HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI PONPES NA KECAMATAN CIKEUSAL KABUPATEN SERANG BANTEN TAHUN 2024

Nurlela[1)], Nurhayani[2)], Salwa Annisaa[3)]
[1,2,3]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: Nurlelanung25@gmail.com

ABSTRAK

Anemia adalah kurangnya jumlah sel darah merah (<12 gd/l) pada remaja putri dan tidak terpenuhinya kebutuhan fisiologis. Anemia menyebabkan penurunan imunitas, konsentrasi belajar, kebugaran dan produktifitas. Aktivitas fisik yang kurang dan berlebihan dapat menyebabkan metabolisme sel tubuh menurun sehingga menyebabkan metabolisme besi dalam tubuh menurun. Besi adalah zat komponen pembentuk Hb, jika produksi besi menurun maka akan mempengaruhi pembentukan Hb yang akan berdampak pada menurunnya transport oksigen ke seluruh tubuh sehingga menyebabkan anemia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Ponpes NA Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang Banten tahun 2024. Metodelogi penelitian menggunakan metode *cross sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi kelas X sebanyak 119 dan pada kelas XI 112 orang. Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *random sampling* dengan jumlah responden terpenuhi sesuai jumlah sampel yang ditentukan dengan rumus Slovin sebesar 77 responden. Hasil penelitian menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p 0,000 pada α = 0,05 dan nilai OR=10,417. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Ponpes NA Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang Banten tahun 2024. Diharapkan kepada remaja untuk lebih meningkatkan konsumsi makanan dengan mengonsumsi makanan bervariasi dengan gizi seimbangterutama yang mengandung energi, protein, dan zat besi seperti daging, ikan, ayam, tahu, tempe, dan lain-lain agar kebutuhan zat gizi mudah terpenuhi terutama dengan aktifitas santri yang cukup berat di pondok pesantren.

***Kata Kunci**: Aktifitas fisik, anemia*

ABSTRACT

Anemia is a lack of red blood cell count (<12 gd/l) in adolescent girls and unmet physiological needs. Anemia causes a decrease in immunity, learning concentration, fitness and productivity. Insufficient and excessive physical activity can cause the body's cell metabolism to decrease, causing iron metabolism in the body to decrease. Iron is a component that forms Hb, if iron production decreases it will affect the formation of Hb which will have an impact on decreasing oxygen transport throughout the body, causing anemia. The aim of this research is to determine the relationship between physical activity and the incidence of anemia in adolescent girls at the NA Islamic Boarding School, Cikeusal District, Serang Banten Regency in 2024. The research methodology uses a cross sectional method. The population used in this research was all 119 female students in class X and 112 students in class XI. The sampling technique used in this research used random sampling with the number of respondents fulfilled according to the sample size determined by the Slovin formula of 77 respondents. The results of the study using the chi-square test obtained a p value of 0.000 at α = 0.05 and an OR value = 10.417. The conclusion of this research is that there is a relationship between physical activity and the incidence of anemia in adolescent girls at the NA Islamic Boarding School, Cikeusal District, Serang Banten Regency in 2024. It is hoped that adolescents will further increase food consumption by consuming varied foods with balanced nutrition, especially those containing energy, protein and iron. such as meat, fish, chicken, tofu, tempeh, etc. so that nutritional needs are easily met, especially with the students' quite heavy activities in Islamic boarding schools.

***Keywords:** Physical activity, anemia*

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah ketika seseorang mulai mencari jati dirinya dengan menemukan, mencoba, gagal, lalu akhirnya menemukan apa yang cocok untuknya. Periode ini juga penuh dengan luapan akibat pertumbuhan fisik yang mendorong perkembangan berpikir, bahasa, emosi dan sosial (Ramanda et al., 2019).

Anemia adalah kurangnya jumlah sel darah merah (<12 gd/l) pada remaja putri dan tidak terpenuhinya kebutuhan fisiologis (McLoughlin, 2020). Anemia menyebabkan penurunan imunitas, konsentrasi belajar, kebugaran dan produktifitas. Bila dibiarkan dapat memberikan efek dikemudian hari seperti hamil dengan anemia serta berpengaruh pada bayi yang dilahirkan. Maka skrinning anemia perlu dilakukan sejak dini, saat masa remaja atau kanak-kanak (Andriastuti et al., 2020).

