

## Hubungan Gaya Hidup Remaja Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di Sma Negeri 2 Binjai Tahun 2018

Marchaini Br Tarigan<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Guru Sma Negeri 2 Binjai

e-mail: [dra.marchainitarigan01@gmail.com](mailto:dra.marchainitarigan01@gmail.com)

### ABSTRAK

Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, prestasi belajar menurun karena kurangnya konsentrasi. Kejadian anemia di Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan presentasi cakupan anemia sebesar 73,31% hal ini menurun dibandingkan tahun 2015 yakni sebesar 80,13% atau terdapat penurunan sebesar 6,82%. Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja. Aktivitas remaja yang semakin tinggi dari waktu ke waktu membuat gaya hidup mereka berubah. Remaja yang sering menyalahgunakan gadget bisa berdampak buruk bagi remaja itu sendiri. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan gaya hidup remaja dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2018. Metode penelitian dengan *cross sectional* dipilih secara sistematis *random sampling* dari seluruh siswi kelas X yang terkena anemia. Data dianalisis secara Univariat dan Bivariat dengan uji statistik. Setelah mendapatkan remaja putri yang terkena anemia, kemudian peneliti memilih nama-nama siswi secara acak sederhana atau *simple random sampling* dalam bentuk lotre kemudian diundi satu persatu sampai diperoleh sejumlah responden sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan yaitu sebanyak 40 siswi remaja putri. Dari hasil pengolahan data penelitian menunjukkan ada hubungan gaya hidup remaja terhadap kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Binjai seperti aktivitas fisik ( $p = 0,025$ ), pola makan (0,001), pola istirahat (0,000), penggunaan *gadget* (0,001). Gaya hidup remaja putri tersebut dapat dikatakan gaya hidup yang buruk. Remaja putri juga diharapkan untuk pola hidup yang baik seperti melakukan olahraga ringan. Disarankan juga remaja putri untuk melakukan pola istirahat yang baik seperti tidur malam  $\pm 7-8$  jam dan untuk penggunaan *gadget*, gunakanlah *gadget* seperlunya saja.

**Kata Kunci:** Kejadian Anemia, Pola Makan, Pola Istirahat, *Gadget*, Remaja Putri

## **The Relationship of Adolescent Lifestyle To Anemia Occurrence In Adolescent Class X In Sma Country 2 Binjai Regency In 2018**

### **ABSTRACT**

Anemia can cause various effects on adolescents, among others, reduce body resistance so that it is susceptible to disease, learning achievement decreases due to lack of concentration. The incidence of anemia in Indonesia is still quite high. Based on the presentation of anemia coverage of 73.31% this decreased compared to 2015 which was 80.13% or there was a decrease of 6.82%. Anemia can cause various effects on teenagers. Youth activities that are getting higher over time make their lifestyle change. Teenagers who often misuse gadgets can have a negative impact on the teenagers themselves. The purpose of this research is to find out the relationship between the lifestyle of adolescents and the incidence of anemia in young women in class X at Binjai State High School 2 2018. Cross sectional research method was chosen systematically random sampling from all class X students affected by anemia. Data were analyzed by Univariate and Bivariate with statistical tests. After getting the young women who were affected by anemia, then the researchers chose the names of students randomly or simple random sampling in the form of a lottery and then lottery one by one until a number of respondents were obtained according to the required sample of 40 female teenage girls. From the results of data processing, the research shows that there is a relationship between adolescent lifestyles on the incidence of anemia in adolescent girls in class X at Binjai 2 Public High School such as physical activity ( $p = 0.025$ ), diet (0.001), rest pattern (0.000), gadget usage (0.001). The young woman's lifestyle can be said to be a bad lifestyle. Young women are also expected to have a good lifestyle such as doing light exercise. It is also recommended that young women do good rest patterns such as night sleep  $\pm 7-8$  hours and for gadget use, use gadgets as needed.

**Keywords:** Anemia Incidence, Diet, Rest Pattern, Gadget, Adolescent Girls

## PENDAHULUAN

Remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Remaja atau *Adolescence* berasal dari bahasa latin (*Adolescer*) yang artinya tumbuh. Pada masa ini terjadi proses kehidupan menuju kematangan fisik dan perkembangan emosional antara anak-anak dan sebelum dewasa.

