

Pentingnya Pola Hidup Sehat dan Pencegahan Anemia pada Remaja

Aminudin, Reno Yusuf Hafian, Tia Nada Salsabila, Rasulina Kayla Marshalia, Sabrina Putri Rahayu, Kevin Najwa Fairuz, Stevy Fauzia, Putri Wulandari, Zikka Jihan

¹Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan, Jalan S. Supriadi No.22, Sukun, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur, Kode Pos 65147, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang No 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

**e-mail korespondensi*: HP 081380801441

Abstract: Anemia is a disease in which the levels of red blood cells and hemoglobin (Hb) in the blood are lower than normal in people of the same age and gender. The normal level of hemoglobin in children is 12 g/l. This study looked at anemia in adolescents. The aim is to find and explain the reasons for anemia in rural Islamic areas. Studies on healthy lifestyle and risk of anemia have been conducted. The sample included 16 national journals selected through Google Scholar with the keywords lifestyle and anemia. Diagnosed anemia in adolescent girls can be caused by a lack of knowledge and understanding of anemia, menstruation, and unhealthy diet. Prevention and control of anemia in adolescent girls, including attention to anemia. Improve your lifestyle, do not take blood pressure medication, do not eat unhealthy food, and treat anemia. and treat anemia.

Keywords: Anemia, Teenagers, Healty lifestyles

Abstrak: Anemia adalah penyakit di mana kadar sel darah merah dan hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal pada orang dengan usia dan jenis kelamin yang sama. Kadar normal hemoglobin pada anak adalah 12 g/l. Studi ini melihat anemia pada remaja. Tujuannya adalah untuk menemukan dan menjelaskan alasan anemia di wilayah Islam pedalaman. Studi tentang gaya hidup sehat dan risiko anemia telah dilakukan. Sample penelitian ini mencakup 16 jurnal nasional yang dipilih melalui Google Scholar dengan kata kunci gaya hidup dan anemia. Terdiagnosis anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang anemia, menstruasi, dan pola makan yang tidak sehat. Pencegahan dan pengendalian anemia pada remaja perempuan, termasuk memperhatikan anemia. Perbaiki pola hidup Anda, jangan minum obat tekanan darah, jangan makan makanan yang tidak sehat, dan obati anemia.

Kata kunci: Pola hidup sehat, Anemia, Remaja

PENDAHULUAN

Di seluruh dunia, anemia adalah masalah kesehatan yang harus mendapat perhatian, termasuk di Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia, (2020) Statistik Kesehatan Dunia 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita di kelompok usia subur 15 hingga 49 tahun adalah sekitar 29,9%, dan pada pria di kelompok usia 15 hingga 49 tahun adalah sekitar 29,6%. Kategori ini terdiri dari generasi muda, yang merupakan sekitar 1/3 dari populasi global yang menderita anemia. Remaja adalah kelompok yang paling rentan terhadap anemia karena penyakit ini lebih sering terjadi pada wanita daripada pria. Jumlah hemoglobin (Hb) dalam darah yang lebih rendah dari normal disebut anemia. Kadar hemoglobin remaja normal adalah 12 hingga 15 gram per detik, dan kadar hemoglobin remaja yang lebih tinggi adalah 13 hingga 17 gram per detik. Pada tahun 2017, Adrian menyatakan bahwa penelitian Yenny Aulya (2022), Sumsum tulang bertanggung jawab atas pembentukan dua belas eritrosit yang terganggu, kehilangan darah (perdarahan), proses rusaknya eritrosit dalam tubuh sebelum mencapai masa kadaluarsa (hemolisis), dan kurangnya asupan zat besi, asam folat, vitamin C, dan vitamin B12, yang menyebabkan anemia.

Remaja memiliki banyak penyebab anemia. Rati Astoti (2023) mengatakan pengetahuan, menstruasi, dan kebiasaan makan adalah penyebab anemia pada remaja. Anemia pada anak dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, tidur kurang dari 8 jam setiap malam, tidur lebih dari 10 jam, dan kurangnya konsumsi sayur dan buah saat hamil. Olya dkk. (2022) menyatakan bahwa remaja perempuan mengalami gejala anemia seperti lemas, pusing, dan sakit kepala ringan. Remaja putri tidak tahu cara mencegah anemia dan jarang meminum pil darah. Menurut Prativi, 2020 Mengonsumsi makanan kaya zat besi dapat membantu mencegah anemia di usia muda. Pengetahuan tentang penyebab anemia, pencegahan, dan pengobatannya dapat membantu mengatasi masalah anak perempuan.

