

PENGARUH FAKTOR JENIS KELAMIN DAN BERAT BADAN TERHADAP PENYAKIT ANEMIA

Oleh : Neli Sa'idatul Munawwaroh

Pembimbing : Desintya Indah Ayu Ainur Syah S.Pd M.PdI .

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di Indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada remaja laki-laki sehingga remaja putri merupakan salah satu populasi yang rentan terkena masalah anemia. Remaja putri yang memiliki berat badan lebih mengalami anemia. **tujuan**; mengetahui pengaruh faktor jenis kelamin dan berat badan. **hasil penelitian**; remaja putri mengalami anemia dengan obesitas. Remaja putri dengan berat badan lebih berisiko untuk mengalami anemia. **kesimpulan**; jenis kelamin dan berat badan berhubungan dengan anemia.

kata kunci : perempuan , berat badan

LATAR BELAKANG

Anemia adalah kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik. Akibatnya, organ tubuh tidak mendapat cukup oksigen, sehingga membuat penderita anemia pucat dan mudah lelah.

Anemia merupakan penyakit yang berkaitan dengan sel darah dan umum terjadi. Anemia dapat menyerang wanita, anak-anak, orang tua dan orang yang memiliki penyakit jangka panjang. Anemia dapat diturunkan melalui gen, wanita yang sedang haid, penderita ginjal atau kondisi kronis lainnya.

Anemia dapat terjadi sementara atau dalam jangka panjang, dengan tingkat keparahan yang bisa ringan sampai berat. Anemia merupakan gangguan darah atau kelainan hematologi yang terjadi ketika kadar hemoglobin (bagian utama dari sel darah merah yang mengikat oksigen) berada di bawah normal. Orang dewasa dikatakan menderita anemia bila kadar hemoglobinnya di bawah 14 gram per desiliter untuk laki-laki, dan di bawah 12 gram per desiliter untuk wanita. Apabila kadar hemoglobin di bawah 8 gram per desiliter, anemia sudah tergolong berat dan disebut dengan anemia gravis. Untuk mengatasi anemia tergantung

kepada penyebab yang mendasarinya, mulai dari konsumsi suplemen zat besi, transfusi darah, sampai operasi.

Ketidakmampuan tubuh untuk memproduksi cukup sel darah merah sehat sesuai batas jumlah semestinya adalah penyebab utama anemia. (halo dokter.)

Dari latar belakang diatas, penulis ingin mengetahui pengaruh faktor jenis kelamin dan berat badan.

RUMUSAN MASALAH

- Kenapa anemia dapat mempengaruhi faktor jenis kelamin dan berat badan?
- 2 Mengapa perempuan lebih rentan terkena penyakit anemia?
- 3 Bagaimana cara mengatasi kasus anemia ini?

TUJUAN PENELITIAN

- Mengidentifikasi pengaruh faktor jenis kelamin dan berat badan
- 2 Mengidentifikasi tentang anemia pada perempuan
- 3 Untuk mengetahui cara mengatasi kasus anemia

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan

metode deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan studi pustaka dan studi lapangan. Studi pustaka dilakukan dengan mencari referensi dari buku, artikel penelitian, dan jurnal penelitian sedangkan teknik lapangan dilakukan dengan teknik wawancara.

KAJIAN PUSTAKA

I. DARAH

Darah merupakan cairan yang terdapat dalam tubuh dan berfungsi untuk mengirimkan zat-zat serta oksigen yang dibutuhkan oleh jaringan tubuh. Tak hanya itu saja, darah juga berfungsi untuk mengangkut bahan-bahan kimia hasil metabolisme, dan juga sebagai pertahanan tubuh terhadap virus atau bakteri yang bisa menimbulkan masalah kesehatan serius.

Darah merah atau eritrosit adalah sel yang paling melimpah dalam darah. Sebab, sel tersebut terhitung sekitar 40 sampai 45 persen dari volumenya. Secara sederhana, eritrosit berbentuk seperti 'donat' tapi tanpa lubang di tengahnya. Produksi sel darah merah dikendalikan oleh eritropoietin, yaitu hormon yang diproduksi oleh ginjal.

Namun, eritrosit tidak memiliki nukleus layaknya sel tubuh kebanyakan, sehingga dapat dengan mudah berubah bentuk.

Darah putih atau leukosit berfungsi penting dalam melindungi tubuh dari infeksi. Namun, sel darah putih jumlahnya lebih sedikit bila dibandingkan dengan sel darah merah, yaitu hanya terhitung sekitar satu persen dari total darah keseluruhan pada tubuh. Sementara itu, jenis sel darah putih yang paling umum adalah neutrofil, yang merupakan sel dengan respon cepat dan menyumbang 55 hingga 70 persen total jumlah sel darah putih. Setiap neutrofil hidup kurang dari sehari, sehingga sumsum tulang akan terus-menerus memproduksinya agar dapat mempertahankan perlindungan dari infeksi.

