



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN

SURAT TUGAS

Nomor : 83A/F.7-UMJ/III/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. dr. Muhammad Fachri, Sp.P, FAPSR, FISR
NID/NIDN : 20.1096/0308097905
Jabatan : Dekan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan

dengan ini menugaskan di bawah ini:

Nama : Nuryaningsih, M.Keb
NIDN : 0310068302
Jabatan : Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana FKK-UMJ

Nama : Lu'lu' Maulida Azmi
NIM : 2019700024

Untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan pola istirahat dan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada Remaja Putri di Bogor, Jawa Barat.

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dilaksanakan sebaik-baiknya.

Jakarta, 22 Maret 2023

Dekan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan UMJ



Dr. dr. Muhammad Fachri, Sp.P, FAPSR, FISR
NID/NIDN : 20.1096/0308097905

Program Studi : **Kampus A** • Kedokteran (S1) • Profesi Dokter

Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeuy, Ciputat Timur - Tangerang Selatan
Banten Kode Pos 15419, Telp : 749-2135 Fax : 749-2168

Kampus B • Kedokteran (S1) • Profesi Dokter • Profesi Bidan
• Sarjana Gizi (S1) • Diploma III Kebidanan (DIII)

Jl. Cempaka Putih Tengah XXVII, No. 46, Jakarta, Telp/Fax : 424-0857
Jl. Cempaka Putih Tengah 1/1, Jakarta, Telp/Fax : 421-6417

LAPORAN AKHIR PENELITIAN

HUBUNGAN POLA ISTIRAHAT DAN KONSUMSI TABLET Fe dengan KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI di BOGOR JAWA BARAT

Ringkasan Penelitian

Anemia merupakan masalah Kesehatan yang masih terjadi di seluruh dunia, terutama di negara berkembang. Anemia terjadi pada remaja putri di sebabkan oleh berbagai macam faktor. Beberapa faktor diantaranya yaitu pengetahuan, asupan zat besi, asupan vitamin C, kebiasaan minum teh atau kopi, pengetahuan remaja, pendapatan hasil orang tua, jenis pekerjaan orang tua, dan pola menstruasi. Hal ini menunjukkan masih banyak faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri. **Tujuan** penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis hubungan pola istirahat dan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di Bogor, Jawa Barat. **Metode** penelitian ini menggunakan deksriptif analitik dengan penelitian cross sectional. Sampel penelitian ini adalah kelas X-XII SMA di Bogor Jawa Barat yang berjumlah 100 siswa remaja putri. Sampel penelitian ini diambil dengan teknik *Systematic Random Sampling*. **Hasil** penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pola istirahat (0,004) dan konsumsi Tablet Fe (0,002), konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja putri. **Simpulan** Penelitian ini disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola istirahat dan konsumsi tablet Fe.

Kata Kunci

Anemia, pola istirahat, konsumsi tablet Fe, remaja putri

Latar Belakang Penelitian

Anemia pada remaja putri berpengaruh untuk kehidupannya. Remaja putri yang mengalami anemia akan mengeluh pusing, mata berkunang-kunang, wajah terlihat pucat, lemas, letih, lesu, lunglai. Kondisi ini dapat berpengaruh pada aktivitas sehari-hari. Pertumbuhan terhambat sebesar 19,7%, pada masa pertumbuhan tubuh akan sangat mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar atau prestasi menurun, adalah dalam dampak anemia pada remaja putri. sebanyak 73% (Sudisa, 2017) (Apriyanti, 2019). Dampak lainnya anemia pada remaja diantaranya penurunan imunitas sebanyak 66,7% (Listiana 2016), penurunan kebugaran dan produktivitas remaja sebanyak 73,9% (Mohanty et al. 2016).

