

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum lokasi penelitian

Pasar umum Gianyar merupakan salah satu pasar tradisional yang dikelola oleh Pemerintahan Daerah Kabupaten Gianyar melalui Pemerintah Daerah. Pasar umum Gianyar adalah sebuah pasar tradisional yang berada di Jalan Ngurah Rai, Kabupaten Gianyar, Kecamatan Gianyar, yang letaknya berada di pusat kota Gianyar. Secara fisik, saat ini gedung lama pasar umum Gianyar kondisinya sudah tidak memadai sebagai sebuah sarana publik yang sehat, bersih dan nyaman. Kondisi pasar yang berkembang tanpa rencana, beroperasi melimpah sampai ke luar area pasar. Hal ini berdampak pada kemacetan lalu lintas dan sekitarnya, sehingga dilakukannya revitalisasi pasar umum Gianyar yang nantinya akan menjadi pasar semi modern. Revitalisasi ini juga merupakan program strategis Bupati, sebagai salah satu wujud nyata pelaksanaan visi dan misi serta impiannya selaku Bupati Gianyar. Karena keberadaan pasar telah terbukti mampu mendukung perekonomian masyarakat, perekonomian daerah, serta meningkatkan kesejahteraan masyarakat Gianyar.

Saat ini seluruh pedagang pasar umum Gianyar direlokasikan ke kelurahan Samplangan, Kabupaten Gianyar, yang letaknya tidak terlalu jauh dari lokasi pasar sebelumnya. Data yang dikumpulkan menyebutkan, akan ada 65 pedagang ruko, 94 pedagang kios dan 943 pedagang los yang akan menempati lokasi tersebut. Pasar umum Gianyar menjual produk kebutuhan pokok dan sembako. Kelebihan pasar tradisional ini adalah produk-produk yang ada dijual dengan harga rakyat,

sehingga harganya murah bagi masyarakat, sebagaimana fungsi pasar pada umumnya. Di pasar umum Gianyar ini, penjual atau pedagang dan pembeli bisa saling tawar menawar untuk mendapatkan kesepakatan harga yang menguntungkan bagi kedua belah pihak. Pedagang biasa juga memberikan diskon atau potongan harga pada pelanggannya.

2. Karakteristik subjek penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berdagang di kawasan pasar Kota Gianyar yang memenuhi kriteria yaitu, remaja putri yang berdagang di kawasan pasar Kota Gianyar, remaja putri yang berusia 12-21 tahun dan remaja putri yang bersedia untuk menjadi sampel. Jumlah populasi remaja putri keseluruhan sebesar 20 orang. Pengambilan dan pemeriksaan sampel dilakukan ditempat remaja putri berdagang dan ada juga diambil dirumah reponden yang rumahnya dekat dengan pasar dengan jumlah sampel sebanyak 20 sampel. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian adalah sebagai berikut:

a. Karakteristik remaja putri berdasarkan kelompok usia

Dari hasil wawancara berdasarkan kelompok usia yang dilakukan pada 20 responden pada remaja putri yang berdagang didapatkan hasil seperti yang disajikan dalam Tabel 2

Tabel 2

Karakteristik responden Berdasarkan Kelompok Usia

No	Kelompok Usia	Jumlah	Persentase (%)
1.	12 – 15 tahun (remaja awal)	1	5
2.	15 – 18 tahun (remaja pertengahan)	2	10
3.	18 – 21 tahun (remaja akhir)	17	85
Total		20	100

Berdasarkan tabel 2 dari 20 responden yang diperoleh oleh peneliti bahwa kelompok usia pada remaja putri yang paling banyak ditemukan pada rentang usia 18-21 tahun yaitu sebanyak 17 (85 %) responden.

b. Karakteristik remaja putri berdasarkan aktivitas fisik

Dari hasil wawancara berdasarkan kelompok aktivitas fisik yang dilakukan pada 20 responden pada remaja putri yang berdagang didapatkan hasil seperti yang disajikan dalam Tabel 3

