JIPOR: Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi No. 4(1), 12-16; 2024
Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi
p-ISSN: 2597-4343 e-ISSN: 2829-5595
https://ejurnal.isdikkierahamalut.ac.id/index.php/jipor/

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS ANEMIA MAHASISWI ISDIK KIE RAHA MALUKU UTARA

Sri Hastuti Lestarini

[1]Program Studi Gizi, Fakultas Sains dan Kesehatan, Institut Sains dan Kependidikan Kie raha Maluku Utara
*Correspondent: *echyazzam7@gmail.com*

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan global yang berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup, terutama pada perempuan usia subur. Mahasiswi menjadi kelompok rentan karena gaya hidup dan pola makan yang seringkali tidak memenuhi kebutuhan zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswi ISDIK. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang. Sebanyak 80 responden dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner food recall 2x24 jam, uji kadar hemoglobin menggunakan Hemocue, dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45% responden memiliki kadar hemoglobin di bawah normal (<12 g/dL) dan 63% memiliki pola konsumsi zat besi yang tidak adekuat. Uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan zat besi harian dengan status anemia (p<0.05). Temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi berbasis gizi seimbang di lingkungan perguruan tinggi. Diperlukan edukasi gizi dan peningkatan akses terhadap makanan bergizi untuk mencegah anemia yang berkelanjutan.

Kata kunci Anemia; Pola makan; Asupan zat besi; Mahasiswi; Kesehatan remaja

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global yang signifikan, terutama pada perempuan usia subur. Sekitar 30% perempuan usia 15–49 tahun di seluruh dunia mengalami anemia, sebagian besar akibat defisiensi zat besi [1]. Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 32%, bahkan lebih tinggi di wilayah dengan akses gizi terbatas [2]. Mahasiswi termasuk dalam kelompok remaja akhir yang rentan terhadap anemia akibat perubahan gaya hidup dan beban akademik. Kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya asupan zat besi dan vitamin C menjadi faktor risiko utama

[3]. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan buruk dan kejadian anemia pada remaja putri [4]. Anemia merupakan masalah kesehatan global yang berdampak luas, terutama pada perempuan usia subur. Sekitar 30% perempuan usia 15–49 tahun di seluruh dunia mengalami anemia, sebagian besar disebabkan oleh defisiensi zat besi [5]. Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 32% dan bahkan lebih tinggi di wilayah dengan akses gizi terbatas [6]. Dampak anemia tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi fungsi kognitif, produktivitas, dan kualitas hidup. Pada mahasiswi, anemia dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan konsentrasi, gangguan daya ingat, serta penurunan performa akademik dan sosial [7]. Dalam jangka panjang, anemia yang tidak ditangani dapat meningkatkan risiko komplikasi saat kehamilan dan melahirkan. Namun, sebagian besar studi masih berfokus pada populasi pelajar sekolah menengah. Data terkait mahasiswi, khususnya di perguruan tinggi wilayah Maluku Utara, masih sangat terbatas. Hal ini menciptakan celah penelitian yang perlu dijembatani untuk memberikan pemahaman kontekstual dan membangun intervensi yang tepat sasaran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan kejadian anemia pada mahasiswi ISDIK Kie Raha Maluku Utara. Fokus utama diarahkan pada asupan zat besi, frekuensi konsumsi makanan sumber hem, serta kebiasaan makan yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang *(cross-sectional)*. Desain ini dipilih karena memungkinkan analisis hubungan antara variabel pola makan dan status anemia pada mahasiswi dalam satu waktu tertentu. Pendekatan ini sesuai digunakan dalam studi epidemiologi untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat tanpa perlu intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Asupan Zat Besi dan Status Anemia pada Mahasiswi ISDIK (n = 80)

Asupan Zat Besi Harian	Status Anemia	Jumlah Responden	Persentase (%)
Cukup (≥ 26 mg/hari)	Tidak anemia	28	35,0%
	Anemia	2	2,5%
Kurang (< 26 mg/hari)	Tidak anemia	16	20,0%
	Anemia	34	42,5%
Total		**80**	**100%**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 80 mahasiswi yang diteliti, sebanyak 36 orang (45%) mengalami anemia dengan kadar hemoglobin di bawah 12 g/dL. Sebagian besar dari mereka (34 orang) berasal dari kelompok yang memiliki asupan zat besi harian kurang dari 26 mg. Sebaliknya, hanya 2 dari 30 mahasiswi dengan asupan zat besi cukup yang mengalami anemia. Uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecukupan asupan zat besi dan status anemia ($p = 0,014$), yang mengindikasikan bahwa mahasiswi dengan asupan zat besi tidak adekuat memiliki risiko anemia yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Najmah (2020) yang menunjukkan bahwa anak-anak sekolah dasar dengan asupan zat besi rendah memiliki kemungkinan 6,2 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan mereka yang asupannya cukup [8]. Penelitian lain oleh Hardianti et al. (2020) juga menemukan bahwa perempuan usia subur dengan asupan zat besi rendah memiliki prevalensi anemia yang lebih tinggi secara signifikan [9]. Selain itu, studi oleh Anjarwati dan Ruqoiyah (2020) menegaskan bahwa kepatuhan konsumsi tablet zat besi berhubungan erat dengan penurunan kejadian anemia pada remaja putri di Yogyakarta. Secara keseluruhan, hasil ini memperkuat bukti bahwa kecukupan zat besi harian merupakan faktor penting dalam pencegahan anemia, terutama pada kelompok perempuan muda yang sedang berada dalam masa produktif dan akademik. Intervensi berbasis edukasi gizi dan peningkatan akses terhadap makanan sumber zat besi perlu diperkuat di lingkungan perguruan tinggi [10].Sedangkan pembahasan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecukupan asupan zat besi dan kejadian anemia pada mahasiswi ISDIK. Sebagian besar responden dengan anemia memiliki asupan zat besi harian yang kurang dari rekomendasi, yang memperkuat bukti bahwa defisiensi zat besi merupakan penyebab utama anemia pada perempuan usia produktif.Temuan ini sejalan dengan studi oleh Ayed