Angka anemia pada remaja di dunia masih tinggi. Angka prevalensi anemia secara global pada tahun 2019, *World Health Organization* (WHO) sebanyak 29,9% dari remaja usia 15-20 tahun. Pada tahun 2020, di umumkan bahwa ada 1,74 miliar kasus secara global remaja terkena anemia, yang sebelumnya pada tahun 1990 jumlah kasus sebesar 1,42 miliar (Wenno, 2012). Pada tahun 2016 Prevalensi anemia pada remaja di Asia Tenggara yaitu sekitar 17-90% (Fikawati, Syafiq, and Veratamala, 2017). Hal ini menunjukkan fakta anemia di dunia masih meningkat. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2016 menunjukkan nilai anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun sebanyak 57,1% (Apriyanti, 2019). Angka tersebut sedikit menurun di tahun 2018 menjadi 48,9% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Fakta ini menunjukkan angka anemia di Indonesia masih tinggi.

Anemia pada remaja putri disebabkan oleh berbagai macam faktor. Beberapa faktor diantaranya konsumsi tablet Fe. Kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet Fe sangat penting. (Handayani and Budiman, 2022), Faktor lainnya asupan energi, asupan protein, asupan zat besi, asupan vitamin C, kebiasaan minum teh atau kopi, pengetahuan remaja, pendapatan hasil orang tua, jenis pekerjaan orang tua, dan pola menstruasi, pola istirahat. (Kumalasari et al. 2019).

Angka prevalensi anemia di daerah perkotaan masih tinggi. Provinsi Jawa Barat merupakan salah satu provinsi yang memiliki angka anemia tertinggi kedua diantara provinsi di Pulau Jawa. Pada

tahun 2018, kasus anemia remaja putri di Provinsi Jawa Barat sebesar 41,93% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2022). Kota Bogor merupakan salah satu kota yang berada di Provinsi Jawa Barat. Pada tahun 2017 terdapat 75% dari 87.000 remaja di Kota Bogor mengalami anemia.

Metode

Penelitian ini menggunakan deksriptif analitik dengan penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah kelas X-XII SMA di Bogor Jawa Barat yang berjumlah 100 siswa remaja putri. Sampel penelitian ini diambil dengan teknik *Systematic Random Sampling*. Sampel yang diteliti pada penelitian ini adalah. Besar sampel yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 100 siswa remaja. Teknik pengumpulan data ini menggunakan data primer. Data primer akan diambil melalui pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat *check Hb* kepada para siswa putri SMA di Bogor, Jawa Barat. Pengisian kuesioner berisi tentang identitas remaja putri, pola istirahat dan konsumsi tablet Fe. Tugas masing-masing ketua mengkoordinasikan persiapan, memfasilitasi, melaksanakan penelitian dan mengolah data, mengevaluasi hasil akhir penelitian, anggota mahasiswa: mengambil data dengan mengecek Hb siswa remaja putri dan membantu pemenuhan kelengkapan penelitian.

Hasil Penelitian

Adapun karakteristik responden penelitian diuraikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
15	9	9
16	30	30
17	30	30
18	28	28
19	3	3
\bar{x}: 17 Tahun		
Rentang :15-19 tahun		
Kelas		
X	31	31
XI	36	36
XII	33	33
Total	100	100

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden rata-rata berumur 17 tahun dengan rentang 15-19 tahun. Jumlah siswa terbanyak kelas XI yaitu 36 remaja putri.

Tabel 2 Distribusi Anemia, Pola Istirahat dan Konsumsi Tablet Fe Pada Reemaja Putri di Bogor Jawa Barat Tahun 2023

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Anemia		
Ya	52	52
Tidak	48	48
Independen		
Pola Istirahat		
Baik	45	45
Buruk	55	55
Konsumsi Tablet Fe		
Ya	42	42
Tidak	58	58

Tabel 2 menunjukkan mayoritas remaja putri mengalami anemia yaitu 52%, mayoritas memiliki pola istirahat buruk yaitu 55%, dan mayoritas jarang mengonsumsi tablet Fe yaitu 58%.