Tabel 3
Karakteristik responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

No	Aktivitas Fisik	Jumlah	Persentase (%)
1.	Ringan	4	20
2.	Sedang	11	55
3.	Berat	5	25
Total		20	100

Berdasarkan tabel 3, dari 20 responden yang diperoleh oleh peneliti, berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja putri yang berdagang ditemukan paling banyak dengan aktivitas fisik sedang yaitu 11 (55%) responden.

c. Karakteristik remaja putri berdasarkan kelompok kebiasaan makan berat (nasi dengan lauk)

Dari hasil wawancara berdasarkan kelompok kebiasaan makan berat (nasi dengan lauk) yang dilakukan pada 20 responden pada remaja putri yang berdagang didapatkan hasil seperti yang disajikan dalam Tabel 4.

Tabel 4

Karakteristik responden Berdasarkan Kebiasaan Makan

No	Kebiasaan makan teratur	Jumlah	Persentase (%)
1.	Tiga kali dalam sehari	12	60
2.	Kurang dari tiga kali dalam sehari	8	40
Total		20	100

Berdasarkan tabel 4, kebiasaan makan berat (nasi dengan lauk) menunjukkan bahwa dari 20 responden yang diteliti, sebagian besar memiliki kebiasaan makan tiga kali dalam sehari sebanyak 12 (60%) orang.

d. Karakteristik responden berdasarkan kelompok memenuhi asupan zat besi (mengkonsumsi tablet Fe)

Dari hasil wawancara berdasarkan kelompok memenuhi asupan zat besi (mengkonsumsi tablet Fe) yang dilakukan pada 20 responden pada remaja putri yang berdagang didapatkan hasil seperti yang disajikan dalam Tabel 5.

Tabel 5

Karakteristik Responden Berdasarkan kelompok memenuhi asupan zat besi (mengkonsumsi tablet Fe)

No	Konsumsi tablet Fe	Jumlah	Persentase (%)
1.	Ya	3	15
2.	Tidak	17	85
Total		20	100

Berdasarkan data dari tabel 5, menunjukkan bahwa dari 20 responden yang diteliti, sebagian besar tidak mengonsumsi tablet Fe yaitu sebanyak 17 (85%) orang.

2. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin terhadap subjek penelitian

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin yang telah dilakukan pada remaja putri yang berdagang di kawasan pasar Kota Gianyar diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 6
Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri yang Berdagang di kawasan Pasar
Kota Gianyar

No	Kadar Hemoglobin	Jumlah	Persentase (%)
1.	Rendah < 12 g/dL	5	25
2.	Normal 12-15 g/dL	15	75
3.	Tinggi >15 g/dL	0	0
Total		20	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa pemeriksaan kadar hemoglobin dari 20 responden yang diteliti, didapatkan hasil kadar hemoglobin normal yaitu sebanyak 15 (25%) dan kadar hemoglobin rendah sebanyak 5 (75%) orang.

3. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan karakteristik subjek penelitian

a. Kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan kelompok usia

Pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan kelompok usia didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 7
Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Berdasarkan kelompok Usia

Usia (tahun)	Kadar Hemoglobin (g/dL)							
	Rendah		Normal		Tinggi		Total	
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%

12-15 (Remaja awal)	0	0	1	5	0	0	1	5
15-18 (Remaja pertengahan)	0	0	2	10	0	0	2	10
18-21 (Remaja akhir)	5	25	12	60	0	0	17	85
Jumlah	5	25	15	75	0	0	20	100

Pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan kelompok usia didapatkan hasil yaitu, responden yang memiliki kadar hemoglobin rendah paling banyak berada pada remaja akhir dengan jumlah responden 5 (25%) orang, sedangkan kadar hemoglobin normal yang paling banyak berada pada remaja akhir dengan jumlah responden 12 (60%) orang.

b. Kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan aktivitas fisik

Pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan kelompok aktivitas fisik didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 8

Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik	Kadar Hemoglobin (g/dL)							
	Rendah		Normal		Tinggi		Total	
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%
Ringan	1	5	3	15	0	0	4	20
Sedang	2	10	9	45	0	0	11	55
Berat	2	10	3	15	0	0	5	25
Jumlah	5	25	15	75	0	0	20	100

Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan aktivitas fisik didapatkan kadar hemoglobin rendah yang paling banyak pada

aktivitas fisik sedang dan berat dengan jumlah responden sama-sama sebanyak 2 orang dengan masing-masing persentase 10 %. Sedangkan kadar hemoglobin normal yang paling banyak pada aktivitas fisik sedang dengan jumlah responden sebanyak 9 (45%) orang.

c. Kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan kebiasaan makan teratur 3 kali sehari

Pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan kelompok kebiasaan makan teratur 3 kali sehari didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 9
Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Berdasarkan Kebiasaan Makan Teratur 3 Kali Sehari

Kadar Hemoglobin (g/dL)								
Kebiasaan makan teratur	Rendah		Normal		Tinggi		Total	
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%
Tiga kali dalam sehari	2	10	10	50	0	0	12	60
Kurang dari tiga kali dalam sehari	3	15	5	25	0	0	8	40
Jumlah	5	25	15	75	0	0	20	100

Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan kebiasaan makan teratur 3 kali dalam sehari, diketahui bahwa dari 20 responden yang diteliti, kadar hemoglobin rendah sebanyak 3 (15%) orang yang memiliki kebiasaan makan kurang dari tiga kali sehari, sedangkan kadar hemoglobin normal paling banyak pada responden yang memiliki kebiasaan makan tiga kali dalam sehari yaitu sebanyak 10 (50%) orang.

d. Kadar hemoglobin remaja putri berdasarkan karakteristik memenuhi asupan zat besi (mengonsumsi tablet Fe).

Pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan kelompok memenuhi asupan zat besi (mengonsumsi tablet Fe) didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 10
Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Berdasarkan karakteristik
memenuhi asupan zat besi (mengonsumsi tablet Fe)

Mengonsumsi Tablet Fe	Kadar Hemoglobin (g/dL)							
	Rendah		Normal		Tinggi		Total	
	Jml	%	Jml	%	Jml	%	Jml	%
Ya	0	0	3	15	0	0	3	15
Tidak	5	25	12	60	0	0	17	85
Jumlah	5	25	15	75	0	0	20	100

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 10, diketahui bahwa dari 20 sampel yang diteliti responden yang memiliki kadar hemoglobin rendah lebih banyak yaitu 5 (25%) orang dengan kebiasaan tidak mengonsumsi tablet Fe, dan kadar hemoglobin normal lebih banyak yaitu 12 (60%) orang dengan kebiasaan tidak mengonsumsi tablet Fe.

B. Pembahasan

1. Kadar hemoglobin pada remaja putri

Pemeriksaan kadar hemoglobin yang dilakukan dengan menggunakan alat *Easy Touch GCHB* dengan metode *POCT (strip test)* pengambilan sampel darah kapiler pada 20 remaja putri yang berdagang di kawasan pasar Kota Gianyar.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri yang berdagang di kawasan pasar Kota Gianyar diketahui bahwa dari 20 responden didapatkan hasil normal yaitu sebanyak 15 orang (75%) dan 5 responden (25%) responden memiliki kadar hemoglobin yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak (2018), dengan sampel remaja putri sebanyak 34 responden didapatkan hasil yakni mayoritas responden tidak anemia sebanyak 21 orang dan 13 orang yang mengalami anemia. Menurut asumsi peneliti, diketahui bahwa sebagian responden tidak anemia kemungkinan oleh kebiasaan serapan di pagi hari, istirahat yang cukup, dan terpenuhi asupan zat besi. Zat besi bisa didapatkan pada sayuran hijau, kacang-kacangan, buah-buahan dan daging segar. Sedangkan responden yang mengalami anemia disebabkan oleh konsumsi protein dan zat besi didalam tubuh kurang, biasanya jajanan disekolah seadanya tanpa memperhitungkan komposisi gizi didalamnya, aktivitas yang berlebihan, olahraga terlalu berat sehingga menyebabkan keadaan fisik akan semakin mudah lelah, dan tidak bertenaga. Khususnya untuk remaja putri yang sedang menstruasi akan mengalami kehilangan zat besi, sehingga kalau tidak diimbangi dengan makanan akan merasa lemas dan lesu yang akan menyebabkan kadar hemoglobin menurun.

