

Food intake, Anemia Status, and Learning Achievement at Female Students in Gowa Regency, Indonesia

Asupan Makanan, Status Anemia, dan Prestasi Belajar Pada Siswi di Kabupaten Gowa, Indonesia

Nirwana¹, Irviani A. Ibrahim^{*2}, Sukfitrianty Syahrir³

¹Bagian Gizi, Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar

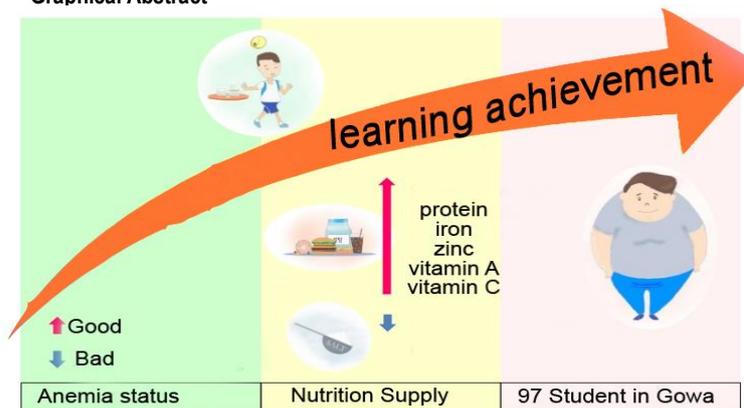
Abstract

The main cause is due to food intake that lacks nutrients that can increase blood Hb levels. Anemia in school children can cause fatigue, lethargy, sleepiness, decreased concentration in learning which results in decreased learning achievement. This study aims to determine the description of food intake, anemia status, and learning achievement in young women of SMP Negeri 1 Parangloe, Gowa in 2019. This type of research is a descriptive study with a sample of 97 people. To find out the food intake of students, the 24-hour recall method was used, while the Cyanmethemoglobin method was used to measure Hb levels, and to measure their learning achievement was done by recording the average results of report cards. The results showed that 30.9% of female students suffered from anemia, 43.3% of female students with less energy intake, 28.9% with less protein intake, 44.3% with less iron intake, 58.8% with vitamin A intake is lacking, 56.7% with less vitamin C intake, 45.4% with less zinc intake. Regarding learning achievement, there are 23.7% of adolescent students with poor learning achievement. Seeing that there are still students with low academic achievement in SMP Negeri 1 Parangloe Gowa, it is recommended for students in addition to improving their learning, also increasing the consumption of foods rich in iron, protein, vitamin C, vitamin A, and zinc to prevent anemia which affects the learning achievement.

Abstrak

Anemia telah menjadi faktor risiko masalah gizi di Indonesia. Penyebab utamanya karena asupan makanan yang kurang mengandung zat gizi yang dapat meningkatkan kadar Hb darah. Anemia pada anak sekolah dapat menyebabkan cepat letih, lesu, cepat mengantuk, konsentrasi belajar menurun yang mengakibatkan turunnya prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan makanan, status anemia dengan prestasi belajar pada remaja putri SMP Negeri 1 Parangloe Gowa tahun 2019. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan jumlah sampel 97 orang. Untuk mengetahui asupan makanan siswi maka digunakan metode recall 24 jam, sedangkan metode Cyanmethemoglobin digunakan untuk pengukuran kadar Hb, dan untuk mengukur prestasi belajarnya dilakukan dengan pencatatan hasil rata-rata nilai rapor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 30,9 % remaja siswi menderita anemia, 43,3 % siswi dengan asupan energi kurang, 28,9% dengan asupan protein kurang, 44,3 % dengan asupan zat besi kurang, 58,8% dengan asupan vitamin A kurang, 56,7 % dengan asupan vitamin C kurang, 45,4 % dengan asupan zink kurang. Mengenai prestasi belajar, terdapat 23,7 % remaja siswi dengan prestasi belajar yang kurang. Melihat masih adanya siswi dengan prestasi belajar yang kurang di SMP Negeri 1 Parangloe Gowa, maka disarankan bagi siswi selain meningkatkan belajarnya, juga meningkatkan konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, protein, vitamin C vitamin A, dan zink untuk mencegah terjadinya anemia yang berpengaruh pada prestasi belajar.