Aktivitas fisik yang kurang dan berlebihan dapat menyebabkan metabolisme sel tubuh menurun sehingga menyebabkan metabolisme besi dalam tubuh menurun. Besi adalah zat komponen pembentuk Hb, jika produksi besi menurun maka akan mempengaruhi pembentukan Hb yang akan berdampak pada menurunnya transport oksigen ke seluruh tubuh sehingga menyebabkan anemia (Wardland & Anne, 2019).

Aktivitas fisik manusia sangat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah. Individu yang secara rutin berolahraga atau sering melakukan aktivitas kadar hemoglobinnya akan naik. Hal ini disebabkan karena jaringan atau sel akan lebih banyak membutuhkan O2 ketika melakukan aktivitas. Namun adapula yang memiliki nilai Hb normal namun memiliki kesegaran jasmani yang kurang. Hal ini disebabkan adanya faktor lain selain kadar Hb yang menentukan kesegaran jasmani (Pradian, 2021).

WHO menyebutkan secara global prevalensi kejadian anemia pada perempuan usia 15 tahun ke atas sebesar 28%. Asia Tenggara menjadi wilayah dengan prevalensi kejadian anemia tertinggi yaitu 42%. Prevalensi kejadian anemia pada perempuan usia 15 tahun ke atas di Indonesia sebesar 23%, angka tersebut lebih tinggi jika dibandingkan dengan negara tetangga terdekat, yaitu Malaysia (21%) dan Singapore (22%). Angka tersebut juga masih jauh dari angka minimum prevalensi anemia global pada perempuan usia 15 tahun ke atas (12%). Prevalensi anemia diantara anak umur 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 yaitu 23%. Sedangkan Prevalensi anemia pada rentang usia 15-24 tahun berdasarkan Riskesdas tahun 2018 adalah 32%. (Marfiah, 2023).

Menurut data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, terjadi peningkatakan dibandingkan tahun 2017 pada kecenderungan prevalensi anemia yang dialamioleh remaja, dan prevalansi naik 0,4%, dimana pada tahun 2012 sebesar 18 % dan ditahun 2018 menjadi 18,4 % secara nasional. Provinsi banten menjadi salah satu provinsi dengan kasus prevalensi remaja berbadan kurus diatas prevalensi nasional yaitu pada perempuan 23,9% danpada laki-laki 18,4%.3 Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) (2012), prevalensi penyakit anemia sebanyak 75,9% dialami oleh remaja putri serta sebesar 53,6% pada ibu hamil. Kriteria lain orang terkena anemia yaitu hemoglobin (Hb) dalam darah kurangdari 13 g% untuk pria dan untuk wanita kurang dari 12 g%. Sedangkan anemia untuk usia 6 bulan sampai 5 tahun, kandungan Hb dalam darah kurang dari 11 g%. Lalu pada anak usia 6- 14 tahun kandungan Hb kurang dari 12 g%. Berdasarkan data Dinkes Tangerang, prevalensi anemia pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) tahun 2016 terdapat sebesar 31,9%, sedangkan prevalensi anemia pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 40,4%, lalu pravelensi anemia yang dialami remaja putri sebesar 23,9% (Sugesti, 2021).

Prevalensi kasus anemia di Indonesia mencapai 21,7% (Kemenkes, 2020). Berdasarkan angka tersebut, anemia menjadi masalah gizi yang harus dihadapi oleh pemerintah hingga sekarang. Menurut perolehan survey, dari 1.280 siswi hanya 98 siswi yang mengalami anemia. Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan darah yang sebenarnya apabila mengalami kadar menstruasi yang berlebihan lebih dari 3-4 hari. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia (Herwandar & Soviyati, 2020). Faktor lain yang mempengaruhi kejadian anemia adalah faktor individu, genetik dan trauma. Salah satu faktor individu yang dapat mempengaruhi kejadian anemia adalah pengetahuan, terutama pengetahuan tentang anemia. Jika seorang remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia maka cara untuk bertindak dan menyikapi pencegahan terjadinya anemia juga baik, sehingga kejadian anemia pada remaja putri dapat dihindari (Abarca 2021).

Dampak anemia pada remaja secara umum adalah melemahnya sistem kekebalan sehingga membuat lebih rentan terhadap penyakit (Taufiqa et al., 2020). Perempuan yang mengalami anemia sejak remaja dapat juga menjadi anemia selama kehamilan. Hal ini dapat merugikan tumbuh kembang

janin dalam kandungan dan dapat menyebabkan komplikasi selama mengandung dan melahirkan, bahkan mengakibatkan kematian ibu dan bayi, menderita kurang darah selama kehamilan dapat berisiko lebih tinggi melahirkan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) serta stunting (Kemenkes RI, 2018). Data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja adalah 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. (Kemenkes RI, 2021).

