

FAKTOR RISIKO YANG BERKAITAN DENGAN ANEMIA PADA MAHASISWI

Nabila Rahmadhani¹, Tri Radia Wiranti², Farhan Akbar Lubis³

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri
Sumatera Utara

E-mail: bilaarmdh@gmail.com, triradiawrnti@gmail.com, farhanakbarlubiss@gmail.com

Abstract

Female university students remain at risk of anemia, a health condition influenced by iron intake and lifestyle factors. This study aimed to identify risk variables associated with anemia among female university students. A quantitative descriptive approach with a cross-sectional design was employed. Data were collected online using a Google Form questionnaire, with responses obtained from 43 female students. The variables examined included dietary iron intake, iron supplement consumption, anemia-related physical symptoms, sleep patterns, and previous diagnosis of anemia. The findings revealed that 95.4% of respondents had never or rarely consumed iron supplements, 60.5% reported fatigue or weakness, 53.5% experienced headaches or dizziness, 39.5% had difficulty concentrating, and 51.2% slept less than eight hours per night. The results indicate that anemia risk factors remain prevalent among female university students, although only a small proportion of respondents had previously been diagnosed with anemia. This study concludes that poor lifestyle habits and low iron intake are the main factors contributing to the increased risk of anemia among female university students.

Keywords: *Anemia, Iron Intake, Sleep Patterns, Lifestyle*

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang masih berisiko terjadi pada mahasiswa dan dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi zat besi serta gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan faktor risiko yang berkaitan dengan anemia pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuesioner Google Form dengan jumlah responden sebanyak 43 mahasiswa. Variabel yang diteliti meliputi konsumsi zat besi dan tablet tambah darah, keluhan fisik yang berkaitan dengan anemia, pola tidur, serta riwayat pernah didiagnosis anemia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 95,4% mahasiswa tidak rutin atau tidak pernah mengonsumsi tablet tambah darah, 60,5% mengalami

Article history

Received : Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Copyright : Author

Publish by : Nutricia

This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

keluhan lemas atau mudah lelah, 53,5% mengalami pusing atau sakit kepala, dan 39,5% mengalami kesulitan konsentrasi, serta 51,2% memiliki durasi tidur kurang dari 8 jam per hari. Meskipun hanya sebagian kecil responden pernah didiagnosis anemia, temuan ini menunjukkan bahwa faktor risiko anemia masih banyak ditemukan pada mahasiswi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa rendahnya konsumsi zat besi dan pola hidup yang kurang sehat berperan penting dalam meningkatkan risiko anemia pada mahasiswi.

Kata kunci: Anemia, Konsumsi Zat Besi, Pola Tidur, Gaya hidup

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan masyarakat utama yang masih menjadi perhatian di Indonesia, khususnya di kalangan remaja putri dan wanita usia reproduksi, adalah anemia . Kadar hemoglobin darah yang rendah , yang membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh, mendefinisikan anemia . Kondisi ini dapat memiliki sejumlah konsekuensi buruk , termasuk kelelahan , pusing , daya tahan tubuh yang rendah , kurang fokus , dan penurunan produktivitas serta prestasi akademik . Anemia dapat menurunkan kualitas hidup seseorang dan meningkatkan kemungkinan timbulnya masalah kesehatan lain dalam jangka panjang .

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, sekitar 32% remaja Indonesia berusia 15 hingga 24 tahun menderita anemia , yang setara dengan hampir tiga dari sepuluh remaja . Dibandingkan dengan angka anemia sebesar 18,4% di kalangan remaja yang tercatat dalam Riskesdas 2013, angka ini menunjukkan peningkatan yang cukup besar . Selain itu , anemia masih dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dan membutuhkan perawatan berkelanjutan karena telah dilaporkan bahwa wanita usia reproduksi memiliki angka prevalensi yang lebih tinggi daripada pria .

Perempuan merupakan bagian dari populasi remaja akhir dan dewasa awal, yang berisiko tinggi terkena anemia. Hal ini karena menstruasi meningkatkan kebutuhan zat besi tubuh setiap bulan , di samping tuntutan tugas sekolah . Risiko anemia dapat meningkat akibat kebiasaan makan yang tidak seimbang , seperti melewati makan , jarang mengonsumsi makanan kaya zat besi , dan penggunaan pil penambah darah (TTD) yang tidak konsisten. Selain itu , pilihan gaya hidup tidak sehat ,

seperti kurang tidur dan kurangnya waktu istirahat , memperburuk penurunan kesehatan secara keseluruhan .