Graphical Abstract



Keyword

anemia status; female student; food intake; learning achievement

Artikel History

Submitted : 19 August 2021
 In Reviewed : 21 August 2021
 Accepted : 29 August 2021
 Published : 31 August 2021

Correspondence

Address : Komp. Taman Sudiang Indah
 Blok H4 No 3, Makassar
 Email : iirviani@yahoo.com



PENDAHULUAN

Anemia gizi umumnya disebabkan karena kurangnya zat besi yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah (Coad & Pedley, 2014). Rendahnya kadar hemoglobin dapat dipicu oleh berkurangnya sel darah merah (Zamora et al., 2016). Tubuh memerlukan zat gizi dalam jumlah banyak dari zat besi dalam proses pertumbuhan. Apabila zat besi yang digunakan buat pertumbuhan kurang dari yang dihasilkan tubuh, maka akan menyebabkan anemia (Ha et al., 2016). Kejadian ini akan menyebabkan menghambat perkembangan kecerdasan otak (Georgieff, 2017), penurunan konsentrasi belajar (Al Hassan, 2015), dan mengganggu pertumbuhan fisik (Labib et al., 2018), serta meningkatkan risiko menderita infeksi karena penurunan daya tahan tubuh (Ganz et al., 2020).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan dunia dan menjangkit lebih dari 600 juta manusia atau sekitar 51%. Menurut WHO (2013), prevalensi anemia usia remaja dunia berkisar 40-88%. Kasus anemia gizi besi lebih banyak terjadi di Negara berkembang yakni sekitar 30% (atau kira-kira 1400 juta orang) dari perkiraan populasi 3800 juta orang sementara di negara maju hanya sekitar 8% (atau kira-kira 100 juta orang) dari perkiraan populasi 1200 juta orang.

Indonesia adalah salah satu Negara di Asia Tenggara yang memiliki prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 42% (WHO, 2016). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21,7% dengan proporsi menurut karakteristik usia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan tertinggi berada di pedesaan (22,8%) dibandingkan dengan perkotaan serta prevalensi anemia remaja perempuan lebih tinggi (23,9%) dibandingkan dengan laki-laki (18,4%) (Kemenkes RI, 2014). Sedangkan data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi pada usia 5-14 tahun yaitu sebesar 26,8% dan prevalensi pada usia 15-24 tahun yaitu sebesar 32% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Azhari (2011) di salah satu Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Gowa, ditemukan sebanyak 53 (57,6%) siswi yang menderita anemia di sekolah tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja di Kabupaten Gowa masih tinggi.

Menurut beberapa peneliti, kondisi kesehatan seperti anemia dan kurang gizi dapat mempengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar (Li et al., 2018).

Kadar hemoglobin seseorang mempengaruhi pendistribusian oksigen ke seluruh tubuh. Hal ini juga berkaitan dengan zat besi yang ada dalam tubuh. Zat besi dalam tubuh berfungsi sebagai pigmen yang mengangkut oksigen dalam darah, sedangkan oksigen itu sendiri diperlukan dalam proses pembakaran yang akan menghasilkan energi. Kekurangan oksigen dalam darah dapat menyebabkan terganggunya fungsi-fungsi sel dalam tubuh termasuk pada otak (Drougard et al., 2015). Hal ini akan menyebabkan seseorang menjadi tidak produktif dan secara otomatis juga akan menurunkan kemampuan berfikirnya serta menurunkan kondisi fisiknya. Jika hal ini terjadi terus-menerus, maka prestasinya bisa menjadi di bawah rata-rata.