Remaja putri mengalami peningkatan kebutuhan zat besi karena percepatan pertumbuhan (*growth spurt*) dan menstruasi. Selain itu, remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang mengkonsumsi makanan yang tidak adekuat, baik dari zat gizi mikro seperti kekurangan zat besi. Akibatnya, remaja putri lebih rawan terkena masalah kesehatan, salah satunya adalah anemia (Verawaty, 2011).

Kadar hemoglobin rendah juga dapat disebabkan oleh aktivitas fisik yang berat, dimana aktivitas fisik berat dapat memicu terjadinya ketidakseimbangan antara produksi radikal bebas dan sistem pertahanan antioksidan tubuh, yang dikenal sebagai stress oksidatif. Pada kondisi stress oksidatif, radikal bebas akan menyebabkan terjadinya peroksidasi membrane lipid pada sel dan merusak organisasi membrane sel. Membrane sel ini sangat penting bagi fungsi enzim, sehingga terjadinya peroksidasi lipid membrane sel oleh radikal bebas yang dapat mengakibatkan hilangnya fungsi seluler secara total. Peroksidasi lipid membran sel memudahkan sel eritrosit mengalami hemolisis, yaitu terjadinya lisis pada membrane eritrosit yang menyebabkan hemoglobin terbebas dan pada akhirnya menyebabkan kadar hemoglobin mengalami penurunan (Gunadi, Mewo, & Tiho, 2016).

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil responden dengan kadar hemoglobin normal (85%) lebih banyak dibandingkan dengan kadar hemoglobin rendah (15%). Responden yang tidak anemia lebih banyak dari pada yang anemia. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya tingkat kesadaran dan pemahaman yang cukup pada responden dalam mengonsumsi makanan yang mengandung banyak zat besi. Walaupun responden tidak mengonsumsi tablet Fe atau penambah darah untuk memenuhi kebutuhan zat besi, tetapi zat besi yang diperoleh juga didapat dari asupan atau pola konsumsi yang baik.

2. Kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan karakteristik

a. Kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan kelompok usia

Usia pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kelompok yaitu, 12-15 tahun merupakan remaja awal, 15-18 tahun merupakan remaja pertengahan, dan 18-21

tahun merupakan remaja akhir. Hasil pengukuran kadar hemoglobin remaja putri yang diperoleh pada penelitian ini berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa sebanyak 12 responden (60%) pada remaja akhir memiliki kadar hemoglobin normal dan sebanyak 5 responden (25%) yang memiliki kadar hemoglobin rendah.

Usia dan jenis kelamin adalah faktor yang menentukan kadar hemoglobin. Namun berdasarkan hasil wawancara mengenai usia responden pada remaja putri yang berdagang di kawasan pasar Kota Gianyar, didapatkan usia responden yaitu dominan pada rentang usia 18-21 tahun (remaja akhir). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2013), terdapat 21,7% penduduk Indonesia dengan kadar hemoglobin yang kurang dari batas normal dengan proporsi 20,6% di perkotaan dan 22,8% di pedesaan, serta 26,4% penderita anemia berumur 5-14 tahun dan 18,4% berumur 15-24 tahun. Sedangkan data lain menunjukkan bahwa pada remaja usia 13-19 tahun di Jawa Barat prevalensi anemia mencapai 42,4% yang diperoleh dari beberapa faktor yaitu asupan energy, protein, zat besi, vitamin C, kebiasaan minum teh dan kopi serta karena pola menstruasi (Megawati, 2018).

