja usia 10-19 tahun. **Metode** penelitian Literature Review dari kumpulan jurnal terkait tahun 2015-2020. **Hasil** dari penelitian Literature Review ini di dapatkan 92 responden dengan keterangan positif anemia sebanyak 64 (54,5%) responden dan paling banyak pada remaja perempuan disbanding dengan remaja laki-laki dan 28 (45,5%) responden tidak mengalami anemia. **Kesimpulan** yang diperoleh dari penelitian Literature Review ini adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan anemia defisiensi besi pada remaja usia 10-19 tahun. **Saran** Penelitian ini diharapkan dapat memberikan hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan anemia defisiensi zat besi pada remaja-remaja dilaur sana, supaya masyarakat lebih memperhatikan kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi khususnya bagi para remaja di usia 10-19 tahun dan tentunya mencegah sedini mungkin penyakit ini mengingat dampak dari anemia zat besi ini sangat buruk.

Kata kunci: Anemia, Makanan Cepat Saji, Remaja

THE RELATIONSHIP OF CONSUMING FAST FOOD AND IRON-DEFICIENCY ANEMIA ON TEENAGER 10-19 AGED

ABSTRACT

Introduction Fast food is kind of food that served in a short time (less than a minute after heating). Generally, the menu offered in the restaurant is limited and the serving system mostly is self service by customer. Besides the practice serving and the delicious taste of consuming fast food, it has bad effects for health, and one of them in Iron-Deficiency Anemia especially for teenager who is in the growth period. **The purpose** of this research was to identify the relationship of consuming fast food and Iron-Deficiency Anemia on teenager 10-19 aged. **The method** used in this research was literature review and the data was from related journals starting from 2015-2020. **The result** of this literature review found sixty four (54,5%) of ninety two respondents were positively having anemia and mostly the respondents were female teenager rather than male teenager. Twenty eight (45,5%) respondents were not having anemia. **To conclude**, this literature proved that there was a relationship between the consuming of fast food and Iron-Deficiency Anemia on teenager 10-19 aged. **Suggestions** This research is expected to link fast food consumption with iron deficiency anemia in teenagers there, so that people pay more attention to the nutritional content in the food consumed, especially for adolescents aged 10-19 years and of course

prevent this disease as early as possible considering the effects of iron anemia are devastating.

Keywords: Anemia, Fast Food, Teenager

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menyerang Indonesia. Tanpa mengenal batas usia dan jenis kelamin anemia dapat diderita oleh siapapun tanpa disadari. Anemia didefinisikan suatu keadaan kadar Hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok umur dan jenis kelamin (Adriani, 2015).

Tabel 1.1 Prosentasi Anemia menurut WHO

Kelompok populasi	Prevelensi anemia		Populasi terpengaruh	
	Perse n	95% CI	Jumlah (juta)	95% CI
Anak-anak usia prasekolah	47.4	45.7-49.1	293	283-303
Anak-anak sekolah	25.4	19.9-30.9	305	238-371
Wanita hamil	41.8	39.9-43.8	56	54-59
Wanita tidak hamil	30.2	28.7-31.6	468	446-491
Pria	12.7	8.6-16.9	260	175-345
Orangtua	23.9	18.3-29.4	164	126-202
Total populasi	24.8	22.9-26.7	1620	1500-1740

Penyebab anemia paling umum terjadi adalah defisiensi zat besi. Kehilangan darah yang lama akibat penyakit infeksi akut dan kronis (diare, malaria, HIV). Diet yang tidak terkontrol untuk menurunkan berat badan, asupan zat gizi yang kurang /tidak mencukupi dan hambatan absorpsi zat besi. (Briawan, 2012). Menurut World

Health Organization (WHO), 2013 prevalensi anemia dunia sekitar 40-88%. Jumlah penduduk usia remaja 10-19 tahun sekitar 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan.