Tabel 3 Hubungan Pola Istirahat dengan kejadian anemia pada remaja putri di Bogor, Jawa Barat Tahun 2023

Variabel Independen	Kejadian Anemia				Jumlah		P-Value	OR
	Ya		Tidak		n	%		
	n	%	n	%				
Pola Istirahat								
Baik	6	22,2	21	77,8	27	27	0,004	4,742
Buruk	42	57,5	21	42,5	73	73		

Tabel 3 menunjukkan remaja putri yang mengalami anemia sebagian besar memiliki pola istirahat yang buruk yaitu 42 (57,5%). Hasil analisis di dapatkan ada hubungan yang sangat signifikan antara pola istirahat dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p=0,004$, $OR=4,742$).

Tabel 4 Hubungan Konsumsi Tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di Bogor, Jawa Barat Tahun 2023

Variabel Independen	Kejadian Anemia				Jumlah		P-Value	OR
	Ya		Tidak		n	%		
	n	%	n	%				
Konsumsi Tablet Fe								
Ya	11	27,5	29	72,5	40	40	0,002	4,241
Tidak	37	61,7	23	38,3	60	60		

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar remaja putri yang mengalami anemia tidak mengkonsumsi tablet Fe yaitu 37 (61,7%). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p=0,002$, $OR=4,241$).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri di Bogor mengalami anemia. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yenny Aulya (2022) yang mendapatkan hasil usia remaja remaja yang berkisar dari 15-24 tahun lebih banyak terkena anemia dibanding remaja putri (Aulya, Siauta, and Nizmadilla, 2022). Hal ini merupakan masalah kesehatan utama pada remaja khususnya putri. Anemia juga sering terjadi pada remaja putri karena remaja putri kehabisan zat besi pada saat mereka sedang menstruasi sehingga pada menstruasi remaja putri sangat memerlukan lebih banyak konsumsi zat besi. Hal lainnya didukung yaitu tentang sikap remaja putri mengkonsumsi makanan yang terkadang masih belum terpenuhi asupan zatbesinya (Budiarti, Anik, and Wirani, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri memiliki pola istirahat yang buruk. Hasil analisis di dapatkan ada hubungan yang sangat signifikan antara pola istirahat dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p=0,004$, $OR=4,742$) (tabel 4.3). Hal ini dimungkinkan karena rutinitas dan jadwal yang terlalu padat dalam beraktivitas yang memungkinkan remaja tidak beristirahat di siang hari dan rutinitas di malam hari lebih ditekankan pada ritual keagamaan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ariani et al. 2022) pada penelitiannya yang berjudul pengaruh kualitas tidur dengan kadar hemoglobin di Kabupaten Sidoarjo, menyatakan adanya pengaruh dengan kualitas tidur terutama di malam hari dengan kualitas pada di siang hari akibatnya akan merasa sangat mengantuk. Fase tidur memiliki dua pola yaitu NREM dan *Rapid Eye Movement* REM. Pola tidur NREM sering disebut dengan tidur ayam. Pada NREM memiliki tahap-tahap untuk tidur. Tahap pertama adalah menutup mata dan ini adalah fase beralih ke tidur. Tahap ini akan berlangsung sekitar 10-15 menit. Tahap kedua, masuk 20 menit setelahnya gerakan mata dan gelombang otak akan berkurang. Pada tahap ini juga mulai menurunnya detak jantung yang perlahan-lahan. Tahap kedua ini juga menurunkan aktivitas-aktivitas organ tubuh lainnya, seorang yang telah memasuki ini akan lebih sulit untuk dibangunkan. Tahap ketiga dan empat, ditandai sengan sudah memulai tidur nyenyak dan sering dikatakan paling sulit untuk dibangunkan, bila seseorang terbangun pada tahap ini maka akan merasakan sedikit pusing dan linglung dalam beberapa menit (Richter, Woods, and Schier, 2014).