Meskipun belum didiagnosis secara klinis, kekurangan zat besi jangka panjang dapat mengganggu produksi hemoglobin dan mengakibatkan gejala seperti anemia . Pusing , sakit kepala , kelelahan , lemas , dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi adalah beberapa tanda yang mungkin terjadi . Karena fokus dan daya tahan merupakan faktor penting dalam proses belajar dan prestasi akademik , kondisi ini berdampak signifikan pada prestasi akademik siswa .

Salah satu dari beberapa langkah yang diambil pemerintah Indonesia untuk mencegah anemia adalah penyediaan suplemen tablet penambah darah kepada remaja putri dan wanita usia reproduksi . Namun , tingginya prevalensi anemia secara nasional menunjukkan bahwa upaya-upaya ini masih belum memberikan hasil yang optimal . Hambatan utama dalam pencegahan anemia , terutama di kalangan mahasiswi, adalah rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi TTD dan kurangnya kesadaran akan pentingnya asupan zat besi .

Informasi awal yang dikumpulkan melalui survei mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswi mengalami gejala fisik seperti kelelahan , pusing , dan kesulitan berkonsentrasi , serta asupan zat besi yang tidak mencukupi dan durasi tidur kurang dari 8 jam setiap hari . Meskipun mayoritas responden belum pernah didiagnosis menderita anemia oleh praktisi kesehatan , pola faktor risiko yang muncul menunjukkan potensi risiko anemia yang perlu diperhatikan . Oleh karena itu , penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang terkait dengan anemia pada mahasiswi , dengan harapan bahwa

temuan tersebut akan menjadi dasar bagi intervensi untuk mempromosikan dan mencegah anemia serta meningkatkan kesehatan mahasiswi secara keseluruhan .

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional, yang bertujuan untuk menggambarkan faktor-faktor yang terkait dengan risiko anemia pada mahasiswi.

Penelitian ini tidak melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin, melainkan menilai risiko anemia berdasarkan faktor-faktor yang diperoleh melalui kuesioner. Desain cross-sectional dipilih karena pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk menggambarkan kondisi secara aktual.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi yang terlibat, dengan sampel sejumlah 43 mahasiswi yang diperoleh melalui teknik non-probability sampling, yaitu mahasiswi yang bersedia ikut serta dan mengisi kuesioner.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner terstruktur yang dibagikan melalui Google Form. Kuesioner disusun untuk menggambarkan faktor-faktor yang berhubungan dengan risiko anemia, meliputi frekuensi konsumsi zat besi, pola makan, pola hidup, riwayat menstruasi terakhir, serta riwayat pernah didiagnosis anemia oleh tenaga kesehatan. Semua pertanyaan disajikan dalam bentuk tertutup sehingga memudahkan responden dalam memberikan jawaban sesuai dengan kondisi masing-masing. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner.

Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan gambaran objektif mengenai faktor-faktor yang berperan dalam meningkatkan risiko anemia pada mahasiswi, sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan anemia pada kelompok usia mahasiswa.

HASIL & Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 43 mahasiswi

dan berfokus pada identifikasi faktor risiko yang berkaitan dengan anemia pada kelompok usia mahasiswa. Meskipun hanya 16,3% responden yang menyatakan pernah didiagnosis anemia oleh tenaga kesehatan, hasil penelitian menunjukkan adanya pola faktor risiko yang konsisten, terutama terkait dengan konsumsi zat besi yang rendah dan munculnya keluhan fisik yang berpotensi meningkatkan risiko anemia.

Faktor utama dalam penelitian ini adalah perilaku konsumsi tablet tambah darah (TTD). Hampir seluruh responden menunjukkan pola konsumsi zat besi yang tidak optimal, di mana 65,5% mahasiswi menyatakan tidak rutin mengonsumsi TTD dan 34,5% menyatakan tidak pernah mengonsumsi TTD.

Rendahnya konsumsi zat besi ini menjadi temuan penting karena merupakan komponen utama dalam pembentukan hemoglobin. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi berada pada situasi yang berpotensi meningkatkan risiko anemia, meskipun belum terdiagnosis secara klinis. Pola konsumsi zat besi yang tidak memadai terlihat dari keluhan fisik yang dialami responden.

Sebanyak 60,5% mahasiswi mengeluhkan lemas atau mudah lelah, dan 53,5% mengalami pusing atau sakit kepala. Keluhan tersebut merupakan gejala fungsional yang sering ditemukan pada individu dengan asupan zat besi yang kurang, di mana distribusi oksigen ke tubuh tidak berjalan optimal. Selain itu, 39,5% responden melaporkan kesulitan konsentrasi, yang secara langsung berpengaruh pada aktivitas akademik dan kualitas belajar. Dari kebiasaan pola hidup, lebih dari separuh responden (51,2%) memiliki durasi tidur di bawah 8 jam per hari.