Menurut data hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012. Prevalensi anemia di Indonesia sebanyak 75,9% pada remaja putri. Menurut data hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun (Kemenkes RI. 2014). Anemia pada remaja yaitu 22,7% pada tahun 2013 menjadi 25% pada tahun 2018 (Dinkes Kabupaten Kediri, 2018).

Anemia bukan pencerminan keadaan suatu penyakit atau gangguan fungsi tubuh. Secara fisiologis, terjadi apabila terdapat kekurangan jumlah hemoglobin untuk mengangkut oksigen ke jaringan. Pada pria, hemoglobin normal adalah 14-18 gr % dan eritrosit 4,5-5,5 jt/mm³, sedangkan pada perempuan, hemoglobin normal 12-16 gr % dengan eritrosit 3,5-4,5 jt/mm³, remaja putri lebih rentan anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki. Itu disebabkan kebutuhan zat besi pada remaja perempuan 3 kali lebih besar dari pada remaja laki-laki.

Kekurangan zat besi dalam makanan sehari-hari dapat menimbulkan anemia gizi atau yang dikenal sebagai penyakit kurang darah. Keanekaragaman konsumsi makanan sangat penting dalam membantu meningkatkan Fe. Berdasarkan faktor penyebab kurangnya konsumsi zat besi pada remaja adalah ketersediaan pangan, kurangnya pengetahuan dan kebiasaan makan tidak baik.

Perilaku makan remaja dapat dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi

jumlah dan karakteristik keluarga, peran orang tua, teman sebaya sosial, nilai dan norma, media massa, fast food, dll (Mardalena, 2017). Perilaku makan pada remaja yang lebih menyukai makanan ringan (snack), serta sengaja tidak makan karena menginginkan bentuk tubuh yang diidamkan, dan karena kesibukan beraktifitas seseorang menjadi lupa makan lalu hanya konsumsi makanan cepat saji. Masalah lain yang terjadi pada remaja dengan makan banyak asal kenyang dengan tinggi lemak dan karbohidrat tanpa memperhatikan unsur gizi di dalamnya. Perilaku makan remaja tersebut dapat berdampak pada kesehatan remaja dengan timbulnya kasus gizi seperti kekurangan gizi serta kelebihan (Citerawati dkk, 2017).

Rumusan Masalah Bagaimana hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian anemia pada remaja usia 10-19 tahun.

Tujuan Penelitian Tujuan Umum Untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian anemia pada remaja usia 10-19 tahun.

Tinjauan Pustaka

Definisi Anemia

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di seluruh dunia, yang tidak hanya terjadi di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Penderita anemia diperkirakan dua miliar, dengan prevalensi terbanyak di wilayah Asia dan Afrika. Bahkan WHO menyebutkan bahwa anemia merupakan 10 masalah kesehatan terbesar di abad modern ini. Kelompok yang beresiko tinggi menderita adalah wanita usia subur, ibu hamil, anak usia sekolah dan remaja. Anemia merupakan masalah gizi yang paling utama di Indonesia (Briawan, 2012).

Menurut Hardiansyah dkk (2017) anemia adalah suatu keadaan kekurangan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang terutama disebabkan oleh kekurangan zat gizi (khususnya zat besi) yang diperlukan

untuk membentuk Hb. Masalah kesehatan dan gizi yang terjadi di Indonesia pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) menjadi fokus perhatian saat ini, sebab hal tersebut tidak hanya akan berdampak pada kenaikan angka sakit dan kematian pada semua kelompok usia. Status kesehatan di Indonesia masih memprihatinkan termasuk anemia, anemia merupakan masalah kesehatan yang dapat dialami oleh semua kelompok usia (Kemenkes RI, 2016).

