

Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Wanita Pekerja Di Klinik Ihsan Medika Pebayuran Tahun 2025

Dhinda Whinalda

Universitas Horizon Indonesia

Email Penulis Korespondensi: dhinda.whinalda.krw@horizon.ac.id

Article History:

Received May 22th, 2026

Accepted Jul 16th, 2026

Publish Jul 27th, 2026

Abstrak

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia, terutama pada wanita usia produktif yang bekerja. Wanita pekerja berisiko tinggi mengalami anemia akibat beban kerja yang tinggi, pola makan yang tidak seimbang, serta kehilangan darah saat menstruasi. Kondisi ini berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, produktivitas kerja, dan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara usia, status gizi, asupan zat besi, pola makan, lama kerja, dan status menstruasi dengan kejadian anemia pada wanita pekerja. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan desain cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 wanita pekerja yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat digital Hb meter. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Hasil penelitian didapatkan dari 30 responden 19 (63,3%) diantaranya mengalami anemia, 17 (56,7%) responden berusia 20-35 tahun, sebanyak 15 (50,0%) responden IMT normal, didapatkan 18 (60,0%) responden dengan pola makan kurang baik, 16 (53,3%) responden dengan asupan gizi yang kurang, 16 (53,3%) responden dengan lama kerja rata-rata >8 jam, dan 19 (63,3%) responden dengan siklus menstruasi tidak teratur. Analisis bivariat hubungan usia dengan kejadian anemia didapatkan hasil 16 (94,1%) responden yang mengalami anemia berusia 20-35 tahun, sebanyak 8 (100%) responden dengan anemia berkategori IMT kurus, sebanyak 18 (100%) responden dengan anemia dan pola makan yang kurang baik, sebanyak 14 (87,5%) yang mengalami anemia karena asupan zat besi yang kurang, sebanyak 16 (100%) responden dengan lama kerja >8jam yang mengalami anemia, dan sebanyak 17 (89,5%) responden yang mengalami anemia dengan status menstruasi tidak normal. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa faktor usia, status gizi, pola makan, asupan zat besi, lama kerja, dan status menstruasi berpengaruh terhadap kejadian anemia pada wanita pekerja.

Kata Kunci: Anemia, Wanita Pekerja, Status Gizi, Pola Makan, Zat Besi

Abstract

Anemia remains a public health problem in Indonesia, particularly among working women of productive age. Working women are at high risk of developing anemia due to high workloads, unbalanced diets, and menstrual blood loss. This condition impacts immune system function, work productivity, and quality of life. The purpose of this study was to analyze the relationship between age, nutritional status, iron intake, diet, length of service, and menstrual status with the incidence of anemia in working women. This study used an analytical cross-sectional design. The sample in this study was 30 working women selected using a total sampling technique. Data were collected through questionnaires and hemoglobin level measurements using a digital Hb meter. Data were analyzed using univariate and bivariate methods using the Chi-square test to determine the relationship between variables. The results of the study were obtained from 30 respondents, 19 (63.3%) of whom had anemia, 17 (56.7%) respondents aged 20-35 years, 15 (50.0%) respondents had normal BMI, 18 (60.0%) respondents had poor eating patterns, 16 (53.3%) respondents had inadequate nutritional intake, 16 (53.3%) respondents had an average working time of >8 hours, and 19 (63.3%) respondents had irregular menstrual cycles. Bivariate analysis of the relationship between age and the

incidence of anemia showed that 16 (94.1%) respondents aged 20-35 years experienced anemia, 8 (100%) respondents with anemia were categorized as underweight BMI, 18 (100%) respondents with anemia and poor diet, 14 (87.5%) who experienced anemia due to insufficient iron intake, 16 (100%) respondents with working hours >8 hours who experienced anemia, and 17 (89.5%) respondents who experienced anemia with abnormal menstrual status. From the results of the study, it can be concluded that factors of age, nutritional status, diet, iron intake, length of work, and menstrual status influence the incidence of anemia in working women.

Keywords: Anemia, Working Women, Nutritional Status, Diet, Iron.

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan global yang hingga kini masih menjadi tantangan bagi negara berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), lebih dari 30% wanita usia produktif di dunia mengalami anemia (WHO, 2021). Di Indonesia, prevalensi anemia pada wanita usia produktif masih cukup tinggi, yaitu mencapai 23,9% berdasarkan Riskesdas tahun 2018 (Kemenkes RI, 2019). Wanita pekerja menjadi kelompok yang rentan mengalami anemia akibat berbagai faktor seperti asupan gizi yang tidak seimbang, kehilangan darah saat menstruasi, beban kerja yang berat, serta kebiasaan makan yang tidak teratur (Sari, 2022). Kondisi ini dapat menurunkan produktivitas, konsentrasi, serta daya tahan tubuh, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup dan kinerja di tempat kerja.

