

HUBUNGAN PENYAKIT ANEMIA TERHADAP AKTIVITAS FISIK SANTRIWATI DI IBS AL-MUBAROK

Oleh : Wafia Nurul Khalwa
Pembimbing : Desintya Indah Ayu Ainur Syah S.Pd M.pd.I

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Anemia merupakan keadaan menurunnya kadar hemoglobin hematokrit dan jumlah sel darah merah di bawah nilai normal yang dipatok untuk perorangan. Anemia sebagai keadaan bahwa level hemoglobin rendah karena kondisi patologis. Defisiensi Fe merupakan salah satu penyebab anemia, tetapi bukanlah satu-satunya penyebab anemia. Penelitian di India juga didapatkan bahwa remaja putri merupakan kelompok rentan mengalami anemia. Remaja putri rentan terkena anemia karena mengalami masa menstruasi dan mengejar masa tumbuh. Remaja putri yang sedang menstruasi mengalami kehilangan besi dua kali lipat dibandingkan remaja putra. **Tujuan;** Mengetahui efek dari anemia terhadap aktivitas fisik. **hasil Penelitian;** Sedikit pengaruh yang diberikan antara kejadian anemia dengan aktivitas fisik, hal ini kemungkinan disebabkan karena anemia yang terjadi pada responden belum terlalu berat sehingga tidak terlalu berpengaruh langsung terhadap aktivitas fisiknya, faktor lainnya adalah karena kemungkinan responden memang memiliki kecenderungan malas beraktivitas. **Kesimpulan;** Sedikit pengaruh yang diberikan antara kejadian anemia dengan aktivitas fisik.

kata kunci : *Anemia, Aktivitas Fisik, Santriwati, Asrama*

LATAR BELAKANG

Anemia yaitu jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologi

tubuh. (Kemenkes RI, 2013). Untuk laki-laki dewasa kadar Hb normal berkisar 14–18 g/dL (gram per deciliter). Sedangkan untuk wanita dewasa berkisar 12–16 g/dL. Nah,

seseorang bisa dikatakan kekurangan hemoglobin bila kadarnya lebih rendah dari batas normal.

Di IBS Al-Mubarak MTsN 1 Jepara ini terdapat sekitar 130 santriwati yang hampir semua sudah mengalami menstruasi, dan menstruasi adalah salah satu penyebab terjadinya anemia, karena secara biologis setiap bulan wanita mengalami menstruasi sehingga pengeluaran zat besi juga harus diimbangi dengan asupan gizi, penyebab anemia yaitu defisiensi zat besi di mana seorang wanita mengalami kekurangan nutrisi. Pada saat menstruasi wanita juga tidak hanya mengalami kehilangan zat besi tetapi juga mengalami kehilangan basal, jadi bila ditotal wanita perhari mengalami kehilangan zat besi sebanyak 1,25 mg. (Dito, 2007). Menstruasi merupakan proses fisiologis pelepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah, peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali (Prawirohardjo, 2005). Selain itu banyak santriwati yang kurang minum air putih, jarang makan karena tidak suka dengan menu di asrama, sehingga mereka lebih memilih makanan instan

seperti mie instan, bubur instan, jajanan ringan dan lain sebagainya yang kurang baik untuk memenuhi kebutuhan gizi hariannya, faktor jenis kelamin dan berat badan juga mempengaruhi terjadinya anemia, jadi penyebab utama anemia antara lain menstruasi, kekurangan gizi harian, jenis kelamin dan berat badan

RUMUSAN MASALAH

Dari latar belakang di atas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui

1. Mengapa perempuan rentan terkena Anemia
2. Apakah Anemia mempengaruhi aktivitas fisik
3. Bagaimana cara mengatasi Anemia

TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah disusun, maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Mengidentifikasi mengapa perempuan rentan terkena Anemia
2. Mengetahui efek dari Anemia terhadap aktivitas fisik
3. Untuk mengetahui cara mengatasi Anemia

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian cross-sectional adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasional, atau pengumpulan data. Penelitian cross-sectional hanya mengobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap variabel subjek pada saat penelitian (Notoatmojo, 2010).