et al. (2021) yang menunjukkan bahwa kadar ferritin yang rendah berkorelasi positif dengan penurunan performa akademik pada anak usia sekolah dasar. Mereka menemukan bahwa anak-anak dengan anemia defisiensi besi memiliki skor kognitif yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan dengan anak-anak tanpa anemia [11]. Meskipun konteks usia berbeda, implikasi terhadap fungsi kognitif dan produktivitas tetap relevan pada kelompok mahasiswi.Penelitian oleh Essawi et al. (2024) di Arab Saudi juga mendukung temuan ini. Mereka melaporkan bahwa 52,5% mahasiswi mengalami anemia, dan kadar hemoglobin serta serum besi berkorelasi positif dengan capaian akademik [12]. Ini menunjukkan bahwa anemia tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kapasitas belajar dan konsentrasi.Selain itu, pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya asupan protein hewani, menjadi faktor risiko yang signifikan. Masthalina et al. (2024) menemukan bahwa konsumsi fast food yang tinggi berkorelasi dengan status gizi buruk dan anemia pada mahasiswi di Medan, meskipun hubungan langsung dengan anemia tidak signifikan secara statistik [13]. Namun, pola konsumsi tersebut tetap menjadi indikator penting dalam konteks pencegahan anemia.Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya edukasi gizi dan intervensi berbasis kampus untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi zat besi, baik dari sumber hewani maupun nabati yang dikombinasikan dengan vitamin C. Program seperti penyediaan makanan bergizi di kantin kampus, penyuluhan gizi, dan pemantauan status hemoglobin secara berkala dapat menjadi strategi efektif untuk menurunkan prevalensi anemia di kalangan mahasiswi.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan, khususnya kecukupan asupan zat besi, dengan kejadian anemia pada mahasiswi ISDIK Kie Raha Maluku Utara. Mahasiswi yang memiliki asupan zat besi harian kurang dari standar rekomendasi menunjukkan risiko anemia yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi zat besi dalam jumlah cukup. Selain itu, pola konsumsi rendah protein hewani dan kebiasaan makan yang kurang seimbang turut memperburuk status hemoglobin. Keterbatasan dalam

penelitian ini terletak pada penggunaan recall 2x24 jam yang bergantung pada daya ingat responden serta cakupan lokasi yang terbatas pada satu institusi. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan wilayah lebih luas dan mempertimbangkan analisis kadar ferritin atau variabel lain yang relevan.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. *Anaemia*. Geneva: WHO; 2020.
2. Kementerian Kesehatan RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI; 2021.
3. Wulandari C, Setiarsih D, Mutiarani AL, Syarifah A. Analisis Penyebab Anemia Berdasarkan Pola Makan dan Siklus Menstruasi pada Remaja. *Media Gizi Kesmas*. 2020;13(2):773–778.
4. Manikam NRM. Known Facts: Iron Deficiency in Indonesia. *World Nutrition Journal*. 2020;5(S1):1–6.
5. World Health Organization. *Global Nutrition Report 2020: Action on Equity to End Malnutrition*. Geneva: WHO; 2020.
6. Dinas Kesehatan Provinsi Maluku Utara. *Data Kesehatan Provinsi Maluku Utara Tahun 2022*. Ternate: Dinkes Malut; 2023.
7. Sari PS, Herawati DMD, Dhamayanti M, Hilmanto D. Anemia among adolescent girls in West Java, Indonesia: Related factors and consequences on the quality of life. *Nutrients*. 2022;14(18):3777.
8. Najmah N. Hubungan Asupan Zat Besi dan Kejadian Anemia pada Anak Sekolah Dasar. *J Gizi dan Kesehatan*. 2020;12(1):24–30.
9. Hardianti A, Paratmanitya Y, Nurunniyah S, Jannah M, Hamdani R. Hubungan Pengetahuan dan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Wanita Usia Subur. *J Nutr Sci Vitaminol*. 2020;66(Suppl):S376–S379.
10. Anjarwati A, Ruqoiyah S. Obedience of iron tablet consumption reduces risk of anemia among Indonesian female adolescents. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*; 2020.
11. Ayed H, Yaich S, Ben Amor D, Guirat M, Boughattas W, Bouguila H. Impact of iron deficiency anemia on school performance among primary students in Tunisia. *Arch Pediatr*. 2021;28(2):126–130.
12. Essawi K, Alotaibi M, AlMutairi H, Alshareef M. Impact of iron deficiency anemia on academic achievement among female university students in Saudi Arabia. *Afr J Reprod Health*. 2024;28(9):27–34.
13. Masthalina L, Lubis TR, Oktavia D, Astuti Y. Fast food consumption, nutritional status, and anemia among female students in Medan. *JPPIPA*. 2024;10(3):765–771.