Fenomena anemia pada wanita pekerja di Klinik Ihsan Medika Pebayuran menjadi perhatian karena sebagian besar tenaga kerja wanita menunjukkan gejala seperti mudah lelah, pusing, dan pucat, yang mengarah pada dugaan anemia ringan hingga sedang. Faktor-faktor penyebab anemia dapat berasal dari kondisi fisiologis, pola konsumsi, dan faktor lingkungan kerja. Namun, penelitian yang secara spesifik meneliti hubungan berbagai faktor tersebut pada populasi wanita pekerja di fasilitas pelayanan kesehatan masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian dasar yang bertujuan menemukan pola hubungan faktor-faktor dominan penyebab anemia secara ilmiah, yang dapat menjadi dasar pengembangan intervensi promotif dan preventif di masa mendatang.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional study*. Desain ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara faktor-faktor yang mempengaruhi dengan kejadian anemia pada wanita pekerja dalam satu waktu pengukuran. Penelitian dilaksanakan di Klinik Ihsan Medika Pebayuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja di Klinik Ihsan Medika Pebayuran yang berjumlah 30 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat digital Hb meter. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-square untuk mengetahui hubungan antarvariabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Distribusi frekuensi kejadian anemia di sajikan pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami anemia yaitu sebanyak 19 orang (63,3%), sedangkan yang tidak anemia sebanyak 11 orang (36,7%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia

Kejadian Anemia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Anemia	19	63,3
Tidak anemia	11	36,7
Total	30	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Independen

Variabel	Kategori	n	%
Usia	20–35 tahun	17	56,7
	>35–45 tahun	13	43,3
IMT	Kurus	8	26,7
	Normal	15	50,0
	Gemuk	7	23,3
Pola Makan	Baik	12	40,0
	Kurang	18	60,0
Asupan Zat Besi	Cukup	14	46,7
	Kurang	16	53,3
Lama Kerja	≤8 jam	14	46,7
	>8 jam	16	53,3
Status Menstruasi	Normal	11	36,7
	Tidak normal	19	63,3

Berdasarkan tabel 2 distribusi responden menunjukkan sebagian besar berusia 20–35 tahun (56,7%), memiliki IMT normal (50,0%), pola makan kurang (60,0%), asupan zat besi kurang (53,3%), bekerja >8 jam (53,3%), dan memiliki status menstruasi tidak normal (63,3%).

Tabel 3. Hubungan Usia dengan Kejadian Anemia

Usia	Kejadian Anemia				p-value
	Anemia		Tidak Anemia		
	n	%	n	%	
20–35 tahun	16	94,1	1	5,9	0,000
>35–45 tahun	3	23,1	10	76,9	

Hasil uji Chi-Square menunjukkan p-value = 0,000 (<0,05), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian anemia. Responden usia 20-35 tahun lebih banyak mengalami anemia.

Tabel 4. Hubungan IMT dengan Kejadian Anemia

IMT	Kejadian Anemia				p-value
	Anemia		Tidak Anemia		
	n	%	n	%	
Kurus	8	100	0	0	0,000
Normal	4	26,7	11	73,3	
Gemuk	7	100	0	0%	

Terdapat hubungan signifikan antara IMT dengan kejadian anemia ($p=0,000$). Responden dengan IMT kurus dan gemuk cenderung mengalami anemia.

Tabel 5. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia

Pola Makan	Kejadian Anemia				p-value
	Anemia		Tidak Anemia		
	n	%	n	%	
Baik	1	8,3	11	91,7	0,000
Kurang	18	100	0	0	

Hasil menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia ($p=0,000$). Responden dengan pola makan kurang seluruhnya mengalami anemia.

Tabel 6. Hubungan Asupan zat besi dengan Kejadian Anemia

Tabel 6. Hubungan Asupan zat besi dengan Kejadian Anemia					
Asupan Fe	Kejadian Anemia				p-value
	Anemia		Tidak Anemia		
	n	%	n	%	
Cukup	5	35,7	9	64,3	0,003
Kurang	14	87,5	2	12,5	

Terdapat hubungan signifikan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia ($p=0,003$). Responden dengan asupan zat besi kurang lebih banyak mengalami anemia.

