

GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN DAN SATURASI OKSIGEN PADA REMAJA DI SMK “B”

Iis Sopiiah Suryani¹, Meti Sulastri²
Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya^{1,2}
iis.sopiiah@bku.ac.id¹
meti.sulastri@bku.ac.id²

ABSTRAK

Background: Masa era globalisasi terjadi persaingan yang ketat diberbagai aspek, diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas. SDM yang berkualitas dapat terhambat karena kesehatan dan status gizi. Terutama pada wanita, remaja cenderung mengalami anemia karena sedang dalam masa transisi dan juga karena menstruasi. Penyebab anemia ada beberapa faktor diantaranya nya kurang nya asupan gizi, selain itu pola menstruasi, pengetahuan tentang anemia, zat besi bisa dipenuhi dengan mengkonsumsi zat fe, akan tetapi mengkonsumsi suplemen yang mengandung zat besi dalam jumlah banyak dapat merusak lapisan usus. Cara agar dapat memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh yaitu dengan cara mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi misalnya kacang hijau dan kacang kedelai. Kacang hijau dan kacang kedelai dapat diolah menjadi makanan serta minuman segar. Juga banyak terdapat dipasaran sehingga lebih gampang diperoleh. **Aim:** Untuk mengetahui gambaran kadar Hemoglobin dan Saturasi Oksigen pada remaja di SMK “B”. **Method:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan metode *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Hemoglobin Testing System Quick Check set* dan *Oxymetri*. Sample pada penelitian ini terdiri dari 32 siswi di SMK “ B”. **Result:** Hasil penelitian pada pemeriksaan kadar hemoglobin dalam darah remaja putri di SMK “B” menunjukkan nilai minimum sebesar 9,30 gr/dl dan kadar Hb maksimum sebesar 16,90 gr/dl dengan rerata 12,7676 dan standar deviasi sebesar 1,66200. Dan hasil penelitian pemeriksaan saturasi oksigen dalam darah remaja di SMK”B” memiliki nilai minimum saturasi oksigen sebesar 93% dan nilai maksimum sebesar 99% dengan rerata 97,6176 dan standar deviasi sebesar 1,39294. **Conclusion:** Gambaran kadar hemoglobin dalam darah dan saturasi oksigen dalam darah pada remaja siswi di SMK “B” dalam kategori normal. hanya ada beberapa siswa yang kadar hemoglobin nya kurang .

Kata Kunci: Remaja, Hemoglobin, Saturasi Oksigen

PENDAHULUAN

Di era globalisasi terjadi persaingan yang sangat ketat diberbagai aspek, oleh karena itu diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas. Kesehatan dan gizi merupakan faktor yang paling kuat dalam sumber daya manusia.¹⁸ Di Indonesia masyarakat. Menurut WHO

2013 prevalansi anemia didunia berkisar 40-88% jumlah penduduk remaja 26,2%. Di Indonesia 57,1% diderita oleh ibu hamil dan remaja (Fatimah, 2011).

Riset Kesehatan Dasar (RISKESDES) 2013 melaporkan secara nasional penderita anemia 15-14 tshun 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-

24. Wanita cenderung berisiko terkena anemia terutama usia remaja, tingginya kejadian pernikahan dini 48% mengakibatkan kejadian anemia yang merupakan efek dari kehamilan remaja sebanyak 48 per 1000 kelahiran hidup. Keadaan hamil dengan anemia berisiko kematian ibu yang diakibatkan perdarahan persalinan (Dyah, 2011).

Masa Remaja merupakan masa transisi perubahan dari masa anak-anak ke dewasa yang mengalami banyak perubahan dari berbagai aspek.¹³ Jadi membutuhkan lebih banyak gizi, membutuhkan asupan gizi yang optimal untuk masa pertumbuhan dan perkembangannya (Tarwono, 2006). Masalah gizi pada remaja salah satunya adalah anemia anemia dapat menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh, menurunkan aktivitas dan prestasi belajar karena kurang konsentrasi (Santrock, 2007).

Anemia disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kurangnya asupan gizi, selain itu pola menstruasi, pengetahuan tentang anemia, tentang status gizi juga mempengaruhi. Jumlah zat besi yang dikeluarkan tubuh sekitar 1,0mg/hari untuk wanita ditambah

0,5mg pada saat menstruasi. Zat besi yang diserap hanya 10% konsumsi yang harusnya oleh wanita 15 mg (Astawan, 2009). Kebutuhan zat besi dapat diperoleh dengan mengonsumsi tablet Fe, tetapi zat besi dalam suplemen jika dikonsumsi dalam jumlah besar dapat memberikan beberapa efek samping diantaranya kerusakan pada lapisan usus, syok dan kegagalan hati (Fidler *et al*, 2003).

Agar dapat memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh yaitu dengan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi misalnya kacang hijau dan kacang kedelai. Kacang hijau dan kacang kedelai dapat diolah menjadi makanan dan minuman segar. Dan juga banyak terdapat dipasaran sehingga lebih gampang diperoleh (Winarsi, 2010).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di kota Tasikmalaya bahwa banyak kejadian anemia pada remaja. Hasil penjarangan kadar hemoglobin pada remaja tingkat SMA/MA sederajat yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya prevalensi anemia remaja di Kota Tasikmalaya tahun 2012 sebesar 12,8% di kabupaten Tasikmalaya pun dalam kurun waktu 4 tahun kejadian

anemia mengalami kenaikan terutama pada tahun 2015 (Michael dkk, 2015).