Trombosit atau platelet tidaklah seperti sel darah merah atau putih. Sebab, trombosit sebenarnya bukan sel, melainkan fragmen sel yang lebih kecil. Komponen darah yang satu ini berperan dalam membantu proses pembekuan darah atau koagulasi.

II. DARAH MERAH

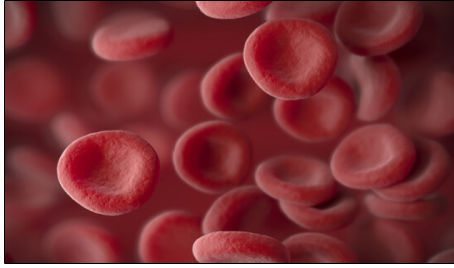
Sel darah merah juga disebut eritrosit, adalah jenis sel paling melimpah di dalam darah. Komponen darah utama lainnya termasuk plasma, sel darah putih, dan trombosit. Fungsi utama sel darah merah adalah mengangkut oksigen ke sel tubuh dan mengantarkan karbon dioksida ke paru-paru. Sel darah merah memiliki apa yang dikenal sebagai bentuk cekung ganda. Kedua sisi permukaan sel melengkung ke dalam seperti bagian dalam bola. Bentuk ini membantu kemampuan sel darah merah untuk bermanuver melalui pembuluh darah kecil untuk mengalirkan oksigen ke organ dan jaringan. (Dr. Jessica . halo dokter)



III. PENYAKIT DARAH

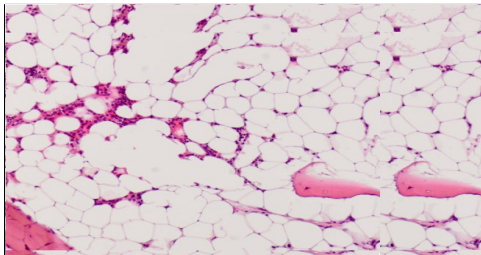
1. Anemia

Anemia terjadi jika kadar sel darah merah sangat rendah, baik akibat perdarahan berlebihan, kekurangan zat besi, atau kekurangan vitamin B12. Pada anemia yang cukup parah, penderita akan terlihat pucat, mudah lelah, dan sering sesak nafas.



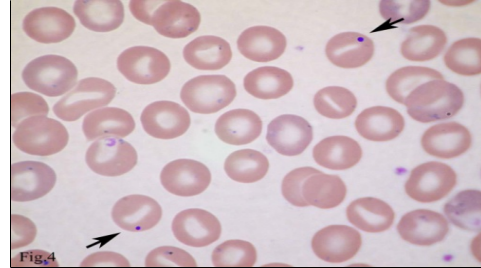
2. Anemia Aplastik

Kondisi ini terjadi ketika sumsum tulang tidak menghasilkan cukup banyak sel darah, salah satunya sel darah merah. Anemia aplastik belum diketahui penyebabnya, tetapi dapat diduga dan dipicu oleh infeksi virus, penyakit autoimun, efek samping penggunaan obat, kemoterapi, dan hingga kehamilan.



3. Anemia Autoimun Hemolitik

Pada anemia autoimun hemolitik, sistem kekebalan tubuh menjadi terlalu aktif dan secara keliru akan menghancurkan sel darah merah, sehingga menyebabkan anemia. Kondisi ini disebabkan oleh gangguan autoimun, yaitu kondisi ketika sistem kekebalan tubuh menyerang diri sendiri.



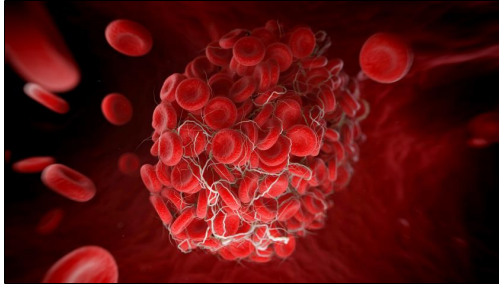
4. Anemia Sel Sabit

Kondisi ini membuat sel darah merah menjadi lengket dan kaku, hingga menghambat aliran darah. Anemia sel sabit merupakan penyakit genetik. Penderita kondisi ini bisa mengalami kerusakan organ tubuh dan rasa sakit yang tidak tertahankan.



5. Polisitemia

Polisitemia adalah salah satu jenis kelainan darah akibat kelainan darah. Darah menjadi terlalu kental akibat sumsum tulang memproduksi terlalu banyak sel darah merah. Kondisi seperti ini dapat meningkatkan risiko penggumpalan darah, stroke, hingga serangan jantung.