Semakin bertambahnya usia manusia maka akan semakin mengalami penurunan fisiologis semua fungsi organ termasuk penurunan sum-sum tulang yang memproduksi sel darah merah. Akibat dari jangka panjang anemia pada remaja putri adalah apabila nantinya hamil akan meningkatkan resiko komplikasi, resiko kematian maternal, angka premature dan angka kematian perinatal. Jadi dari 20 sampel remaja putri, 5 diantaranya mengalami penurunan kadar hemoglobin bisa saja juga disebabkan oleh faktor lain yang dapat memicu menurunnya kadar hemoglobin.

b. Kadar hemoglobin pada remaja putri berdasarkan aktivitas fisik

Pada penelitian ini aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori yaitu, ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik yang dikatakan ringan apabila kegiatan yang dilakukan tidak banyak gerak. Seperti duduk saja saat bekerja, berjalan pelan dan lain sebagainya. Dikatakan sedang apabila kegiatan yang dilakukan seperti menyapu, mengepel, dan lain sebagainya dengan durasi 30 sampai 60 menit dalam seminggu (7 hari). Dan aktivitas fisik dikatakan berat apabila kegiatan yang dilakukan seperti membawa beban berat, berjalan dengan cepat, dan pekerjaan berat lainnya (WHO, 2015).

Berdasarkan tabel 8 didapatkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan kadar hemoglobin rendah pada aktivitas fisik sedang dan berat, dengan jumlah responden sama-sama sebanyak 2 orang (10%). Sedangkan kadar hemoglobin normal yang paling banyak pada aktivitas fisik sedang yaitu 9 (45%) orang.

Penelitian yang dilakukan oleh Halim (2014) dengan sampel 20 mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado angkatan 2013, didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan kadar hemoglobin sesudah latihan zumba selama 2 minggu, dengan intensitas latihan sedang tetapi pada subjek penelitian yang tidak rutin berolahraga dapat dianggap termasuk dalam intensitas berat.

Hasil kadar hemoglobin rendah pada remaja putri yang berdagang bisa saja terjadi karena sudah melakukan aktivitas fisik mulai dari sedang hingga berat ditambah dengan kurangnya asupan zat besi di dalam tubuh dan terjadinya menstruasi pada remaja putri setiap bulannya. Aktivitas fisik yang dilakukan

secara teratur sebenarnya memberikan manfaat yang baik untuk tubuh, yaitu dapat membantu meningkatkan dan menjaga kesehatan otot dan tulang, membantu mengurangi risiko terjadinya obesitas dan penyakit kronik seperti diabetes dan penyakit jantung, serta mengurangi perasaan depresi dan anxiety (Kosasi, Oenzil dan Yanis, 2014).

Aktivitas fisik yang dilakukan manusia akan berpengaruh terhadap peningkatan atau penurunan kadar hemoglobin dalam darah. Aktivitas fisik terbagi atas aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi kadar Hemoglobin ialah aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat. Perubahan kadar Hemoglobin melalui aktivitas fisik sedang sampai berat, terjadi karena perubahan volume plasma, perubahan pH, dan hemolisis intravascular. Aktivitas fisik yang terlalu berat dapat menimbulkan hematuria, hemolisis dan perdarahan pada gastrointestinal yang dapat mempengaruhi status besi. Hemolisis dapat timbul akibat dari kompresi pembuluh darah yang disebabkan oleh kontraksi yang kuat dari otot-otot yang terlibat dalam aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang. Hemolisis dapat menyebabkan kehilangan zat besi akibat dari penghancuran membrane sel darah merah yang akan memengaruhi kadar hemoglobin dalam darah (Gunadi, Mewo, & Tiho, 2016).

