

# HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWA PRODI DIV BIDAN PENDIDIK UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Sholaikhah Sulistyoningtyas,  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas "Aisyiyah Yogyakarta  
Sholaikhahtyas@unisayogya.ac.id

## Abstrak

Anemia pada remaja sangat berpengaruh pada kesehatan remaja tersebut. Anemia dapat menyebabkan konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Asupan gizi dipengaruhi oleh kebiasaan makan pada remaja tersebut yang kurang tepat. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Kebiasaan makan cepat saji dengan kejadian anemia pada mahasiswa prodi DIV bidan pendidik Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif korelasional. Dengan pengumpulan sampel menggunakan system random yang berjumlah 35 responden. Metode pengumpulan data dengan kuesioner dan pemeriksaan hb. Dan analisis data menggunakan *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p > 0,000$ . Menunjukkan tidak ada hubungan kebiasaan makan cepat saji dengan kejadian anemia. Kesimpulan adalah tidak ada hubungan kebiasaan makan cepat saji dengan kejadian anemia pada mahasiswa prodi DIV bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Diharapkan terdapat perubahan kebiasaan makan pada remaja agar asupan nutrisi yang didapat seimbang dengan gizi yang dibutuhkan oleh remaja tersebut.

Kata Kunci : *Kebiasaan Makan Cepat Saji, Kejaidan Anemia*

**Pendahuluan.** SDGs berisi delapan target pembangunan yang harus dicapai oleh negara-negara yang menyepakatinya pada tahun 2015. Delapan target pembangunan tersebut salah satunya adalah meningkatkan kesehatan ibu. Masalah – masalah kesehatan yang dihadapi bangsa Indonesia sekarang ini adalah masih tingginya angka kematian ibu dan bayi, masalah gizi dan pangan merupakan masalah yang mendasar karena secara langsung menentukan kualitas sumber daya manusia serta meningkatkan

derajat kesehatan. Masalah gizi di Indonesia yang belum teratasi, salah satunya adalah anemia. Anemia masih merupakan masalah pada wanita Indonesia sebagai akibat kekurangan zat besi. (Tarwoto, 2007)

Wanita yang dimaksud disini juga meliputi remaja. Anemia pada remaja sangat berpengaruh pada kesehatan remaja tersebut. Faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Sekitar dua per tiga zat besi dalam tubuh terdapat dalam sel darah merah hemoglobin . Faktor lain yang

berpengaruh terhadap kejadian anemia antara lain gaya hidup seperti merokok, minum minuman keras, kebiasaan sarapan pagi, sosial ekonomi dan demograf, pendidikan, jenis kelamin, umur dan wilayah.

Anemia dapat menyebabkan konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Disamping itu juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Anemia dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Keadaan ini berpengaruh terhadap konsentrasi dan prestasi belajar serta mempengaruhi produktivitas kerja di kalangan remaja. Mengingat dampak yang terjadi sebagai akibat anemia sangat merugikan untuk masa mendatang, maka usaha pencegahan maupun perbaikan perlu dilakukan. Untuk melakukan upaya pencegahan dan perbaikan yang optimum diperlukan informasi yang lengkap dan tepat tentang status gizi pada remaja, serta faktor yang mempengaruhinya.

Asupan gizi disini sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan dari individu sendiri. Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh banyak faktor. Yaitu Pertumbuhan remaja, meningkatkan partisipasi dalam kehidupan sosial dan aktivitas remaja

sehingga dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang dimakan remaja tersebut. Remaja mulai dapat membeli dan mempersiapkan makanan untuk mereka sendiri, dan biasanya remaja lebih suka makanan serba instan yang berasal dari luar rumah seperti fast food (Worthington, 2000). Hal ini yang dapat menimbulkan asupan gizi pada remaja tidak sesuai dengan gizi yang dibutuhkan sebenarnya oleh tubuh.