PEMBAHASAN

Alat kelamin atau organ seksual adalah semua bagian anatomis tubuh makhluk hidup yang terlibat dalam reproduksi seksual dan menjadi bagian dari sistem reproduksi pada suatu organisme kompleks.

Jenis alat kelamin sering kali menjadi penentu kelamin dari suatu jenis organisme. Dalam sistem kelamin jantan-betina, yang paling akrab dengan manusia, dikenal alat kelamin yang berfungsi memproduksi spermatozoid (sel kelamin jantan) dan alat kelamin yang membentuk sel telur (sel kelamin betina). Pada organisme jantan, organ yang terlibat antara lain adalah penis atau hemipenis dan skrotum, sedangkan organisme betina memiliki vulva, vagina, atau kloaka.

Ketika wanita memiliki kadar hemoglobin dan hematokrit lebih rendah ketimbang pria. Pada pria sehat, kadar hemoglobin normal adalah sekitar 14-18 g/dL dan hematokritnya 38,5-50 persen.

Sementara itu, pada perempuan sehat, kadar normal hemoglobinnya bisa sekitar 12-16 g/dL dan hematokrit sebesar 34,9-44,5 persen. Perbedaan inilah yang membuat wanita lebih rentan mengalami anemia daripada laki-laki.

Berat badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Dalam keadaan normal, dimana keadaan kesehatan baik dan keseimbangan antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi terjamin, berat badan berkembang mengikuti pertambahan umur. Berat badan merupakan salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. (Hapzah & Yulita).

Lalu, apa hubungannya anemia dengan berat badan seseorang?

Kadar zat besi yang rendah di dalam aliran darah akibat anemia dapat menjadi penyebab nafsu makan seseorang berkurang. Seseorang dengan gangguan ini mungkin menyadari jika dirinya kerap merasa jarang lapar dibandingkan biasanya. Selain itu, keinginan untuk mengkonsumsi makanan kesukaannya benar-benar menurun.

Berat badan kurus merupakan indikasi rendahnya asupan mikronutrien yang berhubungan dengan anemia.

Pada studi lain, berat badan berlebih/ obesitas meningkatkan resiko anemia karena peningkatan sitokin inflamasi (Interleukin-6) yang menstimulasi peningkatan hepsidin dan penurunan penyerapan besi. (Dewi, Sawitri)

Perilaku perempuan yang mengkonsumsi makanan nabati lebih banyak mengakibatkan asupan zat besi belum mencukupi kebutuhan zat besi harian. kebiasaan perempuan yang ingin tampil langsing menjadikan perempuan tersebut membatasi asupan makanan hariannya yang mengakibatkan perempuan mudah terserang anemia. (Triwarnani, Hartini, dan Susilo, 2017).

Beberapa kondisi anemia memang tidak dapat dicegah. Namun, terdapat beberapa hal yang bisa Anda lakukan untuk mencegah anemia defisiensi zat besi dan vitamin dengan cara memilih diet yang mencakup berbagai vitamin dan nutrisi, seperti:

1. Konsumsi zat besi
2. Konsumsi folat
3. Konsumsi vitamin B12
4. Banyak konsumsi vitamin C

HASIL PENELITIAN

n %

Keterangan

Laki-laki	90762	46,6
	103906	53,4
Perempuan		
Berat badan	69802	30,2
Kejadian anemia	39706	20,4

distribusi jenis kelamin, berat badan, kejadian anemia di jepara



PENUTUP

Kesimpulan Berat badan berhubungan positif dengan kejadian anemia. Remaja putri diharapkan dapat mengontrol berat badan dan mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi zat besi.

DAFTAR PUSTAKA

Kusnadi, F. N. (2021). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Medika Utama*, 3(01 Oktober), 1293-1298.

Hapzah & Yulita, R. 2012. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi

terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri pada Siswi Kelas III di SMA N 1 Tinambung Kabupaten Polewali Mandar. Jurnal Media Gizi Pangan, Volume 4 No.12.

Hazanah S, Rahmawati S, Nurlaila. 2013. Hubungan stress dengan siklus menstruasi pada usia 18-21 tahun. Jurnal Husada Mahakam, Volume 3 (7), p 331-339.

Kalsum, U., & Halim, R. Anemia pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. Jurnal Penelitian Universitas Jambi: Seri Sains, Vol.18, No.1, 2016. Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. <http://www.depkes.go.id> (Diakses 20 Februari 2017).

Dewi, Sawitri. 2017. Berat Badan Lahir Rendah Berpengaruh Terhadap Kejadian Anemia Defisiensi Besi Di Wilayah Puskesmas Jatilawang Kabupaten Banyumas, Universitas Muhammadiyah, Purwakarta.