

Pengaruh Anemia Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Gen Z Poltekkes Kemenkes Malang

Dwi Yuliawati¹, Valin Novita Putri², Sabrina Choirunisya Salsabila³

Jurusan Kebidanan; Poltekkes Kemenkes Malang
Jl Besar Ijen 77C Malang, Jawa Timur

*Corresponding author : Dwi Yuliawati
Email: liadil464@gmail.com

Dikirim: 31 Agustus 2024; Direvisi: 13 September 2024; Diterima: 22 September 2024

ABSTRACT

Anemia merupakan kondisi medis yang ditandai oleh rendahnya kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah yang berdampak pada berkurangnya suplai oksigen ke jaringan tubuh. Remaja generasi Z yang berada pada fase penting perkembangan fisik dan emosional, sangat rentan terhadap dampak negatif dari anemia, baik secara fisik maupun mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh anemia terhadap Kesehatan mental pada remaja Gen Z Poltekkes Kemenkes Malang. Penelitian menggunakan metode observasi korelasional melalui pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Malang Semester V sebanyak 40 mahasiswa. Melalui teknik purposive sampling, didapatkan 18 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri dari 2 bagian, meliputi: bagian pertama mengidentifikasi status anemia melalui pertanyaan yang berkaitan dengan gejala anemia dan data hemoglobin jika tersedia, bagian kedua mengukur kesehatan mental responden menggunakan skala DASS-21 untuk mengidentifikasi tingkat stress, depresi dan kecemasan pada remaja. Hasil analisis menggunakan *Spearman Rank* didapatkan *p-value* sebesar 0,001, lebih kecil dari $\alpha = 0,01$ ($p < 0,01$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan anemia terhadap kesehatan mental remaja Gen Z. Remaja yang menderita anemia cenderung mengalami tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak menderita anemia.

Keyword : *Anemia ; Kesehatan Mental; Remaja Gen Z*

Pendahuluan

Setiap generasi pastinya memiliki tantangan kesehatan yang berbeda. Gen Z yang lahir antara tahun 1997 dan berakhir pada tahun 2012 menunjukkan fase kemajuan sosio ekonomi yang lebih stabil dan perkembangan teknologi informasi yang begitu cepat (Dimock, 2019). Dalam era digital ini, remaja Gen Z sering kali berada di bawah tekanan mental yang intens, seperti tekanan akademis dan ekspektasi. Tekanan tersebut semakin diperburuk oleh kondisi fisik yang kerap tidak terdeteksi, yaitu anemia, yang diam-diam melemahkan tubuh sekaligus mempengaruhi kesehatan mental.

Anemia adalah keadaan rendahnya jumlah sel darah merah dan kadar hemoglobin atau hematokrit di bawah normal. Pada remaja Gen Z anemia menjadi ancaman serius karena mereka berada dalam fase kritis pertumbuhan dan perkembangan

psikologis. Tanpa disadari, anemia yang tidak tertangani dapat menyebabkan kelelahan berkepanjangan, gangguan konsentrasi, dan bahkan depresi, yang berdampak langsung pada kualitas hidup remaja.

Di Indonesia, anemia masih menjadi masalah kesehatan di masyarakat terutama di kalangan remaja putri. Kelompok umur 5-14 tahun memiliki prevalensi anemia sebesar 26,4%, sementara kelompok umur 15-24 tahun memiliki prevalensi anemia sebesar 18,4% (Balitbangkes RI, 2013). Kasus anemia pada remaja putri di Kota Malang menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri sebesar 59,04% (Setyaningsih et al, 2022). Sebagian besar kasus anemia yang terjadi pada remaja putri di Kota Malang disebabkan kurang adanya perhatian terhadap pola makan yang seimbang. Masih banyak kalangan remaja putri di Kota Malang yang kurang peduli terhadap asupan

makanan yang dikonsumsi sehari-hari terutama makanan yang mengandung tinggi zat besi. Kebutuhan zat besi yang tidak mencukupi inilah yang akan memicu terjadinya anemia. Ditambah lagi, kehilangan darah pada masa menstruasi juga meningkatkan resiko anemia.

Kondisi anemia pada remaja mungkin tidak langsung terlihat, tetapi efeknya dapat dirasakan secara nyata seperti melemahkan kemampuan remaja untuk berprestasi di sekolah, mengurangi interaksi sosial, dan menghalangi remaja dalam mencapai cita-cita. Anemia bukan hanya tentang kekurangan zat besi, tetapi juga dapat mempengaruhi setiap aspek kehidupan remaja, menjadikannya sebuah masalah yang harus ditangani secara menyeluruh. Kondisi anemia pada remaja dapat berpengaruh pada kesehatan mental mereka. Hal ini disebabkan oleh kurangnya energi yang disebabkan karena minimnya oksigen untuk menjalankan fungsi tubuh secara optimal, sulitnya berkonsentrasi yang dapat mengganggu kemampuan untuk fokus sehingga berdampak pada prestasi remaja, emosi yang tidak stabil yang menyebabkan perubahan suasana hati yang drastis, seperti mudah marah, sensitif, atau merasa sedih tanpa sebab yang jelas, serta kecemasan yang berlebihan. Kondisi anemia yang dialami oleh siswi berpengaruh pada prestasi belajar mereka (Dumilah & Sumarmi, 2017).