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja putri yang berdagang di kawasan pasar Kota Gianyar, memiliki aktivitas fisik yang ringan hingga berat. Untuk mengetahui aktivitas fisik apa yang dilakukan peneliti melakukan wawancara menggunakan kuisisioner yang telah disiapkan. Remaja putri yang melakukan aktivitas fisik seperti duduk saja saat bekerja dan melakukan aktivitas yang tidak

memerlukan banyak gerak, dimasukkan kedalam kelompok aktivitas fisik ringan, kemudian remaja putri yang melakukan aktivitas fisik seperti menyapu, berjalan, dan berdiri pada saat berjalan, dimasukkan kedalam kelompok aktivitas fisik sedang, dan remaja putri yang melakukan aktivitas fisik seperti membawa beban berat, berjalan dengan cepat dan pekerjaan berat lainnya, dimasukkan kedalam kelompok aktivitas disik berat.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden remaja putri yang berdagang memiliki kadar hemoglobin yang berada dalam batas normal. Keadaan ini dapat dipengaruhi oleh salah satunya asupan nutrisi dan pola makan yang baik, sehingga walaupun aktivitas fisik yang dilakukan remaja putri termasuk dalam intensitas sedang hingga berat, kadar hemoglobinnya dapat terlihat normal. Asupan nutrisi dalam hal ini yang dimaksud yaitu zat besi dan protein yang diperlukan untuk sintesis hemoglobin.

c. Kadar hemoglobin remaja putri berdasarkan kelompok kebiasaan makan berat (nasi dengan lauk) dengan kategori makan tiga kali sehari

Pada penelitian ini kebiasaan makan dikategorikan menjadi 2 yaitu, kebiasaan makan tiga kali sehari dan kebiasaan makan yang kurang dari tiga kali sehari. Kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Sikap orang terhadap makanan dapat bersifat positif dan negatif. Gangguan defisiensi besi sering terjadi karena susunan makanan yang salah, baik jumlah maupun kualitasnya yang disebabkan oleh kurangnya penyediaan pangan, distribusi makanan yang kurang baik, kebiasaan makan yang salah, kemiskinan dan ketidaktahuan (Kaimudin, Lestari, & Afa, 2017).

Hasil pengukuran kadar hemoglobin pada remaja putri yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan makan kurang dari tiga kali sehari sebanyak 3 orang (15%) memiliki kadar hemoglobin rendah. Sedangkan responden dengan kadar hemoglobin normal paling banyak pada responden dengan memiliki kebiasaan makan tiga kali sehari yaitu sebanyak 10 (50%) orang.

Frekuensi makan yang baik adalah 3 kali dalam sehari, ini berarti bahwa sarapan hendaknya jangan ditinggalkan agar stamina tetap fit selama melakukan aktivitas. Berdasarkan hasil wawancara pada saat penelitian, remaja putri yang makan kurang dari tiga hari dalam sehari memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, kemungkinan disebabkan oleh faktor lingkungan dan pengetahuan yang kurang menyebabkan remaja memilih makan diluar atau hanya mengonsumsi kudapan, sedangkan buah atau sayuran yang mengandung vitamin jarang dikonsumsi sehingga remaja putri rendah akan zat besi, kalsium, vitamin A, vitamin C dan sebagainya. Selain itu walaupun konsumsi makan yang cukup tetapi makanan yang dikonsumsi memiliki bioavailabilitas zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap oleh tubuh kurang.

Penelitian yang dilakukan oleh Kaimudin, Lestari, dan Afa (2017) pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kendari, diperoleh hasil bahwa dari 33 responden yang memiliki kebiasaan makan baik terdapat 9 responden yang menderita anemia. Sedangkan 39 responden yang memiliki kebiasaan makan yang buruk, terdapat 21 responden menderita anemia. Dengan demikian kebiasaan makan berhubungan secara signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Walaupun pola makan remaja putri yang berdagang normal yaitu 3 kali sehari akan tetapi tenaga yang dikeluarkan oleh remaja putri pada saat melakukan aktivitas saat berjualan lebih besar dibandingkan energi yang dikonsumsi dan yang diperlukan oleh tubuh untuk beraktivitas, sehingga energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas tidak terpenuhi yang akan mengakibatkan mudah letih dan produktivitas menurun. Selain itu, anemia terjadi karena makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat gizi yang baik, gangguan kesehatan dan makanan serta vitamin yang dapat mempengaruhi penyerapan zat besi dalam tubuh, sehingga akan terjadi penurunan kadar hemoglobin di dalam darah pada remaja putri yang memiliki kadar hemoglobin rendah dengan kebiasaan makan 3 kali sehari (Pramono, Purwanto, & Hendri, 2014).