Tabel 7. Hubungan Lama Kerja dengan Kejadian Anemia

Lama Kerja	Kejadian Anemia				p-value
	Anemia		Tidak Anemia		
	n	%	n	%	
≤8 jam	3	21,4	11	78,6	0,000
>8 jam	16	100	0	0	

Hasil uji menunjukkan adanya hubungan signifikan antara lama kerja dengan kejadian anemia ($p=0,000$). Responden yang bekerja lebih dari 8 jam seluruhnya mengalami anemia.

Tabel 8. Hubungan Status Menstruasi dengan Kejadian Anemia

Status Menstruasi	Kejadian Anemia				p-value
	Anemia		Tidak Anemia		
	n	%	n	%	
Normal	2	18,2	9	81,8	0,000
Tidak normal	17	89,5	2	10,5	

Terdapat hubungan signifikan antara status menstruasi dengan kejadian anemia ($p=0,000$). Responden dengan menstruasi tidak normal lebih banyak mengalami anemia.

Pembahasan

1) Hubungan Usia dengan Kejadian Anemia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian anemia ($p=0,000$). Responden dengan usia 20 – 35 tahun lebih banyak mengalami anemia

dibandingkan usia >35–45 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pada usia 20 – 35 tahun masih mengalami menstruasi berlebih, kehamilan, dan bisa disertai juga dengan pola makan yang buruk sehingga risiko anemia pada wanita pekerja semakin meningkat. Secara teori, usia mempengaruhi metabolisme tubuh dan kemampuan penyerapan zat gizi, termasuk zat besi. Pada wanita usia subur (WUS) sangat rentan mengalami anemia akibatnya karena siklus menstruasi bulanan, kebutuhan peningkatan zat gizi dan asupan nutrisi yang kurang yang dapat mengganggu produksi sel darah merah (Hemoglobin) (Kemenkes RI, 2022). Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Putu et al. (2020) yang menyatakan bahwa wanita usia 20 – 35 tahun memiliki risiko anemia lebih tinggi dibandingkan dengan usia >35 – 45 tahun. Hal ini juga didukung oleh Putri dan Rahmawati (2022) yang menemukan bahwa usia berhubungan signifikan dengan kejadian anemia pada wanita usia produktif.

2) Hubungan IMT dengan Kejadian Anemia

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi (IMT) dengan kejadian anemia ($p=0,000$). Responden dengan IMT kurus dan gemuk lebih banyak mengalami anemia dibandingkan dengan IMT normal. Menurut teori, status gizi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Kekurangan gizi menyebabkan kurangnya asupan zat besi, sedangkan obesitas dapat menyebabkan inflamasi kronis yang menghambat metabolisme zat besi (WHO, 2021). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Wulandari et al. (2023) yang menyatakan bahwa IMT memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia. Penelitian lain oleh Dewi dan Lestari (2022) juga menunjukkan bahwa wanita dengan status gizi tidak normal memiliki risiko anemia lebih tinggi.

3) Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia ($p=0,000$). Responden dengan pola makan kurang seluruhnya mengalami anemia. Secara teori, pola makan yang tidak seimbang menyebabkan kekurangan zat gizi penting seperti zat besi, protein, dan vitamin yang berperan dalam pembentukan hemoglobin (Almatsier, 2019). Pola makan yang buruk juga mengurangi cadangan zat besi dalam tubuh. Penelitian ini didukung oleh Rahman et al. (2021) yang menemukan bahwa pola makan memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia. Selain itu, Fitriani et al. (2022) juga menyatakan bahwa pola makan yang tidak teratur meningkatkan risiko anemia pada wanita pekerja.

4) Hubungan Asupan zat besi dengan Kejadian Anemia

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia ($p=0,003$). Responden dengan asupan zat besi kurang lebih banyak mengalami anemia. Secara teori, zat besi merupakan komponen utama dalam pembentukan hemoglobin. Kekurangan zat besi akan menyebabkan penurunan produksi sel darah merah sehingga terjadi anemia (WHO, 2020). Penelitian ini sejalan dengan Handayani et al. (2021) yang menunjukkan bahwa asupan zat besi berhubungan signifikan dengan kejadian anemia. Penelitian lain oleh Nurjanah dan Sari (2023) juga menyatakan bahwa rendahnya konsumsi zat besi meningkatkan risiko anemia.

