

FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB ANEMIA PADA REMAJA PEREMPUAN

FACTORS CAUSES ANEMIA IN ADOLESCENT WOMEN

Beatricia Bella¹, Desi Noviyanti², Nurnaili Sa'adah³, Wahyudi⁴
Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

e-mail: btrciabella@gmail.com

Abstrak

Anemia masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di kalangan remaja Perempuan di Indonesia, yang berdampak pada pertumbuhan, kemampuan kognitif, dan kualitas hidup sosial mereka. Kompilasi data dari berbagai wilayah di Indonesia yang meneliti remaja Perempuan berusia 15-19 tahun. Menunjukkan prevalensi anemia berkisar antara 14,3% hingga 49%, terutama dipengaruhi oleh indikator status gizi seperti Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Lengan Atas (LILA), dengan nilai yang lebih rendah dikaitkan dengan risiko anemia yang lebih tinggi. Faktor-faktor menstruasi, terutama durasi kehilangan darah. Anemia berdampak buruk pada hubungan sosial dan kesejahteraan remaja secara keseluruhan. Hasil ini menyoroti kebutuhan mendesak akan intervensi pencegahan yang berfokus pada gizi, termasuk perbaikan pola makan dan suplementasi zat besi, untuk mengurangi anemia dan dampaknya yang lebih luas terhadap kesehatan remaja di Indonesia. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Pada Perempuan. Artikel ini menggunakan metode tinjauan pustaka (Literature Review) dengan menelaah berbagai jurnal baik nasional maupun internasional, Laporan WHO, serta penelitian terkait. Literature dipilih berdasarkan keterkinian 5 tahun terakhir, relevansi dan kredibilitas penerbit. Penelusuran dilakukan melalui database Google Scholar, DOAJ, Pubmed, Menggunakan kata kunci "Anemia", "Faktor Penyebab Anemia", dan "Remaja Perempuan". Data dianalisis secara deskriptif untuk memahami faktor-faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja perempuan.

Kata kunci: Anemia, Faktor Penyebab Anemia, Remaja Perempuan

Abstract

Anemia remains a major public health concern among adolescent girls in Indonesia, affecting growth, cognitive performance, and social well-being. Data from various regions indicate that the prevalence of anemia among girls aged 15-19 ranges from 14.3% to 49%. Nutritional indicators such as Body Mass Index (BMI) and Mid-Upper Arm Circumference (MUAC) are strongly associated with anemia risk, where lower measurements reflect poorer nutritional status. Menstrual blood loss further increases susceptibility to anemia. These findings underscore the need for preventive nutrition-based interventions, including improved dietary intake and iron supplementation. This article aims to identify key factors

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 776

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

contributing to anemia among adolescent girls through a literature review of recent national and international studies, WHO reports, and related research published within the past five years. Literature searches were conducted using Google Scholar, DOAJ, and PubMed with keywords “Anemia,” “Causes of Anemia,” and “Adolescent Girls.” Data were analyzed descriptively to highlight the primary determinants of anemia in this population.

Keywords: *Anemia, Factor causing anemia, adolescent girls*

1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (2021), setengah miliar wanita berusia 15-19 tahun dan 269 juta anak berusia 6-59 bulan diseluruh dunia mengalami anemia. Prevalensi Anemia global pada tahun 2019 adalah 29,9% pada wanita usia reproduksi, setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-19 tahun. Di Asia Tenggara prevalensi anemia berkisar 25% - 40% pada tahun 2019.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2023), anemia salah satu masalah kesehatan yang cukup serius di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang termasuk di Indonesia. Rendahnya kadar hemoglobin dalam darah adalah tanda kondisi ini dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk kekurangan zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Rata-rata orang Indonesia berisiko mengalami anemia dikarenakan pola konsumsi, terutama anemia defisiensi zat besi. Gejala yang bisa ditimbulkan oleh anemia biasanya meliputi 5 L (Lemah, Letih, Lesu, Lelah dan Lunglai), mudah lupa dan kurang konsentrasi.

