

---

## ANALISIS GEJALA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MAHASISWI UIN SUSKA RIAU JURUSAN PGMI ANGKATAN 22

Alya Zulaykha<sup>1</sup>, Tiara<sup>2</sup>, Sahra<sup>3</sup>

[alyazulaykha2808@gmail.com](mailto:alyazulaykha2808@gmail.com)<sup>1</sup>, [tiarasubaliong@gmail.com](mailto:tiarasubaliong@gmail.com)<sup>2</sup>, [sahra.sahra1093@gmail.com](mailto:sahra.sahra1093@gmail.com)<sup>3</sup>

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

### ABSTRAK

Anemia adalah kondisi dimana kurangnya pengiriman oksigen ke jaringan tubuh atau biasa disebut dengan kekurangan sel darah merah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui presentase jumlah remaja putri yang mengetahui tentang anemia, peluang terkena anemia, mengalami gejala anemia dan pencegahan anemia yang dilakukan. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan teknik pengumpulan data angket tertutup. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah angkatan 22. Sampel yang diambil berdasarkan teknik Probability Sampling pendekatan simple random sampling. Responden penelitian mengisi angket yang telah diberikan. Angket berisi dua puluh satu pertanyaan yang harus dijawab oleh responden. Analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala anemia ringan dialami oleh sebagian besar mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah angkatan 22.

**Kata Kunci :** Gejala, Anemia, Remaja, Gizi, Kesehatan.

### ABSTRACT

*Anemia is a condition characterized by a decreased delivery of oxygen to the body's tissues, commonly known as a deficiency in red blood cells. The purpose of this research is to determine the percentage of adolescent girls who are aware of anemia, the likelihood of being affected by anemia, experiencing anemia symptoms, and the anemia prevention measures taken. This research employed a descriptive statistics approach with a closed-ended questionnaire as the data collection technique. The population of this study comprised female students enrolled in the Education of Primary School Teachers program, class of 2022, at UIN Sultan Syarif Kasim Riau. The sample was selected using probability sampling with a simple random sampling approach. Research respondents completed the provided questionnaire, which consisted of twenty-one questions. Data analysis was conducted using descriptive statistics. The research findings revealed that a significant portion of female students at UIN Sultan Syarif Kasim Riau, majoring in Education of Primary School Teachers, class of 2022, exhibited symptoms of mild anemia.*

**Keywords:** *Symptoms, Anemia, Adolescents, Nutrition, Health.*

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih cukup prevalent di Indonesia, khususnya di kalangan remaja putri. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah yang dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena beberapa faktor, termasuk kehilangan darah saat menstruasi, pola makan yang tidak seimbang, dan peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan. Mahasiswa jurusan PGMI (Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah) angkatan 2022 di UIN Suska Riau, sebagai calon pendidik, memiliki peran penting tidak hanya dalam akademik tetapi juga sebagai role model kesehatan bagi siswa mereka di masa depan. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi gejala anemia pada kelompok ini sejak dini.

Dengan melakukan identifikasi gejala anemia pada mahasiswa PGMI angkatan 2022 di UIN Suska Riau, diharapkan dapat diperoleh gambaran prevalensi dan karakteristik anemia pada populasi ini. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang intervensi yang tepat, baik dalam bentuk edukasi maupun program pencegahan dan penanganan anemia di lingkungan kampus. Lebih jauh lagi, penelitian ini juga dapat berkontribusi pada pengembangan kebijakan kesehatan di tingkat universitas dan mungkin bahkan di tingkat yang lebih luas. Dengan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang anemia di kalangan mahasiswa calon guru, diharapkan mereka dapat menjadi agen perubahan yang membawa pengetahuan ini ke dalam komunitas pendidikan di masa depan.

Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah lebih rendah dari jumlah Normal atau penyakit kurang darah yang salah satunya disebabkan oleh kurangnya konsumsi zat besi. Anemia bisa terjadi karena sel-sel darah merah tidak mengandung cukup hemoglobin. Anemia bukan suatu penyakit tapi merupakan manifestasi dari suatu proses patologis yang menggambarkan status nutrisi dan kesehatan yang buruk. Anemia, salah satu jenis kelainan darah, umumnya terjadi ketika tingkat sel darah merah yang sehat di dalam tubuh terlalu rendah. Kondisi ini dapat mengganggu kesehatan karena sel darah merah mengandung hemoglobin (Hb) protein yang membawa oksigen ke jaringan tubuh titik anemia dapat menyebabkan berbagai komplikasi termasuk stres dan sensasi lebih pada tubuh (Siti Nurbaya dkk, 2018).

Remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan dewasa, dimana terdapat berbagai macam perubahan yang signifikan baik secara biologis, intelektual, psikososial dan Ekonomi. dari keluarga. Batasan usia remaja sendiri terdiri dari tiga fase, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-20 tahun)(Raphita dan Mustikasari, 2020). Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Anemia yang terjadi pada remaja menimbulkan risiko gangguan fungsi fisik dan mental serta dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah pada masa kehamilan nantinya. Status zat besi harus diperbaiki pada saat sebelum hamil yaitu sejak remaja sehingga keadaan anemia pada saat kehamilan dapat dikurangi (Astuti dan Kulsum, 2020).

Anemia merupakan masalah kesehatan Global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Diperkirakan sekitar satu atau tiga populasi dunia menderita anemia. Prevalensi kejadian anemia di Indonesia terbelah cukup tinggi pasalnya menurut Kemenkes RI bahwa angka prevalensi anemia pada remaja usia 15 sampai 24 tahun sebesar 32% artinya diperkirakan sebanyak 3 sampai 4 remaja dari total 10 remaja menderita anemia. Anemia didefinisikan sebagai berkurangnya konsentrasi hemoglobin dan eritrosit sehingga tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis dalam tubuh titik menurut WHO kadar hemoglobin normal untuk wanita dengan usia di atas 15 tahun yakni  $>12,0$  g/dl ( $>7,5$  mmol). Gejala umum anemia merupakan gejala yang timbul akibat anoksia organ target dan mekanisme kompensasi tubuh terhadap penurunan hemoglobin pada semua jenis anemia gejala-gejala tersebut meliputi lemah letih lesu sakit kepala pusing dan mata berkunang-

kunang (Titiek, 2021).

Gejala anemia pada remaja remaja yang sering dikeluhkan antara lain yaitu (Yanniarti, 2024):

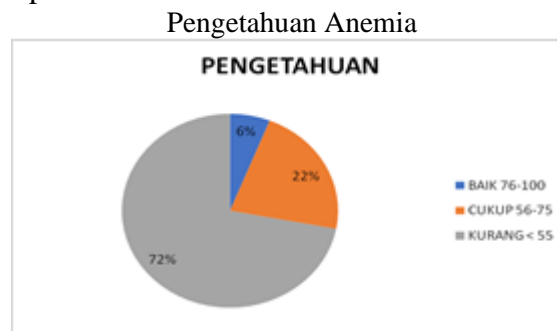
1. Kulit terutama pipih dan bibir pucat.
2. Lapisan dalam kelopak mata pucat.
3. Bantalan kuku pucat atau tidak berwarna merah muda seperti biasanya.
4. Gampang marah.
5. Susah konsentrasi.
6. Badan terasa lemah sehingga ingin tidur terus-menerus.
7. Mudah lelah.
8. Sesak napas.
9. Detak jantung cepat.
10. Sakit kepala.
11. Pusing dan pingsan

Pencegahan dan pengobatan anemia dapat ditentukan dengan memperhatikan faktor-faktor penyebabnya, jika penyebabnya adalah masalah nutrisi, penilaian status gizi dibutuhkan untuk mengidentifikasi zat gizi yang berperan dalam kasus anemia. Upaya pertama meningkatkan konsumsi besi dari sumber alami melalui pendidikan atau penyuluhan gizi kepada masyarakat, terutama makanan sumber hewani yang mudah diserap, juga makanan yang banyak mengandung vitamin C, dan vitamin A untuk membantu penyerapan besi dan membantu proses pembentukan hemoglobin. Kedua, melakukan fortifikasi bahan makanan yaitu menambah besi, asam folat,

vitamin A, dan asam amino esensial pada bahan makanan yang dimakan secara luas oleh kelompok sasaran. Ketiga melakukan suplementasi besi folat secara rutin kepada penderita anemia selama jangka waktu tertentu untuk meningkatkan kadar hemoglobin penderita secara cepat (Dewi, 2023).

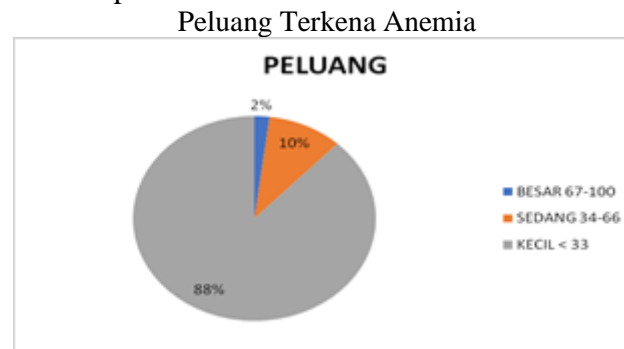
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan akan dibagi menjadi empat sub-bab, yaitu pengetahuan anemia, peluang terkena anemia, gejala anemia dan pencegahan anemia. Berikut pembahasan secara lengkap