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia jika dibandingkan dengan remaja putra, karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, dan kebiasaan membatasi konsumsi makanan (Warlenda, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja perempuan diantaranya lamanya haid, panjangnya siklus haid, kurangnya pendidikan orang tua dan pendapatan orang tua yang kurang, kebiasaan sarapan pagi, status gizi, asupan protein, kebiasaan konsumsi zat penghambat penyerapan zat besi juga mempengaruhi kejadian anemia (Basith et al., 2017), (Jaelani et al., 2017).

Penelitian Basith, Agustina, & Diani (2017) juga menyatakan merupakan faktor yang dapat mengakibatkan kejadian anemia, selain tingkat pendidikan, status gizi, menstruasi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan setiap pergerakan tubuh akibat kontraksi otot rangka yang membutuhkan kalori lebih besar daripada pengeluaran energi saat istirahat. Aktifitas fisik maksimal dapat memicu terjadinya ketidak seimbangan antara produksi radikal bebas dan sistem pertahanan antioksidan tubuh, yang dikenal sebagai stres oksidatif.

Menurut WHO aktivitas fisik (physical activity) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energy, Aktivitas fisik dapat dikelompokkan berdasarkan tipe dan intensitasnya. Seringkali orang menukarkan istilah aktivitas fisik Secara definisi latihan olahraga (exercise) merupakan bagian dari aktivitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga (exercise) adalah aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik. (Oktavianis, 2023). Berdasarkan penelitian Yulita (2022) didapatkan hasil bahwa dari 67 responden sebanyak 40 responden (59,7%) memiliki pola makan yang buruk, sebanyak 49 responden (73,1%) memiliki aktivitas fisik berat dan sebanyak 44 responden (56,7%) mengalami anemia. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan polamakan (P value =0,026) dan aktivitas fisik (P value=0,000) dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara.

Hasil study pendahuluan yang peneliti lakukan pada Bulan Desember 2023 di Ponpes NA Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang dengan cara pemeriksaan Hb menggunakan alat periksa digital pada 10 responden, didapatkan 5 responden dengan kadar Hb < 12 gr/dL dan 5 responden memiliki kadar Hb ≥ 12 gr/dL. Penelitian ini dilakukan di Ponpes dikarenakan aktifitas remaja yang cukup padat di ponpes seperti mengikuti kegiatan ekstra kulikuler, kesenian, tahfiz qur'an, pramuka dan lain sebagainya, dan siswi juga mengatakan sering tidur larut malam karena menghafal Al-qur'an, 6 orang (60%) siswi memiliki riwayat menstruasi normal. Berdasarkan hasil wawancara sebagian besar remaja putri tidak mengetahui apa itu anemia, apa penyebab dan cara mengatasi agar tidak terjadi anemia. Untuk itu Penulis merasa perlu melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Ponpes NA Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang Banten tahun 2024.

METODE

Metode penelitian menggunakan metode *cross sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswi kelas X sebanyak 119 dan pada kelas XI 112 orang. Tehnik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *random sampling* dengan jumlah responden terpenuhi sesuai jumlah sampel yang ditentukan dengan rumus Slovin sebesar 77 responden.

HASIL

Tabel 1
Ditribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Di Ponpes NA Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang Banten Tahun 2024

Aktifitas Fisik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sedang	34	44,2
Berat	43	55,8
Total	77	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 77 responden, sebagian besar responden (55,8%) memiliki aktifitas fisik berat sebanyak 43 responden. Dan hampir sebagian kecil responden (44,2%) memiliki aktifitas fisik sedang sebanyak 34 responden.

Tabel 2
Ditribusi Frekuensi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Ponpes NA Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang Banten Tahun 2024

Anemia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Anemia	48	62,3
Tidak Anemia	29	37,7
Total	77	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 77 responden, sebagian besar responden (62,3%) mengalami anemia sebanyak 48 responden. Dan sebagian kecil responden (37,7%) tidak mengalami anemia sebanyak 29 responden.