Defisiensi zat besi, asam folat, vitamin B12, vitamin B6 dan zink dapat menyebabkan anemia gizi. Zat-zat tersebut sangat diperlukan dalam proses pembentukan Hb termasuk zink (Widhyari, 2012). Anemia pada anak-anak dan remaja dapat menyebabkan penurunan gairah belajar dan konsentrasi serta mengganggu pertumbuhan, tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna. Selain itu, anemia juga menyebabkan penurunan daya tahan tubuh pada remaja sehingga mudah terserang penyakit. Bagi remaja yang memiliki aktivitas tinggi, karena gangguan anemia sering merasa pusing, lelah, letih dan lesu sehingga produktivitas pun menurun (Subagja et al., 2020; Wang et al., 2013)).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Gambaran Asupan Makanan, Status Anemia Dengan Prestasi Belajar Pada Remaja Putri SMPN 1 Parangloe Kabupaten Gowa". Pada penelitian ini, peneliti memilih lokasi penelitian di SMPN 1 Parangloe Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi ini karena berdasarkan nilai ujian nasional tahun 2017, SMP Negeri 1 Parangloe memperoleh nilai ujian nasional yang cukup rendah dengan nilai rata-rata hanya 41,7. Selain itu, berdasarkan hasil observasi peneliti, di sekolah ini tidak pernah dilakukan pemeriksaan hemoglobin darah yang penting dilakukan sebagai salah satu upaya pencegahan anemia. Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas UKS bahwa banyak siswi yang sering pingsan dan terlihat lesu ketika mengikuti proses belajar dan kebanyakan ditemukan pada siswi kelas VII dan VIII. Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tersebut maka peneliti memilih SMP Negeri 1 Parangloe Gowa sebagai tempat penelitian.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan makanan, status anemia dengan prestasi belajar remaja putri SMP Negeri 1 Parangloe Kabupaten Gowa. Sampel sebanyak 97 responden dalam penelitian ini diperoleh dengan memakai

teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan secara deskriptif yang mengemukakan gambaran asupan makanan, status anemia dengan prestasi belajar remaja putri SMP Negeri 1 Parangloe Kabupaten Gowa. Analisis data yang dikembangkan adalah analisis deskriptif untuk mendapatkan gambaran umum dengan teknik mendeskripsikan setiap variabel yang dimanfaatkan dalam penelitian ini yaitu dengan distribusi frekuensi melalui bentuk tabel.

HASIL

Hasil penelitian memuat narasi isi tabel baris atau gambar hasil penelitian yang disertai dengan nomor tabel atau gambar sebagai keterangan. Jumlah tabel dan atau gambar maksimal berjumlah 5 buah, yang semuanya diletakkan pada lembar akhir artikel. Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa asupan energi responden yang tertinggi adalah kategori cukup sebesar 56,7%, asupan protein yang tertinggi adalah kategori cukup sebesar 71,1%, asupan zat besi yang tertinggi adalah kategori cukup sebesar

55,7%, asupan vitamin A yang tertinggi adalah kategori kurang sebesar 58,8%, asupan vitamin C tertinggi adalah kategori kurang sebesar 56,7%, asupan zink tertinggi adalah kategori cukup sebesar 54,6%, kada

r hemoglobin responden yang tertinggi adalah kategori normal sebesar 69,1% dan prestasi belajar tertinggi adalah kategori baik sebesar 76,3%.

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa total 55 responden kategori cukup pada variabel asupan energi 51 (92,7%) diantaranya memiliki kadar Hb normal dan 4 (7,3%) menderita anemia. Dari 69 responden asupan protein kategori cukup, 58 (84,1%) memiliki Hb normal dan 11 responden (15,9%) menderita anemia. Dari 54 responden kategori cukup pada variabel asupan zat besi, 100% memiliki Hb normal. Dan dari total 57 responden kategori kurang pada variabel asupan vitamin A, 29 (50,9%) menderita anemia dan 28 (49,1%) memiliki Hb normal. Dari total 55 responden kategori kurang, 30 (54,5%) menderita anemia dan 25 (45,5%) memiliki Hb normal. Dan dari total 53 responden kategori cukup pada variabel asupan zink, 52 (98,1%) diantaranya memiliki Hb normal dan 1 (1,9%) menderita anemia.