Anemia Defisiensi Besi

Anemia defisiensi besi adalah anemia yang disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh sehingga kebutuhan besi untuk eritopoiesis tidak cukup ditandai dengan gambaran sel darah merah yang hipokrom mikrositik, kadar besi serum dan saturasi (jenuh) tranferin menurun, mampu ikat besi total (TIBC) menggi dan cadangan besi dalam sumsum tulang dan tempat lain sangat kurang atau tidak samasekali (Sitanggang, 2019)

Batasan Anemia

Tabel 2.1 Batasan Anemia Menurut WHO

Kelompok	Batas Normal
Anak Balita	11 gr %
Anak Usia Sekolah	12 gr %
Wanita Dewasa	12 gr %
Laki-laki Dewasa	13 gr %
Ibu Hamil	11 gr %

Sumber : WHO/UNICEF/ UNU, 1997 dikutip oleh Natalia Erlina Yuni dalam Kelainan darah tahun 2017 hal 69.

Defenisi zat besi

Zat besi merupakan zat yang penting bsgi tubuh. Zat ini terutama diperlukan dalam hemopoboesis (pembentukan darah) yaitu sintesis hemoglobin (Hb). Hemoglobin (Hb) yaitu sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh (Briawan, 2012). Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (Hemoglobin). Selain itu, zat besi juga berfungsi dalam sistem pertahanan tubuh (Adriana, 2015).

Sumber zat Besi

Sumber zat besi adalah makanan hewani seperti daging, ayam, ikan dan telur. Sumber lainnya dari nabati antara lain sereal, kacang-kacangan, sayuran hijau dan beberapa jenis buah. Disamping jumlah besi, perlu diperhatikan juga kualitas zat besi di dalam makanan, dinamakan juga ketersediaan biologik. Pada umumnya zat besi dalam hewani mempunyai ketersediaan biologik tinggi dibanding dengan nabati. Sebaiknya diperhatikan kombinasi makanan sehari-hari yang terdiri atas campuran sumber zat besi dari hewani dan nabati (Briawan, 2012).

Kebutuhan Zat Besi Pada Remaja

Kebutuhan zat besi dalam tubuh sangat kecil yaitu 35 mg/kg berat badan wanita atau 50 mg/kg berat badan laki-laki. Besi dalam badan sebagian terletak dalam sel-sel darah merah (Adriani, 2015).

Kebutuhan zat besi pada seseorang sangat tinggi bergantung pada usia dan jenis kelamin. Kebutuhan zat besi pada perempuan lebih banyak dari pada laki-laki karena perempuan mengalami menstruasi setiap bulan. Wanita hamil, bayi dan anak-anak lebih beresiko untuk mengalami anemia zat besi daripada yang lainnya (Briawan, 2012).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Strategi Pencarian Literature

Framework yang digunakan

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS framework

1. Population/problem, populasi atau masalah yang akan di analisis.
2. Intervention, suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan.
3. Comparison, penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding.
4. Outcome, hasil atau luaran yang diperoleh pada penelitian.

5. Study design, desain penelitian yang digunakan oleh jurnal yang akan direview.

Kata kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword dan boolean operator (AND, OR NOT or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Anemia" AND "makanan cepat saji" AND "Remaja"

Database atau Search engine

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik dilakukan menggunakan database melalui e-resources Perpustakaan, Google scholar

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Tabel 3.1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population /problem</i>	Jurnal internasional yang berhubungan dengan topic penelitian yakni anemia difisiensi zat besi	Jurnal internasional yang tidak ada hubungan dengan topic peneliti yakni anemia difisiensi zat besi
<i>Intervention</i>	Makanan cepat saji yang dikonsumsi	Selain makanan cepat saji yang dikonsumsi

<i>Comparison</i>	Tidak ada factor pembandingan	Tidak ada factor pembandingan
<i>Outcome</i>	Adanya hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan anemia defisiensi zat besi	Tidak adanya hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan anemia defisiensi zat besi
<i>Study design</i>	<i>Mix methods study, experiential study, survey study, cross-sectional, analisis korelasi, komparasi dan studi kualitatif</i>	<i>Systematic Literature Review</i>
Tahun terbit	Artikel atau jurnal yang terbit setelah tahun 2015	Artikel atau jurnal yang terbit sebelum tahun 2015
Bahasa	Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia	Selain Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia

Seleksi Studi dan Penelitian Kualitas

Hasil pencarian data seleksi studi Berdasarkan hasil pencarian literature melalui publikasi e-resources Perpustakaan, Google Scholar menggunakan kata kunci “fast food” AND “anemia” AND “remaja”, peneliti menemukan 651 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Jurnal penelitian tersebut kemudian diskriminasi, sebanyak 540 jurnal diklusi karena terbitan tahun 2010 ke bawah dan menggunakan Bahasa selain Basa Inggris dan Bahasa Indonesia. Assessment kelayakan terhadap 112 jurnal, jurnal yang duplikasi dan jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dilakukan eksklusi, sehingga didapatkan 10 jurnal yang dilakukan review.

Literature review ini disintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan. Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit, judul, metode, dan hasil penelitian serta database.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan anemia defisiensi zat besi pada remaja usia 10-19 tahun dengan menelaah jurnal terkait dalam kurun waktu 2015-2020, jumlah total rata-rata spesimen didapati 92 dan dinyatakan hasil 64 sampel positif dan 28 sampel negative. Persentase hasil dapat dilihat pada table berikut

Table 4.1 Kebiasaan makan cepat saji

Kebiasaan Makan	Frekuensi	Prosentase %
Sering	42	37
Jarang	50	63

Dari data diatas dapat diketahui bahwa dari 92 responden yang dilakukan penelitian sebagian besar atau 63% remaja jarang mengkonsumsi makanan cepat saji. Dan 37% sering mengkonsumsi makanan cepat saji.

Table 4.2 Kejadian anemia

Kejadian Anemia	Frekuensi	Prosentase %
Anemia	64	65%
Tidak Anemia	28	35%

Dari data diatas terdapat remaja yang mengalami anemia sebanyak 65% atau 64 responden. Dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 35% atau sebanyak 28 responden.

Table 4.3 Asupan Makanan

No.	Asupan Makanan	F	Presentase (%)
1.	Cukup	41	45,2%
2.	Kurang	51	54,8%
Total		92	100%

sumber : Data skunder dari jurnal terkait dalam kurun waktu tahun 2015-2020.

Berdasarkan Tabel 4.3 diatas asupan makanan dari 92 responden (100%), menunjukkan bahwa responden dengan asupan makanan baik sebanyak 41 orang (45,2%) dan asupan makanan kurang sebanyak 51 orang (54,8%).

Table 4.4 Presentase hasil uji hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan anemia pada remaja usia 10-19 tahun berdasarkan jenis kelamin

No.	Jenis Kelamin	Positif		Negative	
		Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
1.	Laki-laki	20	20,5%	11	17%
	Perempuan	44	34%	17	28,5%
Jumlah		64	54,5%	28	45,5%

Sumber : Data skunder dari jurnal terkait dalam kurun waktu tahun 2015-2020.

Hasil uji uji anemia pada remaja yang mengkonsumsi makanan cepat saji berdasarkan jenis kelamin, dari 92 sampel dan 64 sampel (54,5%) positif, persentase tertinggi ada remaja perempuan yaitu (34%) 44 sampel positif dan persentase terendah ada pada remaja laki-laki yaitu (20,5%) 20 sampel positif.

Table : 4.5 hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian anemia pada remaja (n=92)

Makan Cepat Saji	Kejadian Anemia				Total	P - Value
	Anemia		Tidak Anemia			
	F	%	F	%		
Konsumsi	64	54,5	28	45,5	92	100
Tidak Komsumsi	0	0	0	0	0	0

Sumber : Data sekunder dari jurnal terkait dalam kurun waktu tahun 2015-2020.