Remaja lebih rentan mengalami anemia karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan, sedang dalam masa pertumbuhan cepat, dan seringkali memiliki pola makan yang tidak seimbang. Kekurangan zat besi, infeksi cacing, malaria, HIV, tuberkulosis, dan kondisi sosial-ekonomi rendah turut memperburuk keadaan ini. Kondisi ini berdampak negatif pada perkembangan fisik, kognitif, dan psikologis remaja, serta menurunkan produktivitas belajar dan kerja. Secara global, diperkirakan sekitar 30% wanita usia 15-49 tahun mengalami anemia, dan tiga perempat kasus terparah terjadi di kawasan Asia Tenggara dan Afrika, termasuk Indonesia.

Beberapa penelitian di negara berkembang seperti Ethiopia, Bangladesh, dan Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja Perempuan bervariasi antara 8,7% hingga 62,9%, tergantung pada kondisi sosial, ekonomi, dan pola makan. Di Bangladesh, misalnya, sebagian besar penelitian sebelumnya hanya dilakukan di daerah perkotaan seperti Dhaka, sehingga masih kurang data mengenai anemia di daerah pedesaan. Faktor risiko utama di negara-negara tersebut meliputi kurangnya pengetahuan gizi, kebiasaan melewatkan makan, infeksi parasit, serta asupan zat besi yang rendah.

Anemia tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga menjadi ancaman bagi pembangunan suatu bangsa karena menurunkan kualitas sumber daya manusia. Kekurangan hemoglobin menyebabkan tubuh kekurangan oksigen sehingga menimbulkan kelelahan, menurunkan kemampuan berpikir, dan mengganggu produktivitas kerja. Dalam jangka panjang, anemia pada remaja dapat berlanjut hingga masa kehamilan, meningkatkan risiko perdarahan pascapersalinan, bayi lahir prematur, berat badan lahir rendah, bahkan kematian ibu dan bayi.

Pemerintah Indonesia telah menempatkan penanggulangan anemia sebagai prioritas nasional dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024, dengan fokus pada peningkatan gizi remaja Perempuan dan ibu hamil. Upaya yang direkomendasikan WHO untuk menurunkan prevalensi anemia meliputi suplementasi zat besi dan asam folat, fortifikasi pangan, edukasi gizi, peningkatan keanekaragaman pangan, serta pengendalian

infeksi parasit. Selain itu, peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi pada remaja juga menjadi kunci penting dalam mencegah anemia sejak dini.

Penelitian di Indonesia, khususnya di daerah pedesaan seperti Karanganyar dan Banjarmasin, menunjukkan bahwa pola makan yang buruk seperti jarang sarapan, rendah konsumsi sayur, dan tingginya konsumsi makanan cepat saji menjadi faktor dominan penyebab anemia pada remaja Perempuan. Remaja dengan indeks massa tubuh (IMT) rendah atau lingkaran lengan atas (LILA) <23,5 cm juga cenderung memiliki risiko anemia yang lebih tinggi.

Secara keseluruhan, kelima jurnal tersebut menegaskan bahwa anemia pada remaja Perempuan merupakan masalah gizi yang kompleks dan membutuhkan penanganan lintas sektor. Pencegahan sejak masa remaja sangat penting untuk memutus rantai masalah kesehatan antargenerasi. Diperlukan intervensi terpadu yang mencakup pendidikan gizi, perbaikan pola makan, peningkatan status ekonomi keluarga, serta program kesehatan sekolah agar remaja Perempuan dapat tumbuh sehat dan siap menghadapi masa reproduksi tanpa risiko anemia.

2. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode tinjauan pustaka (literature review) dengan pendekatan deskriptif untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab anemia pada remaja perempuan. Sumber data berupa jurnal ilmiah nasional, internasional, laporan WHO, dan laporan Kementerian Kesehatan RI yang dipublikasikan dalam rentang waktu 5 tahun terakhir (2019-2024).