Berdasarkan hasil analisis data pengetahuan dari 50 responden, ditemukan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 36 orang (72%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori KURANG. Sementara itu, 11 responden (22%) berada dalam kategori CUKUP, dan hanya 3 responden (6%) yang mencapai kategori BAIK. Data ini menunjukkan adanya permasalahan serius dalam aspek pengetahuan, dimana tiga perempat dari total responden memiliki pemahaman yang rendah. Kondisi ini diperburuk dengan sangat sedikitnya responden yang memiliki pengetahuan baik. Kesenjangan yang signifikan antara responden berkategori BAIK dan KURANG mengindikasikan adanya distribusi pengetahuan yang tidak merata di antara responden. Kelompok dengan kategori CUKUP yang hanya mencapai 22% tidak cukup besar untuk menjembatani kesenjangan antara kategori BAIK dan KURANG.

Hal ini menunjukkan adanya polarisasi tingkat pemahaman, dimana sebagian besar responden terkonsentrasi pada tingkat pengetahuan yang rendah. Kondisi ini mengindikasikan perlunya intervensi berupa program edukasi yang terstruktur dan sistematis untuk meningkatkan pengetahuan responden, terutama bagi kelompok dengan kategori KURANG. Evaluasi terhadap metode penyampaian informasi yang selama ini digunakan juga perlu dilakukan untuk mengidentifikasi pendekatan yang lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman responden.



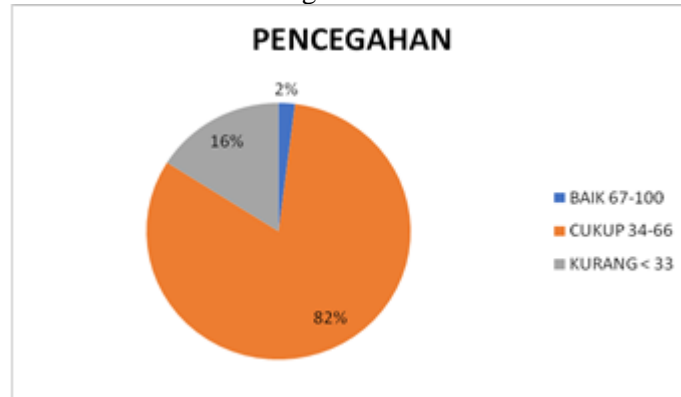
Berdasarkan hasil analisis data peluang terkena anemia dari 50 responden, ditemukan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 44 orang (88%) memiliki tingkat peluang dalam kategori KECIL. Sementara itu, 5 responden (10%) berada dalam kategori SEDANG, dan hanya 1 responden (2%) yang mencapai kategori BESAR. Data ini menunjukkan hanya ada 1 orang yang memiliki peluang besar terkena anemia tetapi mayoritas mahasiswa memiliki peluang yang kecil untuk terkena anemia. Hal tersebut dapat terlihat dengan tidak adanya riwayat anemia dari keluarganya, pengalaman kehilangan darah dikarenakan cedera ataupun menstruasi berat dan tidak teratur, mengonsumsi makanan cepat saji dan adanya alergi terhadap sesuatu.

#### Gejala Anemia

Berdasarkan hasil analisis data peluang terkena anemia dari 50 responden, ditemukan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 28 orang (56%) memiliki tingkat peluang dalam kategori SEDANG. Sementara itu, 15 responden (30%) berada dalam kategori SEDIKIT, dan 7 responden (14%) yang mencapai kategori BANYAK. Pola gejala yang muncul sesuai dengan karakteristik anemia pada remaja putri, di mana gejala-gejala non-spesifik seperti kelelahan dan perubahan mood lebih sering dilaporkan dibanding gejala fisik yang lebih spesifik seperti kulit pucat. Tingginya prevalensi kelelahan (70%) mengindikasikan bahwa banyak remaja putri mengalami penurunan energi yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan prestasi akademik. Perubahan mood yang signifikan (66%) menunjukkan dampak anemia pada aspek psikologis remaja putri, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan interaksi sosial mereka. Relatif rendahnya gejala fisik spesifik seperti kulit pucat (16%) bisa mengindikasikan:

- a. Anemia ringan yang belum menunjukkan gejala fisik jelas
- b. Kesulitan responden dalam menilai sendiri gejala fisik
- c. Kemungkinan ada faktor lain selain anemia yang menyebabkan gejala-gejala umum