Tabel 3
Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Ponpes NA Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang Banten Tahun 2024

Aktifitas Fisik	Anemia				Jumlah		P- value	OR
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	*n*	%	*n*	%		
Sedang	30	88,2	4	11,8	34	100	0,000	10,417
Berat	18	41,9	25	58,1	43	100		
Total	48	62,3	29	37,7	77	100		

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 77 orang remaja yang memiliki aktivitas fisik sedang mengalami anemia sebanyak 30 orang (88,2%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 4 orang (11,8%). Sedangkan remaja yang memiliki aktivitas fisik berat mengalami anemia sebanyak 18 orang (41,9%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 25 orang (58,1%). Dari uji statistik diperoleh *p-value* 0,000 < α (0,05), maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Ponpes NA Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang Banten tahun 2024. Dari hasil analisis diperoleh OR=10,417 dengan taraf kepercayaan 95%, maka remaja yang memiliki aktifitas fisik berat memiliki peluang 10 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktifitas fisik sedang.

PEMBAHASAN

Ditribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja putri di Ponpes NA Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang Banten tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden (55,8%) memiliki aktifitas fisik berat sebanyak 43 responden. Dan sebagian responden (44,2%) memiliki aktifitas fisik sedang sebanyak 34 responden. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Hermanto,dkk (2020) pada remaja putri di Kota Yogyakarta yangmenunjukkan bahwa aktivitas ringan sebanyak 60,8%, aktivitas sedang sebanyak 32,4%, dan aktivitas berat sebanyak 6,8%.

Anemia defisiensi besi dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani para remaja, sebab hemoglobin dalam sel darah merah berfungsi untuk mengalirkan oksigen ke dalam sel untuk metabolisme. Asupan oksigen ke dalam sel yang rendah menyebabkan kesegaran jasmani menurun dan mudah lelah sehingga berpengaruh terhadap aktivitas fisik para remaja tersebut. Besi adalah bagian dari hemoglobin pada sel darah merah dan mioglobin pada sel hemoglobin pada sel darah merah sebagai alat transport oksigen dari paru-paru menuju sel dan membantu membawa karbondioksida dari sel menuju paru-paru. Besi merupakan bagian dari enzim, protein dan komponen sel pada produksi energi. Besi juga dibutuhkan otak dan daya imunitas tubuh dan berperan dalam detoksifikasi hati dan kesehatan tulang (Wardlaw dan Anne, 2019).

Hasil penelitian oleh Nurhayati, Nurul Indah, (2020) dengan nilai p-volume =0,02 < 0,05 yang berarti H0 ditolak H1 diterima artinya bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian

anemia pada remaja putri di MAN 1 banjar masin tahun2020. Aktivitas fisik berat akan mempengaruhi kaadar hemoglobin dalam batas normal atau lebih karena aktivisik fisik berat merupakan penyebab metabolisme sel tubuh meningkat sehingga metabolisme besi dalam tubuh meningkat serta dapat menyebabkan kadar hemoglobin dalamnormal atau lebih.

Pada penelitian ini, rata-rata remaja putri memiliki aktivitas fisik yang ringan, remaja putri cenderung lebih menghabiskan waktu belajar,membantu pekerjaan rumah, menonton tv, dan main gadget. Aktivitas fisikseperti olahraga hanya dilakukan di sekolah pada saat jam pelajaran olahraga saja. Olahraga lain diluar jam olahraga yang dilakukan seperti berlari, bersepeda, main bulu tangkis. Aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin adalah pada aktivitas fisik yang sifatnya berat karena aktivitas yang berat dapat menimbulkan hematuria (adanya trauma glomerulus) dan perdarahan pada gastroinstestinal yang dapat mempengaruhi status besi. Aktivitas yang beratdapat menyebabkan aliran darah pada ginjal menurun dan menyebabkan peningkatan laju filtrasi glomerulus. Akibat dari kompresi pembuluh darahyang disebabkan oleh kontraksi yang kuat dari otot-otot yang berlebih akanmenyebabkan kehilangan zat besi akibat dari penghancuran membrane sel darah merah yang akan mempengaruhi kadar Hb dalam darah.

Ditribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri di Ponpes NA Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang Banten tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden (62,3%) mengalami anemia sebanyak 48 responden. Dan sebagian kecil responden (37,7%) tidak mengalami anemia sebanyak 29 responden. Kejadian anemia dipengaruhi oleh asupan gizi rutin yang tidak optimalserta kurangnya aktivitas fisik. Kebiasaan makan remaja yang buruk dapat menyebabkan terjadinya anemia gizi karena asupan zat gizi yangmengandung zat besi dan makanan yang membantu penyerapan zat besi kurang. Kebutuhan zat besi terus meningkat dengan adanya pertumbuhan, oleh sebab itu remaja harus memperhatikan kebutuhan zat besinya. Anemiapada remaja putri di SMA N 12 Padang terjadi karena kebiasaan makan yangtidak baik, sering melewatkan waktu makan, sering mengonsumsi gorengan,sering mengonsumsi makanan fast food sehingga asupan energi, protein, dan zat besi kurang dari kebutuhan, serta aktivitas fisik yang kurang denganjarang berolahraga.