Bagi sebagian besar remaja putri tubuh ideal merupakan impian. Untuk mendapatkan impian tersebut, biasanya banyak remaja putri yang melakukan diet ketat yang menyebabkan remaja cenderung lebih menyukai makanan di luar rumah bersama kelompoknya. Remaja putri sering mempraktikkan diet dengan cara yang kurang benar seperti melakukan pantangan-pantangan, membatasi atau mengurangi frekuensi makan untuk mencegah kegemukan (Briawan D, 2014).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas, 2013) terdapat 21,7% penduduk dengan kadar hemoglobin yang kurang dari batas normal dengan proporsi 20,6% di perkotaan dan 22,8% di pedesaan serta 18,4% laki-laki dan 23,9% perempuan.

Berdasarkan kelompok umur, 28,1% pada balita dengan kadar hemoglobin kurang dari 11,0 g/dL, anak usia 5-14 tahun (Hb kurang dari 12,0 g/dL) sebesar 26,4%, anak usia 15-24 (Hb kurang dari 12,0 g/dL) 18,4%, dan pada wanita hamil 37,1%. Dari 86,6% (13 orang) siswi yang diwawancarai, 46,1% (6 orang) siswi mengatakan bahwa tidak memakan bekal yang sudah di bawa dari rumah karena ingin jajan saja di kantin bersama teman-teman yang lain, 53,8% (7 orang) siswi diantaranya mengatakan makan hanya satu kali sehari, karena takut gemuk dan malu pada teman-teman kalau berat badan tidak profesional, dan dari 15 orang remaja putri yang telah dibagikan

kuesioner, semuanya mengatakan sering tidur larut malam karena menggunakan gadget.

Dari 15 orang remaja putri, sekitar 33,3% (5 orang) yang mengerti dan setuju bahwa anemia adalah masalah kesehatan yang berbahaya dan dapat mengganggu kegiatan belajar, 66,6% (10 orang) di antaranya masih kurang memahami tentang terjadinya anemia.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Hubungan gaya hidup remaja terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2018”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan desain cross sectional yaitu untuk melihat hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas di mana pengumpulan data untuk variabel terikat maupun variabel bebas di lakukan secara bersama-sama atau sekaligus. Setiap subyek penelitian hanya di observasi sekali saja dalam satu waktu selama penelitian berlangsung. (Notoatmodjo, 2011).

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X di SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2018.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 24 atau 60% responden terdapat aktivitas fisik yang buruk, 14 atau 35% responden memiliki aktivitas fisik yang cukup, sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik yang baik hanya 2 atau 5%. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh  $p < (0,05)$ ,  $p \text{ value} = 0,025$  menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2018. Sehingga hasil penelitian sesuai dengan teori maupun penelitian

sebelumnya yang menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu dengan hasil penelitian (dewi Permaesih dan Susilowati Herman, 2005) yang menunjukkan presentase anemia sedikit lebih tinggi pada remaja dengan aktivitas fisik tidak aktif (26,6%). Risiko anemia pada responden tidak aktif sedikit lebih besar dari 1 yaitu (OR 1,07; 95% CI: 0,8-1,4), namun hasil analisis menunjukkan hubungan yang bermakna 95% CI: 0,8-1,4), namun hasil analisis menunjukkan hubungan yang tidak bermakna ( $p > 0,05$ ).

Berdasarkan teori (polii, 2003) menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan sebagai kegiatan yang biasa dilakukan oleh remaja sehari-hari sehingga membentuk suatu pola. Pola aktivitas remaja dapat dilihat dari cara remaja mengalokasikan waktunya selama 24 jam dalam kehidupan sehari-hari untuk melakukan suatu jenis kegiatan secara rutin dan berulang.

Sehubungan dengan aktivitas remaja, waktu adalah salah satu sumber daya yang pemanfaatannya perlu dikelola agar seluruh kegiatan dapat dilaksanakan dengan tepat. Hal ini mengingat konsep waktu adalah sumber daya yang tidak dapat digantikan, bersifat terbatas serta dimiliki oleh semua individu dalam jumlah yang sama yaitu 24 jam dalam sehari. Penggunaan waktu individu selama satuan waktu tertentu berbeda-beda antara satu individu dengan yang lainnya. Model konseptual alokasi waktu remaja meliputi kegiatan pribadi remaja.