Langkah penting dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia adalah dengan meningkatkan kesadaran akan pengaruh anemia terhadap kesehatan mental remaja Gen Z. Intervensi yang diperlukan tidak hanya pada perbaikan gizi, tetapi juga mencakup pendekatan psikologis yang mampu mendukung keseimbangan mental remaja. Melalui pendekatan ini, kita dapat memberikan peluang kepada remaja Gen Z untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, baik secara fisik maupun mental. Pendekatan yang komprehensif mencakup edukasi, kebijakan publik, dan dukungan sosial, sangat diperlukan untuk memastikan bahwa remaja mendapatkan perawatan yang mereka butuhkan agar dapat tumbuh dengan sehat, baik secara fisik maupun mental. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk intervensi yang lebih menyeluruh dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh anemia terhadap Kesehatan mental pada remaja Gen Z Poltekkes Kemenkes Malang.

Metode Penelitian

Penelitian merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode observasi korelasional melalui

pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswi Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Malang Semester V sebanyak 40 mahasiswa. Melalui teknik purposive sampling, didapatkan 18 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan telah mengikuti medical check up pada kegiatan pemeriksaan kesehatan yang dilaksanakan secara rutin di kampus. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri dari 2 bagian, meliputi: bagian pertama mengidentifikasi status anemia melalui pertanyaan yang berkaitan dengan gejala anemia dan data hemoglobin jika tersedia, bagian kedua mengukur kesehatan mental responden menggunakan skala DASS-21 untuk mengidentifikasi tingkat stress, depresi dan kecemasan pada remaja. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung kepada responden dengan penjelasan terlebih dahulu mengenai tujuan penelitian, dan persetujuan tertulis (informed consent) sebelum responden mengisi kuesioner. Uji statistik korelasional menggunakan *Spearman Rank*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Pengaruh Anemia terhadap Depresi pada Remaja

Pengaruh anemia terhadap depresi pada remaja ditunjukkan pada tabel 1 di bawah ini

Tabel 1. Tabulasi Silang Status Anemia & Depresi pada Remaja

Status Anemia	Normal		Tingkat Depresi				Total		Spearman Rank value			
	F	%	F	%	F	%	F	%				
Anemia	0	0	1	25	1	25	1	25	4	100	0.001	
Tidak Anemia	6	42,9	3	21,4	4	28,6	1	7,1	0	0		14

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa keseluruhan responden (100%) dengan status anemia mengalami depresi dalam berbagai tingkat (ringan hingga sangat berat), sementara hampir setengah responden (42,9%) dengan status tidak anemia, tidak mengalami depresi.

Hasil analisis menggunakan *Spearman Rank* didapatkan *p-value* sebesar 0,001, lebih kecil dari $\alpha = 0,01$ ($p < 0,01$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan anemia terhadap depresi pada remaja.

2. Pengaruh Anemia terhadap Kecemasan pada Remaja

Pengaruh anemia terhadap kecemasan pada remaja ditunjukkan pada tabel 2 di bawah ini

Tabel 2. Tabulasi Silang Status Anemia &

Status Anemia	Tingkat Kecemasan										Total	Spearman Rank value	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat				
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%			
Anemia	0	0	1	25	2	50	0	0	1	25	4	100	0.001
Tidak Anemia	6	42,9	2	14,3	3	21,4	3	21,4	0	0	14	100	

Kecemasan pada Remaja

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa keseluruhan responden (100%) dengan status anemia mengalami kecemasan, dengan sebagian besar (50%) mengalami kecemasan sedang. Sementara hampir setengah responden (42,9%) dengan status tidak anemia, tidak mengalami kecemasan.

Hasil analisis menggunakan *Spearman Rank* didapatkan *p-value* sebesar 0,001, lebih kecil dari $\alpha = 0,01$ ($p < 0,01$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan anemia terhadap kecemasan pada remaja.

3. Pengaruh Anemia terhadap Stres pada Remaja

Pengaruh anemia terhadap stres pada remaja ditunjukkan pada tabel 3 di bawah ini

Tabel 3. Tabulasi Silang Status Anemia & Stres

Status Anemia	Tingkat Stres										Total	Spearman Rank value	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat				
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%			
Anemia	1	25	0	0	1	25	1	25	1	25	4	100	0.001
Tidak Anemia	7	50	2	14,3	4	28,6	1	7,1	0	0	14	100	

pada Remaja

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian kecil responden (25%) dengan status anemia berada di Tingkat normal stress, sementara sisanya mengalami stress dalam berbagai tingkat (ringan hingga berat)

Hasil analisis menggunakan *Spearman Rank* didapatkan *p-value* sebesar 0,001, lebih kecil dari $\alpha = 0,01$ ($p < 0,01$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan anemia terhadap stres pada remaja.