Anemia ialah suatu kondisi jumlah hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal. Yang dapat menyebabkan anemia ialah kandungan hemoglobin dalam sel darah merah terlalu seidikit (Dinkes DIY, 2020). Dampak anemia pada remaja secara umum adalah melemahnya sistem kekebalan sehingga membuat lebih rentan terhadap penyakit (Taufiqa et al., 2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja perempuan diantaranya lamanya haid, panjangnya siklus haid, kurangnya pendidikan orang tua dan pendapatan orang tua yang kurang, kebiasaan sarapan pagi, status gizi, asupan protein, kebiasaan konsumsi zat penghambat penyerapan zat besi juga mempengaruhi kejadian anemia (Basith et al., 2017), (Jaelani et al., 2017).

Terjadinya anemia akan berdampak terhadap sel-sel tubuh kekurangan oksigen yang mengakibatkan fungsi jaringan/organ tidak optimal termasuk otak sehingga menyebabkan menurunnya konsentrasi dan prestasi belajar, serta dapat menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi. Dampak anemia lebih lanjut pada remaja putri terhadap fungsi reproduksi setelah mereka dewasa beresiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) /prematur. Ini akan berdampak negatif pada perkembangan bayi (Utami, 2020).

Hal ini sangat memerlukan perhatian dari pihak sekolah untuk dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas dalam melakukan upaya-upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri seperti memberikan penyuluhan dan memberikan suplementasi zat besi dengan memberikan tablet tambah darah (TTD) 1 kali seminggu.

Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Ponpes NA Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang Banten tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian dari 77 orang remaja yang memiliki aktivitas fisik sedang mengalami anemia sebanyak 30 orang (88,2%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 4 orang (11,8%). Sedangkan remaja yang memiliki aktivitas fisik berat mengalami anemia sebanyak 18 orang (41,9%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 25 orang (58,1%). Dari uji statistik diperoleh *p-value* 0,000 < α (0,05), maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Ponpes NA Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang Banten tahun 2024. Dari hasil

analisis diperoleh OR=10,417 dengan taraf kepercayaan 95%, maka remaja yang memiliki aktifitas fisik berat memiliki peluang 10 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktifitas fisik sedang

Aktivitas fisik yang kurang dan berlebihan dapat menyebabkan metabolisme sel tubuh menurun sehingga menyebabkan metabolisme besi dalam tubuh menurun. Besi adalah zat komponen pembentuk Hb, jika produksi besi menurun maka akan mempengaruhi pembentukan Hb yang akan berdampak pada menurunnya transport oksigen ke seluruh tubuh sehingga menyebabkan anemia (Wardland & Anne, 2019)

Hasil penelitian oleh ikhtiyaruddin (2020) berdasarkan uji chi-square diporoleh dengan nilai p=0,001(p,0,05) hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada siswi yang aktivitasnya tidak rutin dengan siswi yang aktivitas ya rutin, dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada siswi SMAN1 Teluk Belongkong.

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada kaitannya antara kejadian anemia dengan aktivitas fisik, hal ini kemungkinan disebabkan karena anemia yang terjadi pada remaja putri memiliki aktivitas fisik yang berat seperti melakukan organisasi dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya diluar jam pelajaran sekolah, serta selalu mengisi waktu luang dengan berolahraga. Anemia dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang memiliki berbagai macam aktivitas dan jika kurang istirahat dapat mengakibatkan tubuh menjadi kelelahan. Hal ini dapat menyebabkan kadar Hb menjadi rendah sehingga menjadi menurun dalam darah. Hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya 5 L yaitu, lesu, letih, lemah, lelah, lunglai yang dapat mengganggu aktivitas kerja seseorang. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh karena hemoglobin berfungsi mengikat dan membawa oksigen dari paru untuk diedarkan ke seluruh tubuh.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian menggambarkan bahwa hampir sebagian besar responden (55,8%) memiliki aktifitas fisik berat sebanyak 43 responden dan hampir sebagian kecil responden (44,2%) memiliki aktifitas fisik sedang sebanyak 34 responden, hampir sebagian besar responden (62,3%) mengalami anemia sebanyak 48 responden. Hasil penelitian menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p 0,000 pada α = 0,05. Artinya terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Ponpes NA Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang Banten tahun 2024. Dari hasil analisis diperoleh OR=10,417 dengan taraf kepercayaan 95%, maka responden yang memiliki aktifitas fisik berat memiliki peluang 10 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktifitas fisik sedang.