Kebiasaan makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis dan social budaya. Kebiasaan makan bukanlah bawaan sejak lahir tetapi merupakan hasil belajar. Perubahan kebiasaan makan dapat disebabkan oleh factor pendidikan gizi dan kesehatan serta aktivitas pemasaran atau distribusi pangan. Dapat dipengaruhi oleh beberapa factor lingkungan seperti lingkungan budaya (*cultural environmental*), lingkungan alam. (natural environmental, serta populasi (hartog, Staveren & brouwer, 1995). Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh banyak factor. Pertumbuhan remaja meningkatkan partisipasi dalam kehidupan social dan aktivitas remaja sehingga dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang dimakan remaja tersebut. Remaja mulai

dapat membeli dan mempersiapkan makanan untuk mereka sendiri, dan biasanya remaja lebih suka makanan serba instan yang berasal dari luar rumah seperti *fast food* (worthington-robert, 2000)

Fast food adalah makanan yang disiapkan dalam waktu singkat (kurang dari 1 menit setelah pemesanan) . Menu yang ditawarkan pada restoran fast food pada umumnya terbatas dan sebagian besar system pelayanan berupa self service by the customer. Sebangkan menurut bertham (1975)dalam hayati (2000).Secara umum fast food dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu *fast food* yang berasal dari luar negeri yang lebih dikenal dengan sebutan modern seperti McDonalds, Kentucky Fried Chiken, texas Fried Chiken, pizza hut,A&W, Dunkin Donuts, dan Popeye, serta *fast food* tradisional atau local seperti rumah makan padang, warung tegal, bakul sunda dan lainnya biasanya menyediakan makanan seperti pecel lele, ayam bakar, bakso, siomay, gado-gado, ketoprak dan lainnya, (karnae, 2005).

Anemia adalah kekurangan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang disebabkan kekurangan zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Susanty (2011, hlm 61) menerangkan definisi anemia dengan lebih rinci dimana anemia adalah

pengurangan jumlah sel darah merah, kuantitas hemoglobin dan volume pada sel darah merah (hematokrit per 100 ml darah).Jenis anemia yang mayoritas dialami oleh remaja adalah anemia defisiensi besi, dimana pada keadaan ini terjadi kekurangan zat besi (Fe) dalam tubuh remaja (Depkes RI, 2008, dalam Febrianti, 2013).Menurut Susanty (2011, hlm 62), kekurangan zat besi pada remaja dapat terjadi karena beberapa hal, salah satu diantaranya adalah karena menstruasi yang berlebihan.

Menurut Mochtar (2008) faktor yang mempengaruhi kejadian anemia yaitu :Sosial ekonomi keadaan ekonomi yang rendah, umumnya berkaitan erat dengan masalah kesehatan yang mereka hadapi di sebabkan ketidak mampuan dan ketidak tahuan masalah yang mereka hadapi remaja dengan ekonomi rendah cenderung mengalami gizi kurang. Hal tersebut akan berpengaruh pada kemampuan untuk konsumsi makanan dan zat gizi sehingga keadaan tersebut memungkinkan untuk terjadinya anemia pada remaja.

b. Kehilangan darah yang disebabkan oleh perdarahan mentruasi karena jika kehilangan darah tubuh dengan segera menarik cairan dari jaringan di luar pembuluh darah, akibatnya darah menjadi encer dan persentasi sel darah merah berkurang.

Status gizi remaja dengan status gizi yang rendah memungkinkan untuk terjadinya anemia, karena gizi merupakan suatu proses organisme yang di konsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme.

Absorpsi makan, makanan yang di konsumsi oleh remaja harus memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air.(Febrina, 2015, hlm 25)

Berdasarkan hasil penelitian Sudargo (2012), beberapa hal yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri diantaranya adalah karena perilaku makan yang kurang baik, tingkat pengetahuan remaja tentang anemia, dan status gizi.

**Metode Penelitian.** Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2017 di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta prodi DIV Bidan Pendidik. Dengan metode deskriptif korelasional. Dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 35 remaja putri Prodi DIV Bidan Pendidik Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Pengumpulan data dengan kuesioner dan pemeriksaan HB dengan menggunakan alat HB digital. Variabel bebas yang digunakan adalah kebiasaan makan cepat saji, variabel terikat adalah

kejadian anemia. Analisis yang digunakan menggunakan analisis *chi square*.

**Hasil Dan Pembahasan.** Gambaran Subyek Penelitian. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta merupakan universitas yang terdapat di JL No.68.Mlangi.Nogotirto,Sleman, Yogyakarta. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta terdapat beberapa fakultas. Salah satunya adalah fakultas Ilmu Kesehatan yang menaungi beberapa prodi yaitu : Prodi D3 Kebidanan, DIV Bidan Pendidik, DIV Fisioterapi, S1 Keperawatan, D3 Analisis Kesehatan. Yang banyak terdapat mahasiswi adalah di Prodi DIV Bidan Pendidik. Dan dari beberapa mahasiswi ada beberapa yang mengeluh mudah mengantuk dan sering lelah karena banyak tugas. Sehingga saya sebagai peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Prodi Tersebut. Wilayah kampus juga banyak terdapat akses makan cepat saji.