Kekurangan waktu istirahat berpotensi memperparah kelelahan dan menurunkan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan diri dengan rutinitas harian. Kondisi ini dapat memperkuat dampak dari asupan zat besi yang rendah, sehingga keluhan fisik yang menyerupai gejala anemia lebih mudah muncul. Selain itu, meskipun sebagian besar responden telah mengonsumsi air putih sesuai anjuran, masih ada 37,2% mahasiswi yang belum memenuhi kebutuhan cairan harian, yang dapat memperparah rasa lelah dan menurunkan konsentrasi.

Tabel 1. Faktor Risiko Anemia pada Mahasiswi

Faktor Risiko	Indikator	Persentase (%)
Konsumsi zat besi	Tidak rutin/tidak pernah konsumsi TTD	95,4
Keluhan kelelahan	Lemas/mudah lelah	60,5
Keluhan neurologis	Pusing/sakit kepala	53,5
Fungsi kognitif	Kesulitan konsentrasi	39,5
Pola istirahat	Tidur < 8 jam/hari	51,2

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa risiko anemia pada mahasiswi lebih terlihat melalui pola konsumsi zat besi yang rendah dan munculnya keluhan fungsional, dibandingkan dengan riwayat diagnosis anemia sebelumnya. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya promotif dan preventif yang tidak hanya berfokus pada penanganan anemia yang telah terdiagnosis, tetapi juga pada peningkatan perilaku konsumsi zat besi dan peningkatan kesadaran kesehatan pada mahasiswi sebagai kelompok rentan anemia.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Studi ini, yang menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain potong lintang dan mengumpulkan data dari 43 mahasiswi melalui kuesioner Google Forms, menemukan bahwa faktor risiko anemia masih umum di antara responden. Fakta bahwa hampir semua mahasiswi mengalami asupan zat besi rendah, khususnya suplementasi darah yang tidak konsisten dan tidak sesuai, merupakan indikator utama bahaya ini. Pengalaman luas responden terhadap gejala fisik yang terkait dengan anemia, seperti lesu atau kelelahan, pusing atau sakit kepala, dan kesulitan berkonsentrasi, memperburuk kondisi ini. Selain itu, gaya hidup yang buruk, terutama kurang tidur kurang dari delapan jam setiap

malam, dapat meningkatkan risiko anemia pada mahasiswi. Meskipun sebagian kecil responden survei pernah didiagnosis menderita anemia oleh tenaga medis, temuan studi menunjukkan bahwa faktor risiko anemia masih tinggi dan penyakit ini dapat berkembang jika tindakan pencegahan tidak dilakukan sejak dini. Sebagai hasilnya, penelitian ini menunjukkan bahwa risiko anemia pada mahasiswi lebih terlihat dari perilaku dan keluhan fungsional mereka daripada dari riwayat diagnosis klinis sebelumnya.

SARAN

Dari penelitian dan diskusi menunjukkan bahwa mahasiswi harus lebih memperhatikan kebutuhan zat besi mereka dengan mengonsumsi lebih banyak makanan kaya zat besi dan mengikuti anjuran dalam tablet suplemen darah mereka. Lebih lanjut, mahasiswi diharapkan untuk menjalani gaya hidup sehat, fokus pada tidur yang cukup dan mengatur jadwal akademik mereka agar tidak mengganggu waktu istirahat. Diharapkan lembaga pendidikan dapat berkontribusi pada pencegahan anemia dengan memberikan pendidikan nutrisi, mempromosikan informasi kesehatan, dan berkolaborasi dengan tenaga kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan memastikan bahwa mahasiswi memenuhi kebutuhan asupan tablet penambah darah mereka. Untuk lebih mengembangkan penelitian ini, disarankan untuk melakukan tes kadar hemoglobin langsung dan menggunakan metodologi penelitian analitik untuk menganalisis lebih baik hubungan antara faktor risiko dan terjadinya anemia, serta untuk memberikan gambaran yang lebih akurat tentang kondisi tersebut pada mahasiswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2019). Prinsip dasar ilmu gizi (Edisi revisi). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Briawan, D. (2016). Anemia: Masalah gizi pada remaja wanita. Bogor: IPB Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia

subur. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
World Health Organization. (2011). Haemoglobin
concentrations for the diagnosis of anaemia
and assessment of severity. Geneva: World
Health Organization.
World Health Organization. (2015). The global

prevalence of anaemia in 2011. Geneva:
WHO Press.
World Health Organization. (2019). Anaemia in
women and adolescent girls. Geneva: World
Health Organization.