d. Kadar hemoglobin remaja putri berdasarkan kelompok memenuhi asupan zat besi (mengonsumsi tablet Fe)

Kadar hemoglobin pada wanita dikatakan kurang jika memiliki nilai dibawah 12 g/dL. Kadar hemoglobin dapat dipengaruhi oleh asupan gizi yang baik, menstruasi setiap bulan, dan aktivitas fisik yang berat. Faktor asupan zat gizi yang dianggap mempunyai peranan adalah asupan energi, protein, dan zat besi. Adanya ketidakseimbangan jumlah energi yang diasup dapat menyebabkan rendahnya asupan zat besi dan penyerapan zat besi menjadi kurang maksimal.

Hasil pengukuran kadar hemoglobin terhadap remaja putri yang berdagang di kawasan pasar Kota Gianyar didapatkan hasil yang memiliki kebiasaan tidak mengonsumsi tablet Fe terdapat 5 orang (25%) yang memiliki kadar hemoglobin rendah.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Sholicha dan Muniroh (2019) yang mendapatkan hasil analisis kadar hemoglobin pada remaja putri SMA Negeri 1 Manyar Gresik ($p=0,000$; $r=0,635$) menunjukkan adanya hubungan kadar hemoglobin dengan asupan zat besi. Semakin tinggi asupan zat besi maka kadar hemoglobin juga akan bertambah tinggi, sehingga dapat menyebabkan rendahnya angka kejadian anemia. Asupan zat besi yang kurang pada sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 1 Manyar Gresik disebabkan sebagian remaja putri lebih sering mengonsumsi sumber zat besi *non-heme*, seperti kentang, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan zat penghambat absorpsi zat besi seperti the dan kopi. Sumber zat besi yang berasal dari daging sapi, hati, unggas dan ikan dapat diabsorpsi lebih baik dibandingkan dengan zat besi *non-heme*. Oleh sebab itu jika asupan zat besi kurang dan frekuensi konsumsi zat penghambat penyerapan (*inhibitor*) lebih sering dibandingkan konsumsi sumber zat besi maka dapat menimbulkan kadar zat besi didalam tubuh rendah, dan memicu terjadinya anemia defisiensi besi (Adriani & Wirjadmadi, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Dardjito dan Anandari (2016) menyatakan bahwa remaja putri dengan asupan zat besi yang kurang di daerah perkotaan beresiko 33,5 kali lebih sering menderita anemia dibandingkan remaja putri dengan asupan zat besi yang cukup. Tingkat kecukupan zat besi pada siswi memiliki hubungan yang bermakna terhadap kadar hemoglobin (Pradanti, M, & Sulisty, 2015).

Keterkaitan zat besi dengan kadar hemoglobin dapat dijelaskan bahwa zat besi merupakan komponen utama yang memegang peranan penting dalam pembentukan darah (hemopoiesis) yaitu pembentukan molekul hemoglobin.

Simpanan zat besi dalam tubuh terdapat pada hati, limpa dan sumsum tulang. Apabila jumlah zat besi dalam bentuk simpanan cukup, maka kebutuhan untuk pembentukan sel darah merah dalam sumsum tulang akan selalu terpenuhi. Namun bila asupan makanan yang mengandung zat besi kurang dalam jangka panjang, maka simpanan besi dalam tubuh pun akan berkurang, akibatnya kadar hemoglobin darah turun. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya anemia gizi besi (Guyton, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa pada remaja putri yang berdagang di kawasan pasar Kota Gianyar, yang mengonsumsi tablet Fe dapat meningkatkan kadar hemoglobin di dalam tubuh sehingga hasil yang didapat dengan pemeriksaan kadar hemoglobin adalah normal.