Aktivitas fisik yang dilakukan anak akan membantu pertumbuhannya. Pencapaian prestasi sekolah anak sangat berhubungan dengan perkembangan fisik dan aktivitasnya. Anak yang mendapat kesempatan untuk melatih fisiknya akan lebih memiliki kemampuan dalam aspek mental intelektual dibandingkan dengan anak yang kurang mendapatkan kesempatan untuk melatih fisiknya (Friedman & clark dalam Agustina 2003).

Hasil penelitian Kusumaningrum (2006) menunjukkan jumlah aktivitas fisik berhubungan dengan prestasi belajar siswa. Dimana semakin tinggi aktivitas siswa maka semakin baik nilai pelajaran yang diperoleh. Hal ini diduga karena aktivitas yang dipilih anak banyak yang menunjang kemampuan akademiknya. Selain itu

hasil penelitian Thoha (2006) menunjukkan aktivitas belajar dan aktivitas tidur mempengaruhi prestasi belajar. Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk belajar, maka prestasi belajarnya akan semakin baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Arumsari (2013) yang menyatakan aktivitas fisik erat kaitannya dengan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Tubuh yang sehat mampu melakukan aktivitas fisik secara optimal, sebaliknya aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dalam porsi yang cukup mempunyai dampak positif bagi kesehatan badan.

Dari tabel di bawah ini yaitu Tabel Distribusi Responden Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia

Aktivitas Fisik	A n e m i a				p
	Ringan		Sedang		
	F	%	F	%	
Buruk	5	20,8	19	79,2	0.025
Cukup	9	64,3	5	37,7	
Baik	1	50,0	1	50,0	

Berdasarkan hasil uji *statistik* diperoleh nilai p value  $(0,025) < (0,05)$ . Dengan demikian dapat diambil kesimpulannya bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia.

### Hubungan Pola Makan `Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 17 atau 42,5% responden terdapat pola makan yang buruk, 19 atau 47,5% responden terdapat pola makan yang cukup, sedangkan responden yang memiliki pola makan yang baik hanya 4 atau 10%. Berdasarkan hasil uji *statistik* diperoleh nilai p value  $(0,001) < (0,05)$ . Dengan demikian dapat diputuskan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia. sehingga hasil penelitian sesuai dengan teori yang menyatakan adanya hubungan pola makan yang buruk dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Hasil penelitian diperkuat dengan hasil penelitian Wijayanti (2011) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi dengan kejadian anemia

pada remaja putri di SMK An Nuroniyah Kemadu, Kecamatan Sulang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan kebiasaan makan adalah suatu perilaku yang berhubungan dengan makan seseorang, pola makan yang di makan, pantangan, distribusi makanan dalam keluarga, preferensi terhadap makanan dan cara memilih makanan (Sabarina, 2013).

Konsumsi pangan adalah jenis dan jumlah, baik tunggal maupun beragam, yang dimakan oleh seseorang atau sekelompok orang dengan tujuan tertentu dan pada waktu tertentu. Sedangkan perilaku konsumsi pangan dapat dirumuskan sebagai cara-cara atau tindakan yang dilakukan oleh individu, keluarga atau masyarakat di dalam pemilihan makanannya yang dilandasi oleh pengetahuan dan sikap terhadap makanan tersebut.

Pada dasarnya ada tiga fungsi makanan bagi anak yaitu menyediakan tenaga (Fuel) untuk aktivitas maskuler, menyediakan unsur dan senyawa kimia yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh anak dan pemeliharaan jaringan yang rusak serta memberikan kenyamanan dan kepuasan kepada anak. Ada lima faktor yang harus dipenuhi untuk mencukupi kebutuhan zat gizi anak sekolah, yaitu energi, protein, vitamin larut lemak, vitamin larut air dan mineral. Kebutuhan energi anak sekolah ditentukan oleh usia, metabolisme basal dan aktivitas.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menentukan konsumsi makanan anak sekolah yaitu selera, ukuran tubuh, dan keperluan psikologis. Jenis aktivitasnya sangat beragam, mulai dari aktivitas dalam kelas, olahraga sampai aktivitas sosial, sehingga relatif sedikit waktu yang tersisa untuk istirahat. Anak-anak membutuhkan zat gizi yang bagus agar terpenuhi kebutuhannya untuk pertumbuhan dan perkembangannya serta ketahanannya terhadap infeksi

Makanan bagi anak sekolah tidak sekedar untuk memenuhi kebutuhan zat gizi, tetapi juga harus memperhatikan dalam hal perlakuan, mengenyangkan serta nilai emosi dan sosialnya. Anak-anak harus dibimbing dalam memilih makanan agar mendapatkan zat gizi yang memadai. Selain itu, usia sekolah merupakan masa yang penting untuk

membentuk perilaku dan kebiasaan makan. Dengan demikian, selain harus memenuhi nilai gizinya, makanan anak sekolah sebaiknya mempertimbangkan variasi agar dapat memenuhi selera.