Tabel 4.1 Kebiasaan makan cepat saji

Kebiasaan Makan	Frekuensi	Prosentase %
Sering	13	37
Jarang	22	63

Dari data diatas dapat diketahui bahwa dari 35 responden yang dilakukan

penelitian sebagian besar atau 63 % mahasiswi jarang mengkonsumsi makanan cepat saji. Dan 37 % sering mengkonsumsi makanan cepat saji.

Kejadian	Frekuensi	Prosentase
Anemia		%
Anemia	23	65 %
Tidak Anemia	12	35 %

#### b. Kejadian Anemia

Dari data diatas diatas terdapat mahasiswi yang mengalami anemia sebanyak 65% atau 23 responden. Dan yang tidak mengalami anemia ada 12% atau sebanyak 12 responden.

#### 4.3 Hubungan antar 2 variabel

Kejadian Anemia	P value	Assyim-2
Makan Kejadian anemia	0.114	1.000

Makanan Cepat saji	Hb		Total
	Tidak anemia	Anemia	
Jarang	8	14	22
Sering	4	9	13
Total	12	23	35

Dari data diatas dapat diketahui bahwa dari 22 responden yang jarang mengkonsumsi makanan cepat saji ada 14 remaja yang mengalami anemia.,sedangankan dari 13 yang

sering mengkonsumsi makanan cepat saji ada 9 yang mengalami anemia. Termasuk tingii angka kejadian anemia pada remaja putri prodi DIV Bidan Pendidik .dan dari hasil penghitungan chi squire memperlihatkan bahwa nilai  $p > 0.05$  sehingga ha ditolak, “tidak ada hubungan antara kebiasaan makan cepat saji dengan kejadian anemia”.

**Pembahasan.** Kebiasaan Makan Cepat Saji. Dari hasil penelitian yang didapat pada remaja di Prodi DIV Bidan Pendidik jarang mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 63% sedangkan yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 37 %. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua remaja terbiasa mengkonsumsi makanan cepat saji.Kebiasaan makan bukanlah bawaan sejak lahir tetapi merupakan hasil belajar.Lingkungan belajar sangat mempengaruhi kebiasaan makan.

Hal ini sesuai teori yang dikemukakan oleh(worthington-robert, 2000), Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh banyak factor. Pertumbuhan remaja meningkatkan partisipasi dalam kehidupan social dan aktivitas remaja sehingga dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang dimakan remaja tersebut. Remaja mulai dapat membeli dan mempersiapkan makanan untuk mereka sendiri, dan biasanya remaja

lebih suka makanan serba instan yang berasal dari luar rumah seperti *fast food*.

Fast food adalah makanan yang disiapkan dalam waktu singkat (kurang dari 1 menit setelah pemesanan) . Menu yang ditawarkan pada restoran fast food pada umumnya terbatas dan sebagian besar system pelayanan berupa self service by the customer. Sebangkan menurut bertham (1975)dalam hayati (2000). *Fast food* didefinisakn pertama sebagai makanan yang dapat disajikan dalam waktu sesingkat mungkin, kedua merupakan makanan yang dapat dikonsumsi secara cepat.*Fast food* biasanya mengandung zat gizi yang terbatas atau rendah, diantaranya adalah kalsium, riboflavin, vitamin A,magnesium, vitamin C, Folat dan serat. Selain itu kandungan lemak natrium cukup tinggi pada berbagai *fast food*. (washington-robert,2000).

Kejadian Anemia. Mahasiswa prodi D4 Bidan Pendidik sebagian besar mahasiswa mengalami anemia sekitar 65%. Mayoritas anemia ini disebabkan karena faaktor psikologis dan kelelahan, dan banyak factor penyebab lain. Kelelahan yang dimaksud disebabkan oleh padatnya jadwal perkuliahan, dampaknya karena banyaknya tugas kemudian konsumsi makanan yang kurang tepat dan juga pola istirahat yang kurang efektif.Seperti yang ditulis dalam

proverawati (2011) Gejala anemia ringan yang mungkin terjadi diantaranya kelelahan, penurunan energi, kelemahan, sesak napas ringan, palpitasi (detak jantung yang tidak teratur), dan tampak pucat.

Gejala yang mungkin dapat terjadi pada penderita anemia berat diantaranya sembelit, daya konsentrasi rendah, kesemutan, rambut rontok, malaise (rasa umum merasa tidak sehat), dan memburuknya masalah jantung (Proverawati, 2011, hlm 23).Tetapi untuk gejala yang dialami pada mahasiswa tidak mengarah ke anemia berat.

