

Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Pekerja Wanita Di Pabrik Triplek Lampung Utara Tahun 2017

Afiska Prima Dewi¹, Salsabil Zatil Alwan Al Hazmi²

¹Program Studi Gizi, Universitas Aisyah Pringsewu

²Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia
e-mail : afiska.pd@gmail.com

Abstract

Female laborers with anemic outcome work 5-10% lower as well as their working capacity per week were 6.5 hours lower than those without anemia. Anemia also causes the worker to be easily sick, it is easy for work accidents so that the absence rate increases, have a risk hemorrhage and give birth baby with low infant birth weight (LBW).

This reasearch was to figure out the factors associated anemia in female workers at North Lampung Plywood Factory in 2017.

This is quantitative research with crossectional research design. The population is all female workers working at the North Lampung Plywood Factory totaling 50 people. The sampling technique uses total sampling The reasearch analysis is univariat and bivariate.

The results that was a correlation between family income (p-value 0,000, OR= 15,190), knowledge (p-value 0,034, OR= 4,400), education (p-value 0,003, OR= 8,750), the habit of taking iron absorption inhibitor (p-value 0,023, OR= 4,964), nutrient intake (p-value 0,000, OR= 48,333) and physical activity (p-value 0,000, OR= 17,600).

Suggested to community health centre is expected that the cooperation between the company and the puskesmas to provide health education related to work nutrition according to AKG standard and daily diets for the various workers in the company.

Keywords: anemia, female workers, determinant factors

Abstrak

Pekerja wanita yang menderita anemia *output* kerjanya 5-10% lebih rendah serta kapasitas kerjanya per minggu rata - rata 6,5 jam lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak anemia. Anemia juga mengakibatkan pekerja mudah sakit, mudah terjadi kecelakaan kerja sehingga angka absensi meningkat, beresiko perdarahan dan melahirkan bayi BBLR.

Tujuan penelitian mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada pekerja wanita di Pabrik Triplek Lampung Utara Tahun 2017. Jenis penelitian kuantitatif desain *cross sectional*. Populasi penelitian seluruh pekerja wanita yang bekerja di Pabrik Triplek Lampung Utara berjumlah 50 orang. Teknik sampling menggunakan total sampling. Pengumpulan data menggunakan angket, wawancara dan tes *hemoglobin*. Analisis penelitian yaitu univariat dan bivariat.

Hasil penelitian Ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan anemia (p-value 0,000, OR= 15,190), ada hubungan antara pengetahuan dengan anemia (p-value 0,034, OR= 4,400), ada hubungan antara pendidikan dengan anemia (p-value 0,003, OR= 8,750), ada hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi zat penghambat penyerapan zat besi dengan anemia (p-value 0,023, OR= 4,964), ada hubungan antara asupan zat gizi dengan anemia (p-value 0,000, OR= 48,333) dan ada hubungan antara aktifitas fisik dengan anemia (p-value 0,000, OR= 17,600).

Diharapkan terjalinnya kerjasama antara perusahaan dengan puskesmas untuk memberikan pendidikan kesehatan terkait gizi kerja yang sesuai standar AKG dan menu makan harian yang beraneka ragam bagi pekerja di perusahaan.

Kata kunci : anemia, pekerja wanita, faktor risiko.

1. PENDAHULUAN

Anemia mempengaruhi terjadi lebih dari 1,5 miliar wanita usia reproduksi di seluruh dunia. Tahun 2011, sebanyak 29% (496 juta) wanita yang belum atau tidak hamil mengalami anemia (WHO, 2014). Di Indonesia hampir 40 juta pekerja wanita dan 25 juta diantaranya wanita usia reproduksi (BPS, 2012).