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Pada penelitian ini peneliti melakukan pengkajian kadar hemoglobin dan saturasi oksigen pada remaja siswi di SMK "B". alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu HB digital dan oximetri.

HASIL

Table 3.1

Kadar Hb dan Saturasi Oksigen pada Siswi SMK "B"

Perlakuan	Min	Max	mean	Std deviasi
HB	9,30	16,90	12,7676	1,66200
Saturasi	93	99	97,6176	1,39294

Berdasarkan Tabel 3.1 Berdasarkan hasil kedua uji tersebut terlihat bahwa kadar hemoglobin dalam darah pada remaja siswi SMK "B" dalam keadaan normal. Nilai mean 12,7676 dalam kategori normal.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran kadar

Hemoglobin dalam darah dan satuasi oksigen dalam darah pada remaja siswi di SMK "B" diperoleh bahwa baik.

Hal ini sesuai dengan pendapat Evelyn (2008) bahwa kadar hemoglobin lebih dari 12 gr/dl termasuk ke dalam kategori normal. Hanya ada 5 orang siswa yang mengalami anemia atau hemoglobin kurang dari 12. Hal ini bisa karena Kekurangan vitamin A dapat memperburuk anemia defisiensi besi, kurang nya pengetahuan. Pencegahan anemia pada remaja bisa dilakukan dengan cara Pemberian suplemen vitamin A yang memiliki efek menguntungkan pada anemia defisiensi besi. Vitamin A memiliki banyak peran di dalam tubuh, antara lain untuk pertumbuhan dan diferensiasi sel progenitor eritrosit, imunitas tubuh terhadap infeksi dan mobilisasi cadangan zat besi seluruh jaringan. Interaksi vitamin A dengan zat besi bersifat sinergis. Berdasarkan jumlahnya, protein merupakan penyusunan utama kedua setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20-25% protein. Protein pada kacang hijau mentah memiliki daya cerna sekitar 77%. Daya cerna yang tidak terlalu tinggi tersebut disebabkan oleh adanya zat

antigizi, seperti anti tripsin dan tanin (polifenol). agar meningkatkan daya cerna protein tersebut, kacang hijau harus diolah terlebih dahulu melalui proses pemasakan, seperti perebusan, pengukusan, dan sangrai (Astawan M, 2009).

KESIMPULAN DAN SARAN

Gambaran kadar hemoglobin dan saturasi oksigen dalam darah padaremaja siswi di SMK “B” dalam kategori normal karena nilai mean dan nilai HB nya menunjukkan lebih dari 12 gr/dl. Saturasi oksigen juga nilai mean nya 97 ini menunjukkan kadarsaturasi oksigen dalam batas normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. 2011. Diabetes Mellitus : Dalam Buku Ajar Ilmu Gizi Obesitas dan Diabetes Mellitus dan Dislipidemia. Jakarta: EGC.
- Astawan, M. 2009. Sehat dengan hidangan kacang dan biji-bijian. Penebar Swadaya: Depok.
- Depkes RI. 2013. Pedoman penanggulangan Anemia Gizi di Indonesia. Jakarta. Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Dyah, AA, 2011. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan status Anemia Gizi Besi pada Siswi SMU di Wilayah DKI Jakarta. Poltekkes Jakarta II.
- Fatimah, H. 2011. Pola Konsumsi dan

Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan.

- Fidler, M; Davidson L; Walczyk T; Hurrel RF. 2003. Iron Absorption from Fish Sauce and Soy Sauce Fortified With Sodiumiron EDTA. American Society for Clinical Nutrition.
- Kemenkes RI. Profil kesehatan Indonesia Tahun 2014. Jakarta. Kemenkes RI. 2015.
- Michael J, Gibney, Barrie. 2005. Public Health Nutrition. Jakarta. EGC.
- Muchtadi. 2009. Pengantar Ilmu gizi. Alfabeta. Bandung.
- Hidayat, Aziz Alimul. (2007). Pengantar Konsep Dasar Keperawatan. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Santrock, Jhon W. 2007. Adolescence. Jilid 1, edisi kesebelas. Jakarta. PT Erlangga.
- Stefani, Anastasha. 2017. Effect Of consuming Green ben Juice on Maternal blood Profile During Pregnancy. Belitung Nursing Journal.
- Soetiniingsih. 2004. Tumbuh Kembang Remaja dan permasalahannya. Jakarta. Sagung Seto.
- Tadete, A., Maladona, N. S G., Basuki, A. 2013. Hubungan Antara Asupan Gizi zat Besi, Protein dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia pada Anak sekolah Dasar di Kelurahan Bunaken kecamatan bunaken Kepulauan kota Manado. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulagi. Manado.
- Tarwono dan wartonah. 2006. Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses

Keperawatan. Edisi ke 3. Jakarta.
Salemba Medika.

Yanuarti, F. 2014. Efek Suplemen besi,
Vitamin C, dan peyuluhan Gizi
terhadp Perubahan Kadar
Hemoglobin Remaja Putri di
Akademik Kebidanan Dharma
husada Bondowoso.