Hasil analisis menggunakan uji statistic Chi Square dengan taraf kesalahan (α) sebesar 5% (0,05) maka diperoleh bahwa nilai p-value pada kolom chi-square tidak memenuhi persyaratan karena masih terdapat nilai expected count cell sebanyak 50% (kurang dari 5). Sehingga digunakan uji lanjut yaitu Fisher's Exact Test dengan perolehan nilai signifikan sebesar $= 0,02 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima atau terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja.

PEMBAHASAN

Menurut Hardiansyah dkk (2017), anemia adalah suatu keadaan kekurangan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang terutama disebabkan oleh kekurangan zat gizi (khususnya zat besi) yang diperlukan untuk membentuk Hb. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah 12 gr/dl dan remaja pria 13 gr/dl. Remaja dikatakan anemia jika kadar Hb < 12 gr/dl (Proverdwati, 2011).

Angka anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing dan menurunnya konsentrasi belajar. Penyebabnya antara lain : tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonomi, tingkat pengetahuan tentang anemia dari remaja putri, konsumsi Fe, Vitamin C dan lamanya menstruasi. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan. Selain itu berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% berumur 15-24 tahun (Sitanggang, 2019).

Berdasarkan jurnal yang telah ditelaah dalam kurun waktu lima tahun terakhir hasil pemeriksaan hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan anemia defisiensi zat besi pada remaja usia 10-19 tahun dari 55 sampel yang positif sejumlah 35 responden (54,8%) dan negative

berjumlah 20 responden (45,2%). Kondisi ini sesuai dengan penelitian Sulistyoningtyas (2018) yang menunjukkan 54,8% yang sering mengkonsumsi makan cepat saji lebih rawan mengalami anemia daripada remaja yang menjaga konsumsi makanannya.

Masa remaja telah dilaporkan menjadi kesempatan untuk pertumbuhan catchup. Kecepatan pertumbuhan yang tinggi menyebabkan remaja membutuhkan energy dan protein yang tinggi. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan an perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar. Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-harinya. Kebutuhan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia secara global. Tetapi beberapa lainnya kekurangan gizi termasuk folat, vitamin B12 dan vitamin A) akut dan peradangan kronis parasit infeksi dapat menyebabkan anemia (Sitanggang, 2019).

Hasil Pengamatan Berdasarkan Konsumsi Makanan Cepat Saji Berdasarkan konsumsi makanan cepat saji dari 92 remaja, 42 remaja (37%) yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji dan 50 remaja (63%) yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji. Dari hasil pengamatan tersebut diketahui bahwa remaja mayoritas lebih memilih mengkonsumsi makanan cepat saji dari pada makanan yang mengandung gizi seimbang.

Perilaku makan remaja dapat dipengaruhi oleh dua factor eksternal dan factor internal. Factor eksternal meliputi jumlah dan karakteristik keluarga, peran orang tua, teman sebaya, social budaya, nilai norma, media massa, fast food, mode, pengetahuan, gizi, dan pengalaman individu. Sedangkan pada faktor internal meliputi kebutuhan fisiologi, body image, soft-concept, nilai dan kepercayaan individu, pemilihan dan arti makanan, psikosial, dan kesehatan (Mardalena, 2017).

Kejadian Anemia Pada Remaja Usia 10-19 Tahun. Dari hasil pengamatan pada table 4.2 remaja yang mengalami anemia sebesar 54,8% atau 64 responden dan yang tidak mengalami anemia sebesar 45,2% atau 28 responden dari total responden yaitu 92. Hasil ini tidak jauh berbeda dengan penelitian Oktavien dan Ketaren pada tahun 2018 dengan judul hubungan pola makan dengan angka kejadian anemia pada remaja putri di SMA Pencawan Medan tahun 2018. Hasil ini tidak jauh berbeda juga dengan penelitian Sulistyoningtyas dengan judul hubungan kebiasaan makan cepat saji dengan kejadian anemia pada mahasiswa prodi DIII Bidan Pendidikan Universitas' Aisyiyah Yogyakarta pada tahun 2018.