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa Crosstabulasi Variabel penelitian terhadap total 55 responden kategori cukup pada variabel asupan energi, 48 (87,3%) diantaranya memiliki prestasi belajar yang baik dan 7 (12,7%) memiliki prestasi

Tabel 1
Analisis Univariat Responden Terkait Asupan Makanan, Status Anemia Dengan Prestasi Belajar

Variable	Total	
	n	%
<i>Asupan Energi</i>		
Cukup	55	56.7
Kurang	42	43.3
<i>Asupan Protein</i>		
Cukup	69	71.1
Kurang	28	28.9
<i>Asupan Zat Besi</i>		
Cukup	54	55.7
Kurang	43	44.3
<i>Asupan Vitamin A</i>		
Cukup	40	41.2
Kurang	57	58.8
<i>Asupan Vitamin C</i>		
Cukup	42	43.3
Kurang	55	56.7
<i>Asupan Zink</i>		
Cukup	53	54.6
Kurang	44	45.4
<i>Status Anemia</i>		
Normal	67	69.1
Anemia	30	30.9
<i>Prestasi Belajar</i>		
Baik	74	76.3
Cukup	23	23.7

Tabel 2
Analisis Bivariat Status Anemia Remaja Putri

Variabel	Status Anemia				Total	
	Normal		Anemia		N	%
	n	%	n	%		
<i>Asupan Energi</i>						
Cukup	51	92.7	4	7.3	55	100
Kurang	16	38.1	26	61.9	42	100
<i>Asupan Protein</i>						
Cukup	58	84.1	11	15.9	69	100
Kurang	9	32.1	19	67.9	28	100
<i>Asupan Zat Besi</i>						
Cukup	54	100	0	0.0	54	100
Kurang	13	30.2	30	69.8	43	100
<i>Asupan Vitamin A</i>						
Cukup	39	97.5	1	2.5	40	100
Kurang	28	49.1	29	50.9	57	100
<i>Asupan Vitamin C</i>						
Cukup	42	100	0	0.0	42	100
Kurang	25	45.5	30	54.5	55	100
<i>Asupan Zink</i>						
Cukup	52	98.1	1	1.9	53	100
Kurang	15	34.1	29	65.9	44	100

belajar yang cukup. Dari 69 responden asupan protein kategori cukup, 56 (81,2%) memiliki prestasi belajar yang baik dan 13 (18,8%) memiliki prestasi belajar yang kurang. Dari 54 responden kategori cukup pada variabel asupan zat besi, 51 (94,4%) diantaranya memiliki prestasi belajar yang baik dan 3 (5,6%) memiliki prestasi belajar yang kurang. Dan dari total 57 responden kategori kurang pada variabel asupan vitamin A, 37 (64,9%) memiliki prestasi belajar yang baik dan 20 (35,1%) memiliki prestasi belajar yang kurang. Dari total 55 responden kategori kurang pada variabel asupan vitamin C, 36 (65,5%) diantaranya memiliki prestasi belajar yang baik dan 19 (34,5%) memiliki prestasi belajar yang kurang. Dan dari total 53 responden kategori cukup pada variabel asupan zink, 48 (90,6%) diantaranya memiliki prestasi belajar yang baik dan 5 (9,4%) memiliki prestasi belajar yang kurang. Dan dari total 67 responden kategori normal pada variabel status anemia, 61 (91,0%) diantaranya memiliki prestasi belajar yang baik dan 6 (9,0%) memiliki prestasi belajar yang kurang.

PEMBAHASAN

Asupan Makanan

Pembahasan pada penelitian ini disajikan dalam bentuk narasi dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Pada pembahasan ini disesuaikan dengan tujuan penelitian yang terdiri dari asupan makanan, status anemia dengan prestasi belajar remaja putri SMP Negeri 1 Parangloe Kabupaten Gowa.

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil sebagian besar siswi yang memiliki asupan energi cukup memiliki prestasi belajar yang baik yakni sebanyak 48 (87,3%). Akan tetapi prestasi belajar yang baik tidak sepenuhnya akibat dari asupan energi yang cukup karena didapatkan pula 26 siswi (61,9%) memiliki asupan energi yang kurang tetapi memiliki prestasi belajar yang baik. Ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar, diantaranya; faktor fisik, psikis, situasional maupun sosial (Prabawa et al., 2014). Jadi, baik kurangnya prestasi belajar tidak sepenuhnya ditentukan pada asupan energi dari makanan yang dikonsumsi saja.

Protein telah menjadi suatu zat makanan yang sangat penting untuk tubuh. Zat ini selain bermanfaat sebagai penghasil energi pada tubuh, zat ini utamanya juga memiliki fungsi sebagai zat pengatur dan pembangun. Oleh karena itu, pemenuhan zat gizi sangat penting melalui asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari, akan tetapi jangan berlebihan.