Dari tabel di bawah ini yaitu Tabel Distribusi Responden Pola Makan Dengan Kejadian Anemia

Pola Makan	A n e m i a				p
	Ringan		Sedang		
	F	%	F	%	
Buruk	2	11,8	15	88,2	0.001
Cukup	9	47,4	10	52,6	
Baik	4	100,0	0	0,0	

Berdasarkan hasil uji *statistik* diperoleh nilai p value  $(0,001) < (0,05)$ . Dengan demikian dapat diambil kesimpulannya bahwa adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 24 atau 60% responden terdapat aktivitas fisik yang buruk, 14 atau 35% responden memiliki aktivitas fisik yang cukup, sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik yang baik hanya 2 atau 5%. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh  $p < (0,05)$ ,  $p \text{ value} = 0,025$  menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2018. Sehingga hasil penelitian sesuai dengan teori maupun penelitian sebelumnya yang menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu dengan hasil penelitian (dewi Permaesih dan Susilowati Herman, 2005) yang menunjukkan presentase anemia sedikit lebih tinggi pada remaja dengan aktivitas fisik tidak aktif (26,6%). Risiko anemia pada responden tidak aktif sedikit lebih besar dari 1 yaitu (OR 1,07; 95% CI: 0,8-1,4), namun hasil analisis menunjukkan hubungan yang bermakna 95% CI: 0,8-1,4), namun hasil

analisis menunjukkan hubungan yang tidak bermakna ( $p > 0,05$ ).

### **Hubungan Pola Istirahat Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 17 atau 42,5% responden terdapat pola istirahat yang buruk, 16 atau 40% responden memiliki pola istirahat yang cukup, sedangkan responden yang memiliki pola istirahat yang baik hanya 7 atau 17,5%. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p$  value ( $0,000 < 0,05$ ). Dengan demikian dapat diputuskan adanya hubungan antara pola istirahat dengan kejadian anemia.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pada diri remaja, pengaruh lingkungan dalam menentukan perilaku diakui cukup kuat. Walaupun remaja telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang memadai untuk menentukan tindakannya sendiri, namun penentuan diri remaja dalam berperilaku banyak dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok teman sebaya. Kelompok teman sebaya diakui dapat mempengaruhi pertimbangan dan keputusan seseorang remaja tentang perilakunya (Patimah, 2017).

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia dan memegang peranan penting dalam perkembangan anak. Tidur tidak hanya berdampak pada perkembangan fisik maupun emosional, namun juga sangat erat hubungannya dengan fungsi kognitif, pembelajaran, dan atensi (Liu et al., 2005). Pada kondisi istirahat dan tidur ini memberikan fungsi homeostatik bagi tubuh yang bersifat menyegarkan dan sangat penting untuk termoregulasi normal dan penyimpanan energi (Kaplan dan Sadock, 2015).

National Institute of Health menyimpulkan bahwa kelompok yang berisiko tinggi mengalami gangguan tidur adalah remaja. Hal ini terbukti karena pada remaja terjadi perubahan dramatis dalam pola tidur-bangun meliputi durasi tidur yang kurang, waktu tidur yang tertunda, dan adanya perbedaan pola tidur pada hari kerja dan akhir pekan, maka kualitas tidur remaja cenderung berkurang (Haryono et al., 2009).

Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Haryono dkk pada murid sekolah menengah pertama berusia 12-15 tahun di Jakarta Timur

didapatkan prevalensi gangguan tidur sebesar 62,9% dengan menggunakan SDSC, dimana jenis gangguan tidur yang paling sering ditemui adalah gangguan transisi tidur-bangun (Haryono et al., 2009). Natalita dkk melaporkan bahwa berdasarkan pemeriksaan wrist actigraphy didapatkan rerata waktu subjek tidur adalah pukul 22:12 WIB dan waktu bangun pukul 05:55 WIB, sehingga total waktu tidur 6 jam 47 menit.