Penyebab anemia pada remaja berusia 10-19 tahun disebabkan oleh pola makan remaja yang tidak teratur, kebiasaan remaja yang tidak sarapan setiap pagi sebelum berangkat sekolah, kebiasaan mengkonsumsi fast food, makanan instan seperti sari buah dalam minuman kaleng atau kotak yang sudah dicampur dengan bahan-bahan kimia juga kebiasaan remaja yang masih sering mengkonsumsi mie instan. Hal ini sesuai dengan teori Dodik Briawan tahun 2012 bahwa remaja memiliki resiko tinggi mengalami anemia karena defisiensi besi. Ini disebabkan memasuki fase remaja, tubuh tumbuh semakin pesat yang disertai berbagai hormone. Remaja putri biasanya lebih rentan atau beresiko lebih tinggi terkena anemia. Hal ini dikarenakan remaja putri muali mengalami mentruasi sehingga asupan makanan yang rendah zat besi dapat memicu anemia. Anemia juga berpotensi terjadi pada remaja yang melakukan diet dan vegetarian.

Gejala yang paling umum dari anemia adalah kelelahan atau kelemahan, warna kulit pucat yang disebabkan oleh kadar hemoglobin darah yang rendah dan kesulitan berkonsentrasi atau mengingat akibat kurangnya pasokan oksigen keotak. Hal ini sangat merugikan bagi remaja yang masih bersekolah yaitu menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar,

mengganggu pertumbuhan tinggi dan berat badan menjadi tidak optimal khususnya pematangan organ-organ reproduksi, terutama bagi remaja putri yang sudah mengalami menstruasi (Yuni, 2017).

Asupan Makanan Pada remaja Usia 10-19 Tahun Berikut adalah data dari asupan makanan pada remaja yang berusia 10-19 tahun dengan kejadian anemia, dari 92 responden 41 diantaranya mengaku kebutuhan asupan makanan yang dikonsumsi cukup yaitu (45,2%) sedangkan 51 diantaranya mengaku bahwa asupan makanan yang dikonsumsi kurang memenuhi kebutuhan gizi tubuh yaitu (54,8%).

Remaja pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan tidak sehat. Antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral). Kebiasaan ngemil rendah gizi dan makan makanan siap saji sehingga remaja tidak mampu memenuhi kebutuhan keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar Hb terus berketang dan menimbulkan anemia (Sitanggang, 2019)

Tingkat asupan zat besi terhadap kejadian anemia secara tidak langsung disebabkan oleh keadaan sosial ekonomi meliputi tingkat pendidikan orang tua dan pendapatan keluarga yang rendah. Berdasarkan penelitian di India menunjukkan bahwa prevalensi anemia tingkat berat pada remaja sebesar 17,3% berasal dari ekonomi rendah. Hal ini didukung pula oleh hasil penelitian di Bangladesh yang menyatakan bahwa tingkat pendapatan yang rendah memiliki hubungan dengan tingkat asupan zat besi yang berasal dari makanan hewani seperti daging, ikan, unggas dan lainnya. Tingkat pendidikan ibu berhubungan dengan prevalensi anemia remaja putri tingkat besar 7,5% tingkat pendidikan ibu dapat

menentukan pengetahuan dan ketrampilan dalam menentukan menu makanan bagi keluarganya yang akan berpengaruh terhadap status kesehatan pada semua anggota keluarganya (Sitanggang, 2019)