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil bahwa dari 69 siswi yang asupan proteinnya cukup, terdapat 56 (81,2%) siswi yang prestasi belajarnya baik dan 18 (24,3%) siswi yang memiliki asupan protein kurang tetapi prestasi belajarnya baik. Hal ini menunjukkan bahwa prestasi belajar tidak sepenuhnya akibat dari asupan protein. Hasil Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosmawati (2008) di SMP Negeri 2 Lappariaja Kabupaten Bone, yang menemukan siswi dengan asupan protein kurang tetapi prestasi belajarnya baik sebesar 45,1%.

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa dari 97 responden terdapat 43 (44,3%) yang memiliki asupan zat besi kurang dan 23 (53,5%) diantaranya memiliki

Tabel 3

Analisis Bivariat Prestasi Belajar Remaja Putri

Variabel	Prestasi Belajar				Total	
	Baik		Kurang		n	%
	n	%	n	%		
<i>Asupan Energi</i>						
Cukup	48	87.3	7	12.7	55	100
Kurang	26	61.9	16	38.1	42	100
<i>Asupan Protein</i>						
Cukup	56	81.2	13	18.8	69	100
Kurang	18	64.3	10	35.7	28	100
<i>Asupan Zat Besi</i>						
Cukup	51	94.4	3	5.6	54	100
Kurang	23	53.5	20	46.5	43	100
<i>Asupan Vitamin A</i>						
Cukup	37	92.5	3	7.5	40	100
Kurang	37	64.9	20	35.1	57	100
<i>Asupan Vitamin C</i>						
Cukup	38	90.5	4	9.5	42	100
Kurang	36	65.5	19	34.5	55	100
<i>Asupan Zink</i>						
Cukup	48	90.6	5	9.4	53	100
Kurang	26	59.1	18	40.9	44	100
<i>Status Anemia</i>						
Normal	61	91.0	6.0	9.0	67	100
Anemia	13	43.3	17	56.7	30	100

prestasi belajar yang baik. Selain itu, terdapat 3 siswi (5,6%) yang memiliki asupan zat besi cukup tetapi memiliki prestasi belajar yang kurang. Menurut Wadhani & Yogeswara (2017), terdapat hubungan antara asupan zat besi dengan prestasi belajar dan menurut Pradanti & Wulandari (2015), zat besi juga memiliki hubungan dengan kadar hemoglobin yang mempengaruhi prestasi belajar. Akan tetapi, adanya siswi yang memiliki prestasi belajar yang baik meskipun asupan zat besinya kurang dipengaruhi karena faktor eksternal atau faktor guru. Dimana di SMP Negeri 1 Parangloe Gowa memiliki tenaga pendidik yang cukup banyak yakni 36 o

ang dan sebagian besar merupakan PNS di bidang pendidik dan tenaga kependidikan. Selain itu, berdasarkan observasi, tenaga pendidik di sekolah tersebut menunjukkan fleksibilitas dan keramahan kepada siswa-siswinya ketika mengajar maupun ketika melayani kepentingan mahasiswa. Sehingga dapat memberikan kenyamanan kepada siswi dalam belajar yang dapat menunjang prestasi siswi semaksimal mungkin.

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat 37 siswi (64,9%) yang memiliki asupan vitamin A kurang dengan prestasi belajar yang baik. Selain itu, ditemukan juga 3 siswi (7,5%) yang memiliki asupan vitamin A cukup tetapi memiliki prestasi belajar yang kurang. Faktor yang bisa menyebabkan adanya siswi SMP Negeri 1 Parangloe Gowa yang memiliki prestasi belajar baik meskipun asupan vitamin A kurang yaitu karena faktor