### **Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 31 atau 77,5% responden terdapat penggunaan gadget/handpone yang sangat buruk, 8 atau 20% responden penggunaan gadget yang cukup, sedangkan responden yang memiliki penggunaan gadget/handpone yang sedang hanya 1 atau 2,5%. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p$  value ( $0,001 < 0,05$ ). Dengan demikian dapat diputuskan adanya hubungan antara penggunaan gadget dengan kejadian anemia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Royani (2011) yang menyatakan terdapat hubungan bermakna antara penggunaan gadget dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Remaja saat ini sudah bergantung dengan teknologi. Perkembangan teknologi ini tampaknya semakin memudahkan kita dalam berbagai bidang terlebih dalam telekomunikasi yang sering di sebut dengan gadget. Remaja menggunakan gadget/handpone dalam berbagai aktivitas salah satunya media sosial yang menjadi tren di kalangan remaja. Proses komunikasi dan pemanfaatan teknologi secara terus menerus, lama kelamaan membentuk suatu pola tingkah laku yang menjadi gaya hidup. Dimana gaya hidup merupakan pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya, (Patimah, 2017).

Hampir semua anak remaja sudah memiliki gadget. Siswa yang memiliki gadget sering membawa gadget mereka ke sekolah. Tidak jarang mereka menggunakan gadget selama jam sekolah. Manfaat dari gadget sendiri bermacam-macam seperti untuk menghitung, mengakses internet, mengirim pesan, bermain games, dan jejaring sosial seperti facebook atau twitter.

Tetapi mereka sering mengaksesnya saat proses pembelajaran yang sedang berlangsung.

Tanda-tanda seorang remaja sudah kecanduan gadget yaitu penggunaan gadget dalam sehari bisa lebih dari 6-8 jam. Dampak lain dapat mengubah perilaku anak menjadi individualism yaitu lebih senang bermain dengan ponsel dari pada bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Kecanduan gadget juga dapat berdampak pada kesehatan yang membuat aktivitas fisik mulai menurun sebab kurang banyak bergerak.

*Gadget* juga memiliki dampak negatif bagi remaja Indonesia sebagai pengguna *gadget*. Banyak yang menganggap *gadget* tersebut adalah sebagian dari hidup mereka, sehingga dimanapun mereka sering membawa *smartphone* nya. Seringkali uang kita habis untuk memenuhi kebutuhan gengsi semata, jadilah kita sebagai budak *gadget*. Selain itu, *gadget* dapat menyebabkan *unsocial condition*, yaitu seorang remaja tidak mau bermain bersama teman maupun lingkungan sekitarnya, dengan adanya *gadget*, remaja dapat mengurung diri karena asik dengan segala aplikasi permainan di dalamnya. Remaja juga susah untuk berkreasi serta menjadi malas belajar dan berkomunikasi di dunia nyata. Tingkat pemahaman bahasa menjadi terganggu karena remaja yang eksis di dunia maya tidak memiliki aturan ejaan dan tata bahasa di situs jejaring sosial. Hal ini membuat mereka semakin sulit untuk membedakan antara berkomunikasi di situs jejaring sosial dan di dunia nyata.

Dampak negatif tersebut dapat dilihat dari segi kesehatan, sosial, maupun ekonomi. Dari segi kesehatan, radiasi yang dipancarkan oleh gadget dapat menyebabkan kerusakan mata dan ketulian pada telinga, serta meningkatkan risiko penyakit kanker. Sementara itu, dari segi sosial penggunaan gadget menyebabkan para remaja menjadi kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Hal ini dikarenakan para remaja terlalu asyik saat menggunakan gadget nya sehingga tidak memperdulikan orang lain yang ada di sekitarnya. Terlalu asyik dengan gadget juga menyebabkan para remaja menjadi malas untuk belajar karena seluruh waktunya hanya difokuskan bagi *gadget*. Kurang tidur akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan,

masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental, salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan gaya hidup salah satunya yaitu penggunaan gadget.