Presentase Hasil Uji Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Anemia Pada Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan 20 sampel (20,5%) positif pada laki-laki dan 44 sampel (34%) positif pada perempuan, jika dihubungkan dengan teori remaja putri biasanya lebih rentan atau beresiko lebih tinggi terkena anemia. Hal ini dikarenakan remaja putri mulai mengalami menstruasi sehingga asupan makanan yang rendah zat besi dapat memicu anemia penelitian Briawan (2012) didapat prevalensi sampel anemia positif paling banyak pada remaja putri responden berjenis kelamin perempuan memiliki perilaku makan tidak sehat. Mardalena (2017) menjelaskan bahwa pada remaja perempuan perilaku makan tidak sehat dapat terjadi karena remaja perempuan sering menganggap dirinya kelebihan berat badan atau mudah gemuk sehingga sering diet dengan cara yang tidak benar. Perilaku makan tidak sehat ini dapat terjadi karena remaja putri memiliki tuntutan untuk mempunyai betuk tubuh yang ideal dengan persepsi yang salah.

Didukung dari penelitian Kurniawan, Briawan dan Caraka (2015) menunjukkan bahwa adanya perbedaan perilaku makan pada remaja laki-laki dan putrid. Dimana remaja putri cenderung memiliki perilaku makan tidak sehat dibanding dengan remaja laki-laki karena remaja putri merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya karena penambahan lemak tubuh.

Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari seluruh responden semuanya mengkonsumsi makanan cepat saji sementara 92 responden (100%) yang mengkonsumsi makanan cepat saji dan 64 responden (54,5%) mengalami anemia,

sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan anemia defisiensi besi pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Antono dkk (2020) yang dilakukan kepada 66 responden yang memiliki pola makan dengan kategori baik sejumlah 8 orang (12,1%) dan seluruhnya tidak mengalami anemia sedangkan 58 responden (87,9%) dengan pola makan kurang baik terdapat 25 responden (37,9%) yang mengalami anemia, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha Diterima atau terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamidiyah (2020) yang dilakukan kepada 86 responden yang mengalami anemia sebanyak 57 (72,1%) artinya lebih banyak santri yang masih anemia disebabkan karena kurangnya asupan nutrisi. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan chi-square diperoleh p-value sebesar 0,029 dengan taraf signifikan 0,05. Karena p-value < α maka H_0 di tolak artinya ada hubungan yang signifikan antara asupan nutrisi dengan kejadiannya anemia pada remaja putri di asrama Ma'had Aly Pondok pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan Berdasarkan hasil penelitian literature review yang telah dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan anemia defisiensi zat besi pada remaja usia 10-19 tahun.

Saran

Saran yang didapat dalam penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan anemia

defisiensi zat besi pada remaja-remaja dilaur sana, supaya masyarakat lebih memperhatikan kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi khususnya bagi para remaja di usia 10-19 tahun dan tentunya mencegah sedini mungkin penyakit ini mengingat dampak dari anemia zat besi ini sangat buruk.

2. Bagi penelitian selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan anemia dengan jumlah sampel yang lebih besar.
3. Bagi akademik diharapkan dapat melakukan penelitian lain serupa terhadap anemia dibidang hematologi.

KEPUSTAKAAN

Antono, S. D. Arika, I. S & Mashlachatul, M. 2020. "*Pola Makan Pada Remaja Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelaws VII*". Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal ilmiah STIKES Kendal Volume 10. No. 2, hh 223-232

Anthony. L. dkk. "*Iron Deficiency Anemia*". Artikel seminar. Vol 387, Issue 10021. Page 907-916

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673615608650>

Hamidiyah, A. 2020. "*Hubungan Asupan Nutrisi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*". JOMIS. Vol. 4. No. 1

<http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/1091/726>

Kaimudin, N. I ., Hariati, L & Jusniar, R. A. 2017. "*Skrining dan Determinan Kejadian Anemia Pada Pemaja Putri SMA Negri Kendari*". Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol. 2. No. 6 ; ISSN 250-731X

<https://media.neliti.com/media/publications/185793-ID-skrining-dan-determinan-kejadian-anemia.pdf>