Hubungan Kebiasaan Makan cepat saji dengan kejadian anemia

Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan makan cepat saji dengan kejadian anemia dilihat dari hasil bahwa X hitung > X table dan P value > 0.05. sehingga bisa dikatakan bahwa pada mahasiswa Prodi DIV Bidan Pendidik tidak terdapat hubungan kebiasaan makan cepat saji dengan kejadian anemia.

Hal ini diperkuat dengan hasil yang menunjukkan dari mahasiswa yang jarang mengkonsumsi dan yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji sama- sama porsentase kejadian anemia lebih tinggi dibandingkan

dengan yang tidak mengalami anemia. Hal ini menunjukkan bahwa yang mengakibatkan anemia pada remaja di prodi D4 bidan pendidik Universitas Aisyiyah Yogyakarta adalah factor lain. Anemia yang terjadi pada mahasiswa dikarenakan factor psikologis dan kelelahan. Banyak juga didapatkan hasil penelitian bahwa banyak yang mengkonsumsi makan cepat saji tetapi tidak mengalami anemia hal ini terjadi karena jumlah protein dan gizi yang dikonsumsi cukup, dan banyak factor lain yang mempengaruhi. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian penelitian terdahulu yang mengemukakan ada hubungan kebiasaan makan cepat saji dengan asupan gizi (febrina,2015)

Rendahnya kadar hemoglobin pada remaja putri disebabkan oleh beberapa faktor antara lain adanya zat penghambat absorpsi, kebutuhan zat besi meningkat karena pertumbuhan fisik, dan kehilangan darah disebabkan menstruasi, perdarahan kronis, penyakit parasit dan infeksi (Sumarmi, 2010). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2012), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan anemia dengan kadar hemoglobin di SMK Muhammadiyah 4

Surakarta. Wetipulinge (2006), menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMU Muhammadiyah III Yogyakarta.

**Kesimpulan.** Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat menyimpulkan :

1. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa prodi D4 Bidan Pendidik jarang mengkonsumsi makanan cepat saji
2. Mayoritas mahasiswa Prodi D4 Bidan Pendidik mengalami kejadian anemia karena dari hasil pemeriksaan HB mereka  $> 12$  gr%.
3. Tidak ada Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian anemia karena ada beberapa factor lain yang mempengaruhi. .

#### **Saran**

- a. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan yang dapat dimanfaatkan dalam pembaharuan bahan ajar

- b. Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup remaja dan mencegah terjadinya anemia yang semakin berat pada remaja.

- c. Untuk peneliti selanjutnya

Diharapkan dengan penelitian ini bisa dijadikan sumber rujukan untuk menjadi gambaran dan tambahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

## Daftar Pustaka

- \_\_\_\_\_. (2014). *Laporan Rekap Tahunan Anemia di RS DIY 2014*.
- Febrina, W. A. (2015). *Hubungan Pengetahuan tentang Status Gizi dengan Perilaku Mencegah Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 2 Wates*. Skripsi Kebidanan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Hair, et al. (2010). *Multivariate data analysis. (7<sup>th</sup> edition)*. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Handayani, Wiwik, 2008, *Buku Ajar Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Haematologi*, Salemba Medika, Jakarta.
- Handayani, W. P., Novayelinda, R., dan Jumaini. (2015). *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*, Jurnal Online Mahasiswa
- .Paramitasari, R., dan Alfian I. N. (2012). *Hubungan antara Kematangan Emosi dan Kecenderungan Memaafkan pada Remaja Akhir*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan.1 (2). 2
- Sudargo, T., dan Widiarsanti, E. (2012). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia dan Kurang Energi Kronik pada Remaja Putri di Kota Yogyakarta*. Penelitian Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta dan Universitas GadjahMada 2012. 6.
- Wiknjosastro, 2007, *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- WHO. *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*. Vitamin and Mineral Nutrition Information System. Geneva dalam <http://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf>, diakses tanggal 22 April 2016.
- Yulinar I . 2013. *Hubungan antara Pengetahuan Tentang Anemia Dan Kebiasaan Makan Terhadap Kadar Hemoglobin*

*Pada Remaja Putri Di Asrama  
SMA Mta Surakarta Naskah  
Publikasi : Program Studi SI  
Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah  
Surakarta 2013. Diakses 12 Juli  
2016*