5) Hubungan Lama Kerja dengan Kejadian Anemia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara lama kerja dengan kejadian anemia ($p=0,000$). Responden yang bekerja >8 jam lebih banyak mengalami anemia. Secara teori, beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan fisik dan meningkatkan kebutuhan oksigen serta zat besi dalam tubuh. Jika tidak diimbangi dengan asupan nutrisi yang cukup, maka dapat menyebabkan anemia (Tarwaka, 2020). Penelitian ini didukung oleh Pratiwi et al. (2022) yang

menyatakan bahwa lama kerja berhubungan dengan kejadian anemia. Selain itu, Yuliana dan Dewi (2021) juga menemukan bahwa pekerja dengan jam kerja panjang lebih rentan mengalami anemia.

6) Hubungan Status Menstruasi dengan Kejadian Anemia

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status menstruasi dengan kejadian anemia ($p=0,000$). Responden dengan menstruasi tidak normal lebih banyak mengalami anemia. Secara teori, menstruasi menyebabkan kehilangan darah secara rutin setiap bulan. Jika perdarahan berlebihan atau tidak teratur, maka dapat menyebabkan kehilangan zat besi yang signifikan dan berujung pada anemia (Menorrhagia) (ACOG, 2021). Penelitian ini sejalan dengan Lestari et al. (2022) yang menyatakan bahwa gangguan menstruasi berhubungan signifikan dengan anemia. Penelitian lain oleh Safitri dan Putri (2023) juga menemukan bahwa wanita dengan menstruasi tidak normal memiliki risiko anemia lebih tinggi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada wanita pekerja di Klinik Ihsan Medika Pebayuran Tahun 2025, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Sebagian besar responden mengalami anemia yaitu sebanyak 19 orang (63,3%).
- 2) Sebagian besar responden berusia >35–45 tahun, memiliki pola makan kurang, asupan zat besi kurang, bekerja >8 jam per hari, serta memiliki status menstruasi tidak normal.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian anemia ($p=0,000$).
- 4) Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (IMT) dengan kejadian anemia ($p=0,000$).
- 5) Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia ($p=0,000$).
- 6) Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia ($p=0,003$).
- 7) Terdapat hubungan yang signifikan antara lama kerja dengan kejadian anemia ($p=0,000$).
- 8) Terdapat hubungan yang signifikan antara status menstruasi dengan kejadian anemia ($p=0,000$).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor usia, status gizi, pola makan, asupan zat besi, lama kerja, dan status menstruasi berpengaruh terhadap kejadian anemia pada wanita pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. *Anaemia in women and children*. Geneva: WHO; 2020.
- World Health Organization. *Guideline on daily iron supplementation in adult women*. Geneva: WHO; 2019.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Kemenkes RI; 2021.
- Almatsier S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2019.
- Putu YAS, Ketut S, I Wayan, Tjokorda GD. Faktor Risiko yang mempengaruhi kejadian anemia defisiensi besi : a systematic review. *Jurnal Media Udayana*. 2022;11(2):6–12.
- Putri AD, Rahmawati N. Faktor risiko anemia pada wanita pekerja. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2022;10(1):45–52.
- Wulandari CL, Indraswari FL, Rahmawati A. Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada wanita usia subur. *Jurnal Kebidanan*. 2023;12(2):89–95.

- Dewi NK, Lestari P. Status gizi dan hubungannya dengan anemia pada wanita pekerja. *Jurnal Kesehatan*. 2022;13(1):34–40.
- Rahman A, Yusuf M, Sari D. Pola makan dan kejadian anemia pada wanita pekerja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2021;17(3):150–156.
- Fitriani Y, Nurjanah S, Lestari D. Hubungan pola makan dengan kejadian anemia. *Jurnal Ilmu Gizi*. 2022;8(2):77–83.
- Handayani S, Sari M, Utami R. Asupan zat besi dan risiko anemia pada wanita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2021;16(1):60–66.
- Nurjanah N, Sari E. Konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada wanita usia subur. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2023;14(1):22–29.
- Pratiwi D, Yuliana R, Dewi S. Hubungan lama kerja dengan kejadian anemia pada pekerja wanita. *Jurnal Kesehatan Kerja*. 2022;9(2):101–108.
- Yuliana R, Dewi S. Beban kerja dan anemia pada pekerja wanita. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*. 2021;13(2):88–94.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. *Heavy menstrual bleeding (menorrhagia)*. Washington DC: ACOG; 2021.
- Lestari P, Safitri A, Putri R. Hubungan status menstruasi dengan kejadian anemia. *Jurnal Kebidanan*. 2022;11(1):55–62.
- Safitri A, Putri R. Gangguan menstruasi sebagai faktor risiko anemia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2023;9(1):30–36.