lingkungan dimana sekolah ini letaknya jauh dari perkotaan jadi siswi disana ketika pulang sekolah langsung pulang ke rumah dan tidak pergi ke tempat-tempat hiburan yang umumnya terdapat di perkotaan sehingga kebanyakan waktu siswi dihabiskan di rumah yang bisa digunakan untuk belajar atau mengerjakan tugas sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 26 siswi (59,1%) dengan asupan zink kurang memiliki prestasi belajar yang baik, dan terdapat 5 siswi (9,4%) dengan asupan zink cukup tetapi memiliki prestasi belajar yang kurang. Faktor yang mempengaruhi adanya siswi SMP Negeri 1 Parangloe Gowa yang memiliki prestasi belajar yang baik meskipun asupan zinknya kurang yaitu karena di sekolah tersebut sangat mengedepankan kedisiplinan dan ketegasan. Hal ini dapat dilihat ketika sudah masuk jam pelajaran atau ulangan, terdapat guru BK yang betul-betul keliling untuk memastikan semua siswa mengikuti pelajaran ataupun ulangan. Hal seperti ini bisa menjadi penunjang prestasi belajar siswi karena adanya ketegasan dan perhatian lebih dari pihak sekolah.

Status Anemia

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 16 siswi (38,1%) dengan asupan energi kurang tetapi memiliki Hb normal dan terdapat 4 siswi (7,3%) dengan asupan energi cukup tetapi menderita anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratiwi (2015) yang menemukan 2 siswi (6,9%) dengan

konsumsi energi cukup tapi anemia. Asupan energi tidak menjadi satu-satunya zat gizi yang mempengaruhi kadar hemoglobin darah.

Dari hasil penelitian ditemukan 11 siswi (15,9%) menderita anemia padahal asupan proteinnya cukup dan terdapat 9 siswi (32,1%) dengan asupan protein kurang tetapi tidak anemia. Anemia bukan hanya dipengaruhi oleh asupan protein saja, akan tetapi terjadinya anemia disebabkan karena kekurangan konsumsi vitamin B6 atau piridoksin, vitamin C, zat besi, dan vitamin E yang mempengaruhi absorpsi serta pelepasan zat besi ke dalam jaringan tubuh (Almatsier, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan 13 siswi (30,2%) dengan asupan zat besi kurang tetapi tidak anemia. Sementara 54 siswi (80,6%) yang memiliki asupan zat besi cukup dan sama sekali tidak ada yang menderita anemia dikarenakan berdasarkan hasil recall 24 jam, dan hasil wawancara, siswi di SMP Negeri 1 Parangloe Gowa sebagian besar tidak suka mengonsumsi teh. Sebagaimana diketahui bahwa teh mengandung tannin yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Sehingga makanan yang mengandung zat besi serta dikonsumsi dapat terserap dengan sempurna dan pembentukan hemoglobin pun berjalan dengan baik. Itulah salah satu penyebab siswi di SMP Negeri 1 Parangloe Gowa sebagian besar memiliki kadar Hb normal.

Pada penelitian ini juga ditemukan 28 siswi (49,1%) memiliki asupan vitamin A kurang tetapi memiliki kadar Hb yang normal. Selain itu, juga terdapat 28 siswi (41,8%) yang memiliki asupan vitamin A kurang tetapi memiliki kadar hemoglobin normal. Hal ini sejalan dengan penelitian Kaimudin et al. (2017), yang menemukan 18 siswi (58,1%) menderita tidak anemia meskipun memiliki asupan vitamin A yang kurang. Menurut Sahana & Sumarmi (2015), salah satu hal yang memicu terjadinya anemia meskipun responden tergolong cukup baik dalam mengonsumsi vitamin A adalah karena kurangnya konsumsi lemak, begitu pula sebaliknya. Jadi meskipun asupan vitamin A kurang tetapi memiliki kadar hemoglobin normal disebabkan karena konsumsi lemak yang tinggi. Pada penelitian ini, ditemukan 25 siswi (45,5%) memiliki kadar Hb normal padahal memiliki asupan vitamin C yang kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Choiriyah (2015), yang menemukan 15 remaja putri (11,5%) dengan asupan vitamin C kurang dan tidak mengalami anemia.

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat 15 siswi (34,1%) dengan asupan zink kurang tetapi

tidak anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian Rizki & Dasuki (2017) yang menemukan 7 siswi (24,1%) dengan asupan zink kurang tetapi tidak anemia sementara 22 siswi (75%) yang memiliki asupan zink cukup malah menderita anemia. Hal ini dikarenakan asupan zink tidak menjadi satu-satunya zat gizi yang mempengaruhi kadar hemoglobin darah.