## Pencegahan Anemia



Hasil penelitian menunjukkan variasi dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Konsumsi sayuran hijau menunjukkan pola positif dengan 58% responden mengonsumsi secara rutin, 38% kadang-kadang, dan 4% jarang. Namun, aspek pencegahan lain masih memerlukan perhatian khusus. Konsumsi daging merah sebagai sumber zat besi hewani sangat rendah di kalangan responden. Dalam hal suplementasi, 70% responden jarang atau tidak pernah mengonsumsi suplemen penambah darah, 24% kadang-kadang, dan hanya 6% yang rutin. Aktivitas fisik juga menunjukkan pola yang kurang ideal, dengan 84% responden jarang berolahraga, 12% kadang-kadang, dan 4% rutin berolahraga. Konsumsi vitamin C juga rendah, dimana 70% responden jarang mengonsumsi, 16% kadang-kadang, dan 14% rutin.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang identifikasi gejala anemia pada remaja putri, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang anemia. Hal ini mengindikasikan perlunya peningkatan edukasi kesehatan mengenai anemia di kalangan remaja putri. Dalam aspek peluang terkena anemia, banyak responden menunjukkan faktor risiko yang signifikan, terutama terkait pola menstruasi yang tidak teratur dan kebiasaan makan yang kurang baik. Gejala-gejala umum anemia seperti kelelahan, pusing, dan mudah marah banyak dialami oleh responden, namun kesadaran untuk melakukan pencegahan masih relatif rendah, terlihat dari rendahnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan asupan makanan kaya zat besi. Rekomendasi untuk penanganan masalah ini meliputi mengintensifkan program edukasi tentang anemia di sekolah melalui penyuluhan berkala, meningkatkan distribusi dan monitoring konsumsi TTD, mendorong perbaikan pola makan dengan meningkatkan asupan makanan kaya zat besi, melibatkan peran orang tua dalam pemantauan kesehatan remaja putri, dan mengadakan screening anemia secara berkala di sekolah. Keterbatasan penelitian ini mencakup penggunaan instrumen self-report yang rentan terhadap bias subjektivitas, tidak adanya pemeriksaan kadar hemoglobin secara langsung, cakupan geografis yang terbatas dan tidak adanya analisis mendalam tentang faktor sosial-ekonomi yang mungkin mempengaruhi kondisi anemia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ani, L. S. (2016). Buku saku anemia defisiensi besi. Jakarta: EGC.
- Anwar, Y., Hadju, V., Samrichar, R., Unde, A. A., Usman, A. N., & Mastuti, N. L. P. H. (2020). Pemberian ekstrak daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri putus sekolah usia 12–18 tahun. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(2), 131-137.
- Briawan, D. (2012). *Anemia: Masalah gizi pada remaja*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Dewi, S. (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 8(1), 45-52.

- Diani, R., & Gunawan, S. (2022). Mengenal Anemia: Patofisiologi, Klasifikasi, dan Diagnosis. Badan Riset dan Inovasi Nasional.
- Hastuty, Y. D., & Nitia, S. (2022). Ekstrak daun kelor dan efeknya pada kadar hemoglobin remaja putri. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 17(1), 115-121.  
<https://doi.org/10.1234/jkm.v6i2.567>  
<https://doi.org/10.1234/mahesa.v8i1.1234>  
<https://doi.org/10.55181/jkpp.v17i1.461>  
<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/download/1646/1082>  
<https://penerbit.brin.go.id/press/catalog/book/906>
- Kemenkes RI. (2021). *Profil kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Putra, J. A., Rahayu, K. D., Kartika, W., & Mangku, I. K. (2024). Strategi penting dalam mencegah anemia: Penyuluhan kesehatan untuk kehidupan yang lebih sehat pada remaja putri di Kelurahan Karangwaru, Kecamatan Tegalrejo, Yogyakarta. *J-Abdi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(11), 1-10.  
<https://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/download/7625/5948/14926>
- Rahmawati, F., & Syamsuddin, I. (2014). Kejadian anemia pada siswa sekolah dasar: Faktor determinan dan pola konsumsi makanan. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 1-10. <https://scholarhub.ui.ac.id/kesmas/vol9/iss3/10>
- Raphita Diorarta, Mustikasari. (2020). Perkembangan Remaja dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 2-3
- Siti Nurbaya. (2018). *Cerita Anemia*. Jakarta: UI Publishing.
- Sri Yanniarti. (2024). *Anemia pada remaja dan cara mengatasinya*. Jawa Tengah: Penerbit NEM.
- Suryanti, Y., & Dkk. (2017). Hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian anemia remaja putri di MTS Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 34-40. <https://doi.org/10.1234/jbkm.v1i2.789>
- Widhiyastuti, E., Harningsih, T., Dewi, N., & Susilowati, I. T. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada kasus geriatri di Desa Gedangan, Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(2), 1-10.