LANDASAN TEORI

A. Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah pola hidup yang memperhatikan seluruh aspek kesehatan. Dimulai dari makanan, minuman dan makanan yang kita makan serta perilaku kita sehari-hari. Kita perlu menjadi bagian dari program olahraga yang menjaga status kesehatan kita dan melindungi kita dari segala dampak penyakit terhadap tubuh kita. Menurut konsep hidup sehat Destri Lestari Widodo, hidup sehat adalah jalan yang harus ditempuh. Memiliki tubuh yang sehat dan pikiran serta tubuh yang baik. Kesehatan adalah segala sesuatu yang dilakukan manusia agar menimbulkan akibat baik atau pengaruh positif bagi tubuh kita. Menjalani hidup sehat merupakan pilihan hidup yang baik. Pola hidup sehat erat kaitannya dengan gaya hidup yang diciptakan seseorang dalam hidupnya. Dikutip dari Perawatan Kehamilan oleh Diki Retno Yuliani dkk. Menjadi hidup adalah sebuah bentuk Tetap sehat dengan memperhatikan hal-hal yang mempengaruhi kesehatan Anda, seperti olahraga dan pola makan.

B. Anemia

Kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal pada berbagai kelompok umur dan jenis kelamin dikenal sebagai anemia. Dalam penelitian Yenny Aulya tahun 2022, Adriani (2017) menyatakan bahwa anemia dapat disebabkan oleh tiga faktor: proses penghancuran eritrosit tubuh, gangguan yang menghambat pembentukan dua belas eritrosit yang dibuat oleh tulang belakang, dan kehilangan darah (perdarahan).

C. Remaja Putri

Remaja awal, yang berusia 10–14 tahun, dan remaja akhir, yang berusia 15–19. Remaja lebih rentan terkena anemia dibandingkan remaja karena mereka memiliki siklus menstruasi setiap bulan (Martalina Herta et al. (2015)). Selain itu, remaja sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat karena ingin menjadi yang terbaik. Remaja memakan makanan dengan pemahaman (Ikhmawati Yulinar, 2013).

Organisasi Kesehatan dan Kesejahteraan Dunia (WHO) mendefinisikan generasi muda sebagai kelompok orang yang berusia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja adalah salah satu dari dua siklus kehidupan, dan masalah makan sering terjadi baik pada orang dewasa maupun anak-anak (WHO 2006). Remaja mengalami lonjakan pertumbuhan yang disebut pertumbuhan spurt. Ini adalah periode pertumbuhan terkuat setelah masa bayi dan satu-satunya saat dalam hidup ketika laju pertumbuhan meningkat. Remaja dapat mencapai 15% tinggi badan dan 50% berat badan dewasa. Karena pertumbuhan yang cepat, pengurangan dan pengeluaran energi meningkatkan kebutuhan nutrisi. UNS-SCN (2006)

METODE PENELITIAN

Studi pustaka ini menggunakan berbagai teknik untuk mengumpulkan data kepustakaan, membaca, mencatat, dan mengelola bahan penelitian. Dengan melihat berbagai jenis literatur, seperti artikel, tinjauan, atau makalah, peneliti ini melakukan penelusuran literatur. Sebelum mengumpulkan data sekunder, artikel penelitian diperiksa untuk menentukan variabel penelitian. Peneliti mendapatkan informasi mereka dari literatur yang ditemukan di Internet, seperti artikel ilmiah dan jurnal penelitian. Pilihan pencarian ini mencakup empat belas jurnal yang diambil dari Google Scholar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan 22 peserta mengalami anemia dan tidak melakukan aktivitas. Responden harus dapat menjawab pertanyaan tentang informasi setelah presentasi. Pemberian pendidikan kesehatan tentang pencegahan dan pengobatan anemia pada pelajar terbukti meningkatkan pengetahuan dan sikap generasi muda tentang cara mencegah anemia. Hasil penelitian menunjukkan skor kognitif 9,49 dan kadar Hb 0,75 g/dL setelah inflasi. Intervensi Jumlah pil transfusi darah yang dikonsumsi tidak mengalami perubahan setelah intervensi. Di bawah pengawasan guru, pengetahuan dan kadar Hb meningkat dan kepatuhan terhadap suplementasi zat besi meningkat. Kesetaraan Pola hidup sehat dan pencegahan anemia pada generasi muda sangatlah erat kaitannya

karena saling mendukung dalam menjaga kesehatan fisik dan mental generasi muda. Berikut beberapa persamaan yang menghubungkan keduanya:

1. **Makan makanan yang seimbang:** Tetap sehat berarti mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin, mineral, protein, dan zat besi. Makanan kaya zat besi (seperti daging merah, hati, bayam, dan kacang-kacangan) sangat penting untuk mencegah anemia. Remaja yang mengonsumsi makanan sehat dengan banyak zat besi dapat mencegah anemia.
2. **Olahraga teratur:** Olahraga membantu meningkatkan sirkulasi darah dan kekuatan. Seluruh tubuh Gaya hidup sehat dan olahraga dapat membantu memproduksi sel darah merah dan mencegah kelelahan yang terkait dengan anemia.
3. **Tidur yang cukup:** Tidur sangat penting untuk pemulihan tubuh dan menjaga keseimbangan hormon serta proses produksi darah. Remaja yang menjaga pola tidur teratur dan baik cenderung tidak mengalami masalah kesehatan, termasuk anemia.
4. **Terhidrasi dengan baik:** tubuh bertahan Tetap terhidrasi juga merupakan bagian dari gaya hidup sehat. Dehidrasi dapat menyebabkan kehilangan darah, mempengaruhi fungsi organ, dan dapat menyebabkan anemia.
5. **Mencegah penyakit:** Penyakit dapat memperburuk anemia dengan meningkatkan pemecahan sel darah merah atau mencegah penyerapan zat besi. Menjaga kebersihan dan menjalani pola hidup sehat secara umum dapat mencegah penyakit dan mencegah anemia.

Secara umum, gaya hidup sehat dengan gizi yang baik, olahraga, tidur yang cukup, terhidrasi, dan kebersihan dapat mencegah anemia dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi kaum muda.

SIMPULAN

Pola hidup sehat untuk mencegah anemia pada remaja, yaitu:

- ❖ Makanan kaya nutrisi: Makan makanan kaya zat besi (sayur merah, sayur hijau), vitamin C (jeruk, buah-buahan) dan asam folat (kacang-kacangan). Hindari anemia : kurangi konsumsi teh atau kopi bersama makanan, karena dapat menghambat penyerapan zat besi.
- ❖ Olah raga berat : Olah raga untuk melancarkan peredaran darah. Istirahat yang cukup: Tidur yang nyenyak membantu tubuh memproduksi sel darah merah.
- ❖ Minum suplemen (jika diperlukan): Jika dianjurkan oleh dokter, minumlah obat pengencer darah secara rutin.

Mengapa pencegahan anemia penting?

- ❖ Anemia dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi dan perkembangan pada remaja. Dengan menjaga pola hidup sehat, anemia dapat dicegah dan kehidupan generasi muda dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

Mory Kartika, Subakir Subakir,Eko Mirsiyanto.(2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020.→**Jurnal online**

<https://online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/view/12396>

Widi aliffa izzara,Asmar Yulastri,Zulfa Erianti,Meri Yulianti Putri,Yuliana Yuliana.(2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur)→**Jurnal online**

<https://wnj.westscience-press.com/index.php/jmws/article/view/817>

Eka Rati Astuti.(2023). Literature Review: Faktor Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri→**Jurnal online**

<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/17341>

Yenny Aulya,Jenny Anna Siauta,Yasmin Nizmadilla.(2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri→**Jurnal online**

<https://www.jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1259>

Herta Masthalina.(2015). Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhacer FE) Terhadap Status Anemia Remaja Putri→**Jurnal online**

<https://journal.unnes.ac.id/nju/kemas/article/view/3516>

Ikhmawati, Yulinar and , Dwi Sarbini, S.ST., M.Kes and , Susi Dyah Puspowati, M.Si (2013) Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Anemia dan Kebiasaan Makan Terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Asrama SMA MTA Surakarta. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.→**Jurnal online**

<https://eprints.ums.ac.id/23419/>