Status Anemia dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 61 siswi (91%) dengan kadar Hb normal yang memiliki prestasi belajar yang baik. Akan tetapi status anemia tidak sepenuhnya mengakibatkan prestasi belajar kurang, karena pada penelitian ini ditemukan juga 13 siswi (43,3%) menderita anemia tetapi memiliki prestasi belajar yang baik. Sebagaimana di SMP Negeri 1 Parangloe Gowa memiliki tenaga pendidik yang cukup memadai, tersedianya fasilitas rumah baca, adanya perhatian lebih dari pihak sekolah, yang dapat menjadi faktor-faktor peningkatan prestasi belajar meskipun ada beberapa siswi yang menderita anemia. Karena prestasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kesehatan fisik (status anemia) saja.

Menurut Shihab (2012) mengonsumsi makanan dengan berlebih-lebihan dan melampaui batas yang dianjurkan oleh Allah swt. tidak dianjurkan, karena sesungguhnya Allah swt tidak menyukai segala sesuatu yang berlebih-lebihan (Shihab, 2002 : 344). Allah swt. berfirman dalam Q.S. Thaha yang terjemahnya:

"Makanlah di antara rezeki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas padanya, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Dan barang siapa ditimpa oleh kemurkaan-Ku, maka sesungguhnya binasalah ia". Q.S. Thaha/20:81

Melalui ayat ini manusia dianjurkan untuk tidak mengonsumsi makanan dengan melebihi batas, sebab sesungguhnya segala sesuatu jika dilakukan secara berlebihan tidak akan berakibat baik bagi tubuh. Ayat tersebut merupakan dasar kaidah-kaidah kesehatan yang telah dirancang dalam Islam, yang apabila diterapkan secara baim dan benar, maka seseorang akan terlindungi dari berbagai jenis penyakit.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) sebagian besar remaja putri SMP Negeri 1 Parangloe Gowa memiliki kadar hemoglobin yang normal (2)