Penelusuran literatur dilakukan melalui database Google Scholar, Directory of Open Access Journals (DOAJ), dan PubMed menggunakan kata kunci "Anemia", "Faktor Penyebab Anemia", "Remaja Perempuan", "Adolescent Girls", dan "Iron Deficiency Anemia" dengan operator Boolean untuk memperluas hasil pencarian.

Kriteria inklusi meliputi artikel yang membahas anemia pada remaja perempuan usia 15-19 tahun, berasal dari sumber kredibel, dan dapat diakses secara lengkap. Literatur yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan relevansi judul dan abstrak, lalu dibaca secara menyeluruh untuk ekstraksi data.

Data dianalisis secara deskriptif dengan mengidentifikasi, mengklasifikasikan, dan mensintesis faktor-faktor penyebab anemia berdasarkan kategori gizi, biologis, sosial ekonomi, dan perilaku.

Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi untuk memberikan pemahaman komprehensif tentang determinan anemia pada remaja perempuan di Indonesia.

3. SIMPULAN

Anemia pada remaja Perempuan merupakan masalah kesehatan serius yang disebabkan oleh kekurangan zat besi, pola makan tidak seimbang, kebiasaan minum kopi dan teh, dan faktor sosial ekonomi rendah. Kondisi ini berdampak pada kesehatan, kemampuan belajar, dan produktivitas, serta dapat berlanjut hingga masa kehamilan dan membahayakan ibu dan bayi. Pencegahan sejak remaja sangat penting melalui edukasi gizi, perbaikan pola makan, dan dukungan program kesehatan dari pemerintah untuk memutus rantai masalah gizi antargenerasi.

4. SARAN

Upaya pencegahan anemia perlu dilakukan melalui kerja sama antara sekolah, tenaga kesehatan, keluarga, dan pemerintah. Sekolah dapat memberikan edukasi gizi dan pemantauan kesehatan remaja, sementara tenaga kesehatan memastikan pemberian tablet tambah darah

secara rutin. Keluarga perlu membiasakan pola makan bergizi, dan pemerintah harus memperkuat program fortifikasi pangan serta layanan kesehatan remaja. Dengan langkah bersama, prevalensi anemia pada remaja Perempuan dapat ditekan dan kualitas generasi muda meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Pontianak yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan masukan konstruktif selama proses penyusunan artikel. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah menyediakan akses literatur dan sumber referensi yang digunakan dalam penelitian ini. Artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan anemia pada remaja perempuan di Indonesia.

DAFTAR REFERENSI

- Habtegiorgis, S. D., Petrucka, P., Telayneh, A. T., Getahun, D. S., Getacher, L., Alemu, S., & Birhanu, M. Y. (2022). Prevalence and associated factors of anemia among adolescent girls in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 17(3), e0264063.
- Rahman, M. J., Rahman, M. M., Sarker, M. H. R., Kakehashi, M., Tsunematsu, M., Ali, M., ... & Shimpuku, Y. (2024). Prevalence and influencing factors with knowledge, attitude, and practice toward anemia among school-going adolescent girls in rural Bangladesh. *PloS one*, 19(11), e0313071.
- Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Anemia among adolescent girls in west java, Indonesia: related factors and consequences on the quality of life. *Nutrients*, 14(18), 3777.
- Sigit, F. S., Ilmi, F. B., Desfiandi, P., Saputri, D., Fajarini, N. D., Susianti, A., ... & Faras, A. (2024). Factors influencing the prevalence of anaemia in female adolescents: A population-based study of rural setting in Karanganyar, Indonesia. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 25, 101500.
- Vaira, R., & Karinda, M. (2022). Factors Related Of Anemia in Adolescence Girl. *Science Midwifery*, 10(4), 2490-2495.