Saran

Diharapkan kepada sekolah untuk dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas dalam melakukan upaya-upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri seperti memberikan penyuluhan dan memberikan suplementasi zat besi dengan memberikan tablet tambah darah (TTD) 1 kali seminggu. Diharapkan kepada remaja untuk lebih meningkatkan konsumsi makanan dengan mengonsumsi makanan bervariasi dengan gizi seimbangterutama yang mengandung energi, protein, dan zat besi seperti daging, ikan, ayam, tahu, tempe, dan lain-lain agar kebutuhan zat gizi mudah terpenuhi terutama dengan aktifitas santri yang cukup berat di pondok pesantren. Bisa juga diberikan konsultasi kesehatan kepada remaja putri tentang pola makan yang baik dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S (2018). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Andriastuti, M., Ilmana, G., Nawangwulan, S. A., & Kosasih, K. A. (2020). Prevalence of anemia and iron profile among children and adolescent with low socio-economic status. International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine, 7(2), 88–92. https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2019.11.00 1

Arisman, (2014). Buku Ajar Ilmu Gizi Dalam Kehidupan, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Astriana, W. (2017) 'Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjaudari Paritas dan Usia', *JurnalIlmu Kesehatan*, 2(2), pp. 123–130.

Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Banten 2019. Dinkes Banten.

Galuh Pradian. (2021). Hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Jurnal Bidan Pintar │Vol 2, No 2, Bulan November Tahun 2021 P – ISSN :2721 - 3536; e – ISSN :2721 – 3544.

Ikhtiyaruddin, Dkk. 2019. Anemia Occurrence In Student Of Sman 1 Teluk Belengkong Indragiri Hilir Regency In 2019. Journal Keskom Vol,6 No 1 April 2020.

Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan, 8(3), 358. https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.62 5

Kemenkes RI. (2019). Info Data dan Informasi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.

Marfiah. (2023). hubungan sumber informasi, lingkungan sekolah, dan dukungan keluarga dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja di SMK Amaliyah Srengseng Sawah tahun 2022. Jurnal Riset Ilmiah Vol.2, No.2 February 2023 ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentry.

Miller, G. D., & Pate, R. R. (2020). "Physical Activity and Hemolysis." Journal of Sports Medicine.

Mutemmainna (2019). hubungan pengetahuan dan sikap dengan kejadian anemia pada siswa siswi di SMA Lubuk Pakam.

Nurhayati, Dkk. 2020. Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MAN 1 Banjarmasintahun 2020. Journal Kesehatam Msyarakat.

Oktavianis et al, (2023). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja. Human Care Journal. e-ISSN:2528-665X;Vol. 8; No.1 (February, 2023): 227-233.

Ririn Riyani. (2020). *Hubungan antara Usia dan Paritas dengan Kejadian anemia pada IbuHamil*. Binawan StudentJournal. Volume1, No,1.

Riyani, R., Siswani, M. and Yoanita,H. (2020) 'Hubungan Antara UsiaDan Paritas Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil', *Binawan Student Journal (BSJ)*, 2(1), pp. 178–184.

Sugesti, Retno.(2021).Pola Menstruasi, Gaya Hidup dan Dukungan Keluarga Berhubungan dengan Kejadian Anemia

Tarwoto dan Wasnidar. (2018). Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil Konsep dan Penatalaksanaan. Jakarta: TI

Taufiqa, Z., Ekawidyani, K. R., & Sari, T. P. (2020). aku sehat tanpa anemia. wonderland publisher.

Utami, A., Margawati, A., Pramono, D. & Wulandari, D. R. (2021). *Anemia Pada Remaja Putri*. *Permaslahan Gizi pada Remaja Putri* (Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, 2021).

Wasnidar. (2018). Buku saku anemia pada ibu hamil, konsep dan penatalaksanaan. Jakarta: Penerbit Trans Info Media.

Wardlaw, G. M., & Anne, M. 2009. Contemporary Nutrition Seventh Edition Mc Graw Hill Higher Education. New York: Wardlaw.

World Health Organization. (2019). Maternal mortality. Diakses dari https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality

Yulita et, al.(2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada remaja putri Di pondok pesantren assalam Nagaberalih kecamatan kamparutara tahun 2021. Jurnal Kesehatan Terpadu. VOLUME 1, NO.1 2022.