sebagian besar remaja putri SMP Negeri 1 Parangloe Gowa memiliki asupan energi, protein, zat besi, dan zink yang cukup tetapi sebagian besar memiliki asupan vitamin A dan vitamin C yang kurang (3) Sebagian besar remaja putri SMP Negeri 1 Parangloe Gowa memiliki prestasi belajar yang baik. Untuk meningkatkan prestasi belajar dan pencegahan anemia diharapkan (1) kerjasama semua pihak yakni Dinas Kesehatan dan pihak sekolah memberi informasi tentang pentingnya kondisi kesehatan terutama dalam menjaga kadar hemoglobin darah kepada siswi, karena dengan kadar hemoglobin yang normal akan membantu siswi dalam meningkatkan prestasi belajarnya (2) Usaha yang dapat ditempuh pihak sekolah misalnya dengan sosialisasi melalui mata pelajaran Olah Raga dan Kesehatan, meningkatkan peran UKS, dan PMR sekolah serta merancang masing berupa poster terkait anemia, asupan makanan dan prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Hassan, N. N. (2015). The prevalence of iron deficiency anemia in a Saudi University female students. *Journal of Microscopy and Ultrastructure*, 3(1), 25-28. <https://doi.org/10.1016/j.jmau.2014.11.003>
- Choiriyah, E. W. (2015). *Hubungan Tingkat Asupan Protein, Zat Besi Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Dan XI SMA Negeri 1 Polokarto Kabupaten Sukoharjo* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/39695/>
- Coad, J., & Pedley, K. (2014). Iron deficiency and iron deficiency anemia in women. *Scandinavian journal of clinical and laboratory investigation*, 74(sup244), 82-89. <https://doi.org/10.3109/00365513.2014.936694>
- Drougard, A., Fournel, A., Valet, P., & Knauf, C. (2015). Impact of hypothalamic reactive oxygen species in the regulation of energy metabolism and food intake. *Frontiers in neuroscience*, 9, 56. <https://doi.org/10.3389/fnins.2015.00056>
- Ganz, T., Aronoff, G. R., Gaillard, C. A., Goodnough, L. T., Macdougall, I. C., Mayer, G., & Wish, J. B. (2020). Iron administration, infection, and anemia management in CKD: untangling the effects of intravenous iron therapy on immunity and infection risk. *Kidney Medicine*, 2(3), 341-353. <https://doi.org/10.1016/j.xkme.2020.01.006>
- Georgieff, M. K. (2017). Iron assessment to protect the developing brain. *The American journal of clinical nutrition*, 106(suppl_6), 1588S-1593S. <https://doi.org/10.3945/ajcn.117.155846>
- Ha, J. H., Doguer, C., Wang, X., Flores, S. R., & Collins, J. F. (2016). High-iron consumption impairs growth and causes copper-deficiency anemia in weanling Sprague-Dawley rats. *Plos one*, 11(8), e0161033. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161033>
- Kaimudin, N. I., Lestari, H., & Afa, J. R. (2017). Skrining dan Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6). <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/view/2884/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI]. 2014. *Laporan Nasional Riskesdas 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI]. 2019. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Labib, A. G., El-Bana, S. M., Ahmed, S. M., & Abolwafa, N. F. (2018). The Effect of Chronic Anemia on Physical Growth and Development among Children Under Five Years. *Minia Sc Nur J*, 4, 11-21. <https://dx.doi.org/10.21608/msnj.2018.187744>
- Li, L., Huang, L., Shi, Y., Luo, R., Yang, M., & Rozelle, S. (2018). Anemia and student's educational performance in rural Central China: Prevalence, correlates and impacts. *China Economic Review*, 51, 283-293. <https://doi.org/10.1016/j.chieco.2017.07.006>
- Prabawa, K. A., Dunia, I. K., & Haris, I. A. (2014). Pengaruh Sosial Ekonomi Dan Perhatian Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Siswa Kelas X4. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 4(1). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPE/article/view/1887>
- Pradanti, C. M., & Wulandari, M. (2015). Hubungan Asupan Zat Besi (Fe) dan Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 3 Brebes. *Jurnal Gizi*, 4(1). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgizi/article/view/1414>
- Pratiwi, E. (2015). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia Pada Siswi MTs* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah]. <https://repository.uinjt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37269/1/EKA%20PRATIWI-FKIK.pdf>
- Rizki, M. D., & Dasuki, M. S. (2017). *Hubungan Antara Asupan Zink dengan Anemia pada Remaja di Sukoharjo, Jawa Tengah* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <http://eprints.ums.ac.id/50332/>
- Sahana, O. N., & Sumarmi, S. (2015). Hubungan asupan mikronutrien dengan kadar hemoglobin pada wanita usia subur (WUS). *Media Gizi*

- Indonesia, 10(2), 184-191. <https://www.e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/3380>
- Shihab, M.Q. 2002. *Tafsir al-misbah*. Lentera Hati
- Subagja, C. A., Fatmawati, A., & Gartika, N. (2020). The Relationship Among Knowledge, Attitude, And Behavior Of Dietary, And The Incidence Of Anemia On Adolescent Girls. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 3(2). <http://www.mcrhjournal.or.id/index.php/jmcrh/article/view/126>
- Wadhani, L. P. P., & Yogeswara, I. B. A. (2017). Tingkat konsumsi zat besi (Fe), seng (Zn) dan status gizi serta hubungannya dengan prestasi belajar anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 5(2), 82-87. <https://doi.org/10.14710/jgi.5.2.82-87>
- Wang, W., Bourgeois, T., Klima, J., Berlan, E. D., Fischer, A. N., & O'Brien, S. H. (2013). Iron deficiency and fatigue in adolescent females with heavy menstrual bleeding. *Haemophilia*, 19(2), 225-230. <https://doi.org/10.1111/hae.12046>
- Widhyari, S. D. (2012). Peran dan dampak defisiensi zinc (Zn) terhadap sistem tanggap kebal. *Wartazoa*, 22(3), 141-148. <https://medpub.litbang.pertanian.go.id/index.php/wartazoa/article/view/848>
- World Health Organization [WHO]. (2016). *World Health Statistic 2016: Monitoring Health For SDGs*. https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2016/EN_WHS2016_TOC.pdf
- Zamora, T. G., Guiang, S. F., Widness, J. A., & Georgieff, M. K. (2016). Iron is prioritized to red blood cells over the brain in phlebotomized anemic newborn lambs. *Pediatric research*, 79(6), 922-928. <https://doi.org/10.1038/pr.2016.20>