Penyalahgunaan Gadget yang selalu digunakan oleh pelajar dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, hal tersebut dapat terjadi jika pelajar tidak bisa menghindari penyalahgunaan gadget. Maka dari itu, pelajar melakukan tindakan untuk menghindari penyalahgunaan gadget. Tindakan tersebut diantaranya adalah dengan menolak ajakan teman untuk menyimpan maupun melihat hal-hal yang meyangkut porno aksi dan pornografi, tidak membawa *gadget* ke sekolah atau mematikan gadget saat pelajaran berlangsung agar tidak mengganggu konsentrasi belajar, ketika berada di rumah, mengatur waktu sebaik-baiknya antara belajar dan memanfaatkan *gadget*, membatasi penggunaan gadget, menghindari mengakses situs porno atau mendownload konten-konten porno, memanfaatkan *gadget* seperlunya

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 24 atau 60% responden terdapat aktivitas fisik yang buruk, 14 atau 35% responden memiliki aktivitas fisik yang cukup, sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik yang baik hanya 2 atau 5%. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh  $p < (0,05)$ ,  $p \text{ value} = 0,025$  menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2018. Sehingga hasil penelitian sesuai dengan teori maupun penelitian sebelumnya yang menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu dengan hasil penelitian (dewi Permaesih dan Susilowati Herman, 2005) yang menunjukkan presentase anemia sedikit lebih tinggi pada remaja dengan aktivitas fisik tidak aktif (26,6%). Risiko anemia pada responden tidak aktif sedikit lebih besar dari 1 yaitu (OR 1,07; 95% CI: 0,8-1,4), namun hasil analisis menunjukkan hubungan yang bermakna 95% CI: 0,8-1,4), namun hasil analisis

menunjukkan hubungan yang tidak bermakna ( $p > 0,05$ ).

#### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan gaya hidup remaja dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2018, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik, pola makan, pola istirahat, dan penggunaan gadget sangat berhubungan erat dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Binjai. Dapat juga dijelaskan sebagai berikut:

1. Dari 40 responden remaja putri SMA Negeri 2 Binjai terdapat 15 (37,5%) yang menderita anemia ringan, dan 25 (62,5%) yang menderita anemia sedang.
2. Ada hubungan antara aktivitas fisik (0,025) dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2018.
3. Ada hubungan antara pola makan (0,001) dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2018.
4. Ada hubungan antara pola istirahat (0,000) dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2018.
5. Ada hubungan antara penggunaan gadget (0,001) dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Binjai Tahun 2018.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ali.M.dan Asrori M.,2014. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Edisi 9. PT. Bumi Aksara. Jakarta 13220
- Arumsari, E.2008,*Faktor Risiko Anemia Pada Remaja Putri Peserta Program Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) Di Kota Bekasi* .Progtam
- Studi Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga Fakultas PertanianInstitut Pertanian Bogor.Bogor.
- BriawanD.,2016. *Anemia*. Edisi 1. Buku Kedokteran.Jakarta: EGC
- Dewi.L.,2015. Pola Makan Sehat Dan Gaya Hidup Yang Benar. [Online] Availableat:<http://mitrakeluarga.com/kemayoran/pola-makan-sehat-dan-gaya-hidup-yang-benar/>[12Desember 2017]
- Hidayat, A, A.2011.*Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Edisi1.Salemba Medik Jakarta.
- Kumalasari.I.danAndhyantoro.I.,2013.*Kesehatan Reproduksi*. Edisi2. Salemba Medika.Jakarta Selatan12610.
- Notoatmodjo,S.2016.*Metodologi Penelitian Kesehatan*.Edisi Revisi1,Rineka Cipta, Jakarta.
- Patimah.S.,2017.*Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan*.Edisi1.Bandung.
- Sugiyono.2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Edisi cetakan ke 22,Alfabeta.Bandung.
- Susanto, A.S.,2013. Membuat Segmentasi Berdasarkan LifeStyle(Gaya Hidup).
- Jurnal JIBEKA* 7,(2), Agustus 2013:1-6,[online]Availableat:<http://www.dccplayer.info/123649>  
[Membuatsegmentasiberdasarkalifetylegayahidup.html](http://www.dccplayer.info/123649)[7Desember2017].

Yamin,T. 2012, *Hubungan Pengetahuan, AsupanGizi dan Faktor Lain Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Kabupaten Kepulauan Selayar Tahun 2012*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Peminan Kebidanan Komunitas Universitas Indonesia(UI).Depok.