Penelitian Benjamin (2020) di Swedia mengatakan, rasa kantuk adalah respon yang baik untuk tubuh dalam memengaruhi tubuh agar tidur dan memilih tempat yang cocok untuk tidur, misalkan

dalam kondisi yang sepi. Namun, hal ini dapat berpengaruh terbalik jika pada siang hari seseorang mendapatkan aktivitas pada siang hari. Aktivitas sosial pada siang hari yang sangat sibuk (lebih dari 5 jam) dapat mempengaruhi penurunan rasa kantuk dan efek ini di dukung dengan kegiatan aktivitasnya di malam hari. Hal ini dikarenakan adanya kemungkinan bahwa penurunan rasa kantuk di malam hari terjadi karena adanya aktivitas sosial yang berlanjut atas dasar tidak sengaja misalkan mengobrol, makan malam, dan lainnya. Hal ini dapat menurunkan durasi tidur dihari berikutnya dan menimbulkan efek stress sosial dan emosi (Holding et al., 2020).

Hasil penelitian menemukan sebagian besar remaja putri tidak konsumsi tablet Fe. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p=0,002$, $OR=4,241$) (tabel 4.3). Hal ini dimungkinkan karena remaja putri tidak mendapatkan akses yang tidak mudah dan fasilitas yang tidak memadai untuk mendapatkan tablet Fe dari fasilitas kesehatan setempat dan juga di mungkinkan karena pengetahuan orang tua tentang tablet Fe utama pada ibu kurang. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Handayani and Budiman, 2022) di Kecamatan Mumbulsari, Jember, menyatakan ada hubungan konsumsi dan kepatuhan terhadap tablet Fe. Hasil penelitian lainnya dalam penelitian (Bre Boli, Al-faida, and Susan Iriyanti Ibrahim, 2022) di Nabire juga menyatakan ada hubungan dengan konsumsi tablet Fe.

Luaran Penelitian

Publikasi jurnal penelitian berISSN

Simpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara pola istirahat dan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Daftar Pustaka

1. Aulya, Yenny, Jenny Anna Siauta, and Yasmin Nizmadilla. 2022. "Analisis Anemia Pada Remaja Putri." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 4 (Anemia Pada Remaja Putri): 1377–86. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
2. Budiarti, Astrida, Sri Anik, and Ni Putu Gita Wirani. 2021. "Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya." *Jurnal Kesehatan Mesencephalon* 6 (2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>.
3. Bre Boli, Elisabet, Nur Al-faida, and Nur Susan Iriyanti Ibrahim. 2022. "Konsumsi Tablet Tambah Darah, Kebiasaan Minum Teh, Dan Anemia Pada Remaja Putri Di Nabire." *Human Care* 7 (1): 141–45.
4. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (n.d.). 2022. "Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat." *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat*, 9–11. <https://diskes.jabarprov.go.id/informasipublik/profil>.
5. Fikawati, Sandra, Ahmad Syafiq, and Arinda Veratamala. 2017. *Gizi Anak Dan Remaja / Dr. Sandra Fikawati, Ahmad Syafiq, Ph.D, Arinda Veratamala, S. Gz*. Cetakan ke. depok: PT Raja Grafindo
6. Handayani, Yuni, and Ilyas Arif Budiman. 2022. "Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia." *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan* 9 (2):121–

30.<https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i2.1560>.

7. Holding, Benjamin C., Tina Sundelin, Helena Schiller, Torbjörn Åkerstedt, Göran Kecklund, and John Axelsson. 2020. "Sleepiness, Sleep Duration, and Human Social Activity: An Investigation into Bidirectionality Using Longitudinal Time-Use Data." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 117(35):21209–17.<https://doi.org/10.1073/pnas.2004535117>.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.2019. "Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf."
9. Kumalasari, Desi, Feri Kameliawati, Hamid Mukhlis, and Dian Ayu Krisatanti. 2019. "Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja." *Wellness And Healthy Magazine* 1 (2):187–92.<https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>.
10. Richter, Constance, Ian G. Woods, and Alexander F. Schier. 2014."Neuropeptidergic Control of Sleep and Wakefulness." *Annual Review of Neuroscience* 37:503–31. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-062111-150447>.