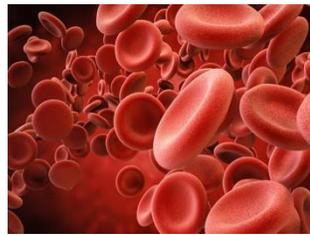
KAJIAN PUSTAKA

1. Darah

Darah adalah cairan yang terdapat pada semua makhluk hidup (kecuali tumbuhan) tingkat tinggi yang berfungsi mengirimkan zat-zat dan oksigen yang dibutuhkan oleh jaringan tubuh, mengangkut bahan-bahan kimia hasil metabolisme dan juga sebagai pertahanan tubuh terhadap virus atau bakteri (Desmawati, 2013).

Darah merupakan komponen esensial makhluk hidup yang berada dalam ruang vaskuler, karena perannya sebagai media komunikasi antar sel ke

berbagai bagian tubuh dengan dunia luar karena fungsinya membawa oksigen dari paru-paru ke jaringan dan karbondioksida dari jaringan ke paru-paru untuk dikeluarkan, membawa zat nutrisi dari saluran cerna ke jaringan kemudian menghantarkan hormon dan



materi-materi pembekuan darah (Desmawati, 2013).

Darah manusia adalah cairan jaringan tubuh dimana fungsi utamanya adalah mengangkut oksigen yang diperlukan oleh sel-sel di seluruh tubuh. Darah juga mensuplai tubuh dengan nutrisi, mengangkut zat-zat sisa metabolisme, dan mengandung berbagai bahan penyusun sistem imun yang bertujuan mempertahankan tubuh dari berbagai penyakit (Mallo, Sompie and Narasiang, 2014).

2. Anemia

Anemia adalah keadaan yang mana kadar hemoglobin (Hb) dalam

darah di bawah nilai normal sesuai kelompok orang tertentu.

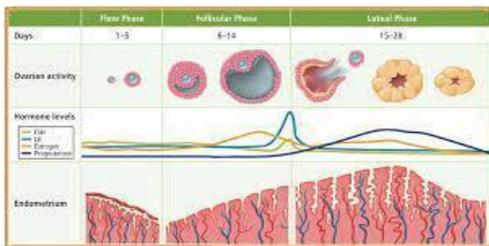


Anemia berarti defisiensi kadar hemoglobin

dalam sel darah merah yang dapat disebabkan oleh kehilangan sel darah merah yang berlebihan atau pembentukan sel darah merah yang lambat (Kowalak dkk, 2003).

3. Menstruasi

Siklus menstruasi adalah proses perubahan hormon yang terus-menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi, serta peluruhan dinding jika kehamilan tidak terjadi. Setiap bulan, sel telur harus dipilih kemudian dirangsang agar menjadi matang.



Endometrium pun harus dipersiapkan untuk berjaga-jaga jika telur yang sudah dibuahi (embrio) muncul kemudian melekat dan

berkembang disana. Pendarahan menstruasi dimulai menjelang akhir pubertas. Saat itu anak gadis mulai melepaskan sel telur sebagai bagian dari periode bulanan yang disebut dengan siklus reproduksi wanita atau siklus menstruasi (Verawaty & Rahayu, 2011).

4. Aktivitas Fisik

(Almatsier Sunita, 2003) Aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh tubuh dan sistem penunjangnya.

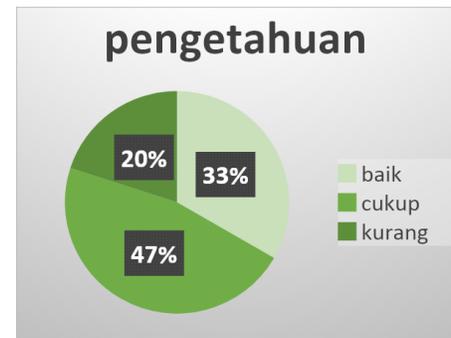
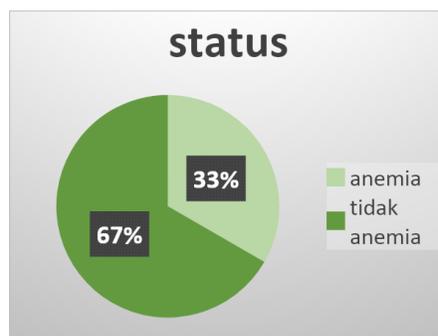


Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari misalnya bekerja (occupational), olah raga, merawat (conditioning), melakukan pekerjaan rumah, atau aktivitas lain. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara

keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global

PEMBAHASAN

Responden peneliti ini adalah santriwati yang bertempat tinggal di IBS Al-Mubarak MTsN 1 Jepara. Karakteristik umur responden yaitu mulai umur 14 sampai umur 16 tahun. Dilakukan wawancara kepada 15 santriwati IBS Al-Mubarak. Pengetahuan tentang anemia meliputi definisi, gejala, penyebab, akibat, pengaruh terhadap aktivitas fisik dan penanggulangannya anemia. Tingkat pengetahuan anemia, 3 santriwati IBS Al-Mubarak memiliki pengetahuan yang kurang, 7 memiliki pengetahuan yang cukup dan 5 sisanya pengetahuan yang baik



Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel darah merah dalam tubuh menjadi terlalu rendah. Menurut penelitian, gejala-gejala anemia yang dialami Santriwati IBS Al-Mubarak yaitu letih, lesu, sering pusing, muka yang pucat. Penyebab anemia beragam, ada yang kurang tidur, mengonsumsi obat-obatan, kekurangan zat besi, infeksi cacing, menstruasi, dan lainnya, dan akibat dari anemia adalah, mudah lelah, konsentrasi menurun, tidak produktif, dan masih banyak lagi. Beberapa santriwati IBS Al-Mubarak mengatasi gejala tersebut dengan cara memakan hati ayam, sate kambing, sayur-sayuran, lalu minum teh hangat, susu, dan minuman manis, banyak cara menanggulangi anemia, ada minum obat penambah darah, transfusi darah, minum vitamin

Melalui wawancara dengan responden pertama, Zakiya Nayla Azizah kelas 8A mengatakan, bahwa dia masih bisa melakukan aktivitas fisik ringan seperti menyapu, mandi, sekolah, dan aktivitas lainnya yang tidak terlalu berat, Lalu wawancara kedua, dilakukan sekaligus dengan dua siswi kelas 9A, yaitu Awalluna Gustin Nada dan Chanina Dwi Septiani, respon mereka sama, mereka mengatakan mereka masih bisa melakukan aktivitas fisik ringan akan tetapi terkadang mereka sudah benar-benar tidak bisa melakukan aktifitas fisik di asrama, responden ketiga bernama Sabrina Mutia Rahma dari kelas 9B, dia mengatakan bahwa dia tidak pernah mengalami anemia berat yang sampai tidak bisa melakukan aktivitas fisik di asrama, jadi dia hanya mengalami anemia ringan dan masih bisa melakukan aktivitas fisik, dan responden terakhir bernama Felisia Azzah Fauziah kelas 9B, Azzah ini sering mengalami gejala-gejala anemia, terkadang sedikit mengganggu aktivitas fisik, tetapi dia masih bisa melakukan aktivitas fisik di

asrama, tapi tetap tidak bisa bebas melakukan aktivitas fisik.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sedikit pengaruh yang diberikan antara kejadian anemia dengan aktivitas fisik, hal ini kemungkinan disebabkan karena anemia yang terjadi pada responden belum terlalu berat sehingga tidak terlalu berpengaruh langsung terhadap aktivitas fisiknya, faktor lainnya adalah karena kemungkinan responden memang memiliki kecenderungan malas beraktivitas karena sebagian besar aktivitas yang dilakukan hanya aktivitas ringan seperti mencuci baju, membaca buku, belajar, mengaji, sholat berjama'ah dan les setelah sekolah, aktivitas para santriwati di asrama ini memang tergolong rendah(Utamadi, G,2002.).

Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kadar hemoglobin. Kemudian penelitian lain dari Saputro (2015) juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kadar hemoglobin. Penelitian ini juga

diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Moniaga (2015)

Dampaknya bisa di minimalisirkan dengan cara mengonsumsi obat penambah darah, di MTs Negeri 1 Jepara seluruh siswa diberi satu obat penambah darah setiap hari jumat, atau seminggu sekali, dan bagi yang sedang menstruasi disarankan minum setiap hari selama masa menstruasi.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian Santriwati IBS Al-Mubarak mengetahui gejala anemia yang dialami dan dapat meredakan gejala anemia sebelum datang ke dokter. Dan anemia tidak terlalu mempengaruhi aktivitas fisik di asrama, beberapa santriwati masih bisa melakukan aktivitas fisik ringan yang ada di asrama, walau badan terasa lemas kepala terasa pusing tapi beberapa dari mereka masih bisa melakukan aktivitas di asrama, tapi beberapa dari mereka juga ada sudah sangat tidak kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2003). Prinsip dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Ani, LS. 2016. Buku Saku Anemia Defisiensi Besi. Jakarta: EGC
- Arisman, MB. (2014). Buku Ajar Ilmu Gizi: Obesitas, Diabetes Melitus, & Dislipidemia: Konsep, teori dan penanganan aplikatif. Jakarta: EGC.
- Desmawati. 2013. Sistem Hematologi dan Imunologi. Edited by D. Juliastuti. Jakarta: Penerbit In Media.
- Devi%20Qurrotu%20Ainy_%20G0018057%20artikel%20b.indo.pdf
- Dito, 2007, Anemia dan Etiologi Anemia, Surya Medika, Bandung
- <http://digilib.unisayogya.ac.id/3915/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20SKRIPSI.pdf>
- https://asset.kompas.com/crops/ALR9m_rrvPfgJIEv5p2tU0quEnk=/50x54:450x321/750x500/data/photo/2019/12/29/5e08a2b99e98b.jpg
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRQZfm655hzqsUhkfSsQ0z18oPRqcvsxgMLgg&usqp=CAU>
- https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSU2RQ_2TXuJrnOK6B7zJjtDZfUbUNM5NFkxMPuCs_G6WF3GQRl4vCl3eYIZmCg5S8OJlc&usqp=CAU
- https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTtEPV7h_BrNTm9Ytn3XCOSkbrHP0TKKKiB7kyS1sKv8rQmxX8oS39YrdxHPXNWyifxz0o&usqp=CAU

<https://www.halodoc.com/artikel/hati-hati-ini-penyakit-yang-sebabkan-hb-rendah>

0206/28/dikbud/rema33.
Diakses htm, diakses tanggal
10 Juni 2011.

Kementerian, K. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kowalak, J. P., Welsh, W. & Mayer, B. 2003. Buku Ajar Patofisiologi. Terjemahan oleh Renata Komalasari. 2011. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Mallo, P. Y., Sompie, S. R. U. A. And Narasiang, B. S. B. (2014) Rancang Bangun Alat Ukur Kadar Hemoglobin dan Oksigen Dalam Darah dengan Sensor.

Noor Verawaty, Sri & Rahayu, L. (2011) Menjaga Kesehatan Seksual Wanita. Bandung: Grafindo.

Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.

Prawirohardjo S, 2005, Ilmu Kebidanan, Yayasan Bina Pustaka, Jakarta _____, 2002, Ilmu Kebidanan, Yayasan Bina Pustaka, Jakarta.

Sediaoetama, A.D. Ilmu Gizi Untuk Pengetahuan dan 181 Mahasiswa Dan Profesi Jilid II. Jakarta: Dian Rakyat: 2006.

Sirvastava Anurag, dkk. 2016. Nutritional anemia in adolescent girls: an epidemiological study.

<https://www.ijcmph.com/index.php/ijcmph/article/download/801/686> diakses 22 oktober 2018.

Utamadi, G. Remaja dan anemia. 2002. http://www.kompas.com/kompas_cetak/