Pembahasan

Anemia berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja Gen Z. Remaja yang menderita anemia menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja tanpa anemia. Gejala kecemasan yang sering dilaporkan meliputi perasaan gelisah, kekhawatiran berlebihan terhadap situasi yang tidak menentu, dan ketakutan tanpa alasan yang jelas. Ketidakseimbangan kimia dalam otak yang disebabkan oleh anemia dapat berkontribusi pada meningkatnya kecemasan, terutama dalam situasi sosial atau saat menghadapi tekanan akademik.

Gejala depresi juga lebih sering dilaporkan oleh responden dengan anemia. Perasaan tidak ada harapan di masa depan, kehilangan minat atau antusiasme dalam aktivitas yang biasa disukai, dan perasaan tidak berharga sebagai individu adalah beberapa gejala yang menonjol. Kondisi fisik yang lemah dan mudah lelah akibat anemia dapat memperburuk kondisi emosional ini, menyebabkan remaja mengalami depresi yang berkepanjangan.

Responden yang tidak menderita anemia menunjukkan skor yang lebih rendah pada skala DASS-21, yang mengindikasikan kondisi kesehatan mental yang relatif lebih baik dibandingkan dengan kelompok anemia. Meskipun beberapa remaja dalam kelompok ini juga melaporkan gejala stres, kecemasan, dan depresi, namun frekuensi dan intensitasnya jauh lebih rendah. Di antara remaja yang tidak mengalami anemia, stres yang dilaporkan lebih berkaitan dengan faktor eksternal seperti tekanan akademik atau konflik sosial, yang dianggap wajar terjadi pada remaja. Tingkat stres dalam kelompok ini tidak begitu parah dan tidak berdampak signifikan pada keseharian mereka. Kelompok ini juga melaporkan beberapa gejala kecemasan, namun biasanya hanya pada tingkat yang rendah hingga sedang. Gejala kecemasan yang muncul umumnya dapat dikelola dengan strategi coping yang biasa dilakukan oleh remaja, seperti berbicara dengan teman atau melakukan aktivitas yang disukai. Tingkat kecemasan yang lebih rendah ini mungkin terkait dengan tidak adanya gangguan fisik yang mendasari seperti anemia. Gejala depresi pada kelompok ini juga tercatat lebih ringan. Kebanyakan remaja yang tidak menderita anemia melaporkan dapat merasakan perasaan positif dan masih memiliki harapan terhadap masa depan. Ini menandakan bahwa kesehatan fisik yang lebih baik mendukung stabilitas emosional mereka.

Studi ini juga mendukung temuan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental, terutama ketika ada kondisi medis seperti anemia yang mempengaruhi kesejahteraan mereka. Penurunan kadar hemoglobin dan penurunan pasokan oksigen ke otak mungkin menjadi salah satu mekanisme yang menjelaskan peningkatan gejala depresi dan kecemasan pada remaja dengan anemia (Brunner et al., 2008). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa anemia, khususnya anemia defisiensi besi, dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan emosional, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan mental (Benton, 2001). Remaja yang mengalami anemia dapat terhambat mental dan kecerdasannya serta

menurunnya konsentrasi dan semangat belajar (Adriani & Wirjatmadi, 2014; Ahmady et al, 2016)

Simpulan

Anemia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja Gen Z. Berdasarkan analisis data yang diperoleh melalui kuesioner DASS-21, remaja yang menderita anemia cenderung mengalami tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak menderita anemia. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan variasi metode pengukuran yang lebih beragam, seperti wawancara mendalam atau *focus group discussions* (FGD) untuk mendapatkan data yang lebih kaya mengenai pengalaman remaja dengan anemia. Penggunaan alat ukur tambahan seperti tes laboratorium untuk mengonfirmasi kadar hemoglobin juga disarankan untuk memastikan akurasi status anemia responden

Ucapan Terimakasih

Terima kasih disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Malang yang telah memberi kesempatan atas terlaksananya kegiatan penelitian dosen bersama dengan mahasiswa serta pihak-pihak lain yang telah membantu pelaksanaan penelitian sampai tersusunnya artikel penelitian untuk siap dipublikasikan.

Daftar Pustaka

- Adriani M, Wirjatmadi B. (2014). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana
- Ahmady, Hapzah, & Mariana D. (2016). Penyuluhan Gizi dan Pemberian Tablet Besi terhadap Pengetahuan dan Kadar Hemoglobin Siswi Sekolah Menengah Atas Negeri di Mamuju. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 2(1), 15-20.
- Balitbangkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013.
- Benton, D. (2001). The impact of diet on anti-social, violent, and criminal behaviour. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 25(1), pp. 47-52
- Brunner, H. et al. (2008). Anemia and mental health in young women. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 33(6), pp. 450-457
- Dimock, M. (2019). Defining Generations: Where Millennials End and Generation Z Begins. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins>
- Dumilah, PRA & Sumarmi, S. (2017). Hubungan Kejadian Anemia dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Unggulan Bina Insani. Amerta

Nutr, 331-340. DOI :
10.2473/amnt.v1i4.2017.331-340
Setyaningsih., et al. (2022). Praktek Unhealthy Diet dan Anemia Pada Remaja Putri. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*. Vol 6 No. 2, April 2022