- Ketaren, Yolanda Risky Oktaviana BR. 2018. “ *Hubungan Pola Makan Dengan Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Pencawarna Medan*”, Kebidanan. Poltekkes Kemenkes. Medan
- <http://repo.poltekkesmedan.ac.id/jspui/handle/123456789/648>
- Klikdokter. (2016, 10 Juni). *Wajah Pucat Benarkah Selalu Karena Anemia?*. Diakses pada 15 Juli 2020, dari <https://www.klikdokter.com/rubrik/read/2700843/wajah-pucat-benarkah-selalu-karena-anemia>
- Kurniawati, D & Drs, Hery Tri Susanto M.,Si. 2019. “*Faktor-faktor yang Mempengaruhi Anemia Remaja Putri dengan Menggunakan Bayesian Regresi Logistik dan Alogritma Metropolis-Hasting*”. Jurnal Ilmiah Mtematika Vol. 7. No. 1
- Maharani, S. 2020. “ *Penyuluhan Tentang Anemia Pada Remaja*”. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol. 2. No. 1
- Media Indonesia. (2020, 25 Januari). *Penyebab Seseorang Mudah Marah*. Diakses pada 15 juli 2020, dari <https://mediaindonesia.com/read/detail/285554-penyebab-seseorang-mudah-marah>
- Muslich, Anshori & Iswati, Sri. 2009. “*Metodologi Penelitian Kuantitatif*” : Edisi 1. Surabaya : Pusat Penerbitan dan Percetakan UNAIR (AUP)
- Monitor.(2018, 05 juli). 6 Gejala Kurang Darah Akibat Anemia yang Wajib Anda Ketahui. Diakses pada 15 juli 2020, dari <https://monitor.co.id/2018/07/05/6-gejala-kurang-darah-akibat-anemia-yang-wajib-anda-ketahui/>
- Oxford Academic. 2015. “*effectiveness evaluation of the food fortification program of Costa Rica: impact on anemia prevalence and hemoglobin concentrations in wwoman and children*”. The American Jurnal of CLINICAL NUTRITION <https://academic.oup.com/ajcn/article/101/1/210/4564282>
- Purnama, N. L. A. 2020. “*Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja*”, Jurnal Penelitian Kesehatan, Jilid 7, No. 2, hh. 57-62
- Romandani, Q. F& Teti, R. 2019. “*Hubungan Pengetahuan Anemia dengan Kebiasaan Makan Pada Remaja Putri*”,. JPPNI Vol. 04, No. 03
- Rusman, A D. P. 2018. “*Eating Pattern and Anemia Events in Students Staying in Boarding House*”, Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan, Vol. 1, No. 2
- sehatQ. (2019, 12 Desember). *Bukan Sekerdar Kedinginan, Ini 7 Penyebab Kaki Dingin dan Cara Mengatasinya*. Diakses pada 15 juli 2020, dari <https://www.sehatq.com/artikel/penyebab-kaki-dingin-dan-cara-mengatasinya>
- Sitanggang, Maya Rumondang. 2019. “ *Faktor yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja Putri di SMA Prima Tembung*”, Skripsi. Fakultas Farmasi dan Kesehatan. Intitusi Kesehatan Helvetia. Medan <http://repository.helvetia.ac.id/2387/6/MAYA%20RUMONDANG%20SITANGGANG%201801032237.pdf>
- Sulistiyoningtyas, S. 2018.“*Hubungan Kebiasaan Makan Cepat Saji dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan*”, Universitas Aisyiah Yogyakarta, Vol. 6, No.2
- Widastuti, Arum. 2017. “ *Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga Universitas Negri Yogyakarta*

Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food)”, Skripsi. Fakultas Teknik. Boga. UNY. Yogyakarta
http://eprints.uny.ac.id/52547/1/Arum%20Widyastuti_1351241024_Tugas%20Akhir%20Skripsi.pdf)