Hasil studi menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia subur sebesar 26,4%. Produktivitas kerja pada wanita dipengaruhi status anemia. Produktivitas kerja setiap orang tergantung pada kondisi ketersediaan zat gizi dalam tubuh. Kekurangan konsumsi gizi berpengaruh pada kondisi kesehatan, aktivitas dan produktivitas kerja terutama ketika pekerja mengalami anemia gizi besi. Anemia gizi besi juga mengakibatkan pekerja menjadi mudah sakit, mudah terjadi kecelakaan kerja sehingga angka absensi meningkat dan kemungkinan apabila hamil akan mempunyai risiko saat melahirkan serta melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Infodatin, 2015).

Pada wanita dewasa yang menderita anemia defisiensi besi dapat mengakibatkan penurunan kerja fisik, penurunan daya tahan tubuh, kelelahan dan menurunnya produktivitas. Pekerja wanita yang menderita anemia *output* kerjanya rata-rata 5-10% lebih rendah serta kapasitas kerjanya per minggu rata-rata 6,5 jam lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak anemia (Scholz et al, 1997).

Dari hasil wawancara di pabrik triplek didapatkan bahwa rata-rata pekerja wanita di pabrik tersebut mengeluh sering merasa pusing dan berkunang-kunang saat bekerja dengan lama waktu kerja \pm 8 jam sehari dan untuk bagian produksi bisa sampai 9 jam perhari dengan waktu istirahat 1 jam dalam sehari. Selama tahun 2017 terjadi kecelakaan selama bekerja sebanyak 2 orang, hal ini menjadi faktor indikasi penyebab anemia akibat kurang konsentrasi. Berdasarkan hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang anemia berkaitan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada pekerja wanita di Pabrik Triplek Lampung Utara tahun 2017.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh pekerja wanita di pabrik triplek. Teknik pengambilan sampel *total sampling* dengan jumlah sampel 50 responden. Alat ukur penelitian meliputi alat untuk mengukur anemia yaitu dengan metode *Hemoglobinometer digital* adapun lembar kuesioner dan observasi. Analisis data menggunakan program komputer yang dilakukan 2 tahap yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *chi square* (Sujarweni, 2014).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1.1. Analisis Univariat

Tabel 3.1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia Pada Pekerja Wanita di Pabrik Triplek Lampung Utara Tahun 2017

| Variabel | Frekuensi | (%) |
|------------------------------------|-----------|-----|
| Kejadian Anemia | | |
| Anemia | 32 | 64 |
| Tidak Anemia | 18 | 36 |
| Total | 50 | 100 |
| Pendapatan Keluarga | | |
| Rendah | 36 | 72 |
| Tinggi | 14 | 28 |
| Total | 50 | 100 |
| Pengetahuan | | |
| Kurang Baik | 28 | 56 |
| Baik | 22 | 44 |
| Total | 50 | 100 |
| Pendidikan | | |
| Rendah | 36 | 72 |
| Tinggi | 14 | 28 |
| Total | 50 | 100 |
| Kebiasaan Konsumsi Zat Besi | | |
| Buruk | 26 | 52 |
| Baik | 24 | 48 |
| Total | 50 | 100 |
| Asupan Zat Gizi | | |
| Kurang Baik | 32 | 64 |
| Baik | 18 | 36 |
| Total | 50 | 100 |
| Aktivitas Fisik | | |
| Berat | 24 | 52 |
| Ringan | 26 | 48 |
| Total | 50 | 100 |
| Umur | | |
| 15 – 45 tahun | 38 | 76 |
| > 46 tahun | 12 | 24 |
| Total | 50 | 100 |

Sumber : Data Primer 2017

3.1.2. Analisis Bivariat

Tabel 3.2

Hubungan Pendapatan Keluarga, Pengetahuan, Pendidikan, Kebiasaan Konsumsi Zat Besi, Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik dan Usia Dengan Kejadian Anemia Pada Pekerja Wanita di Pabrik Triplek Lampung Utara Tahun 2017

| Pendapatan Keluarga | Kejadian Anemia | | | | Total | | p value | OR 95% CI |
|--------------------------|-----------------|------|--------------|------|-------|-----|---------|-------------------------|
| | Anemia | | Tidak Anemia | | n | % | | |
| | n | % | n | % | | | | |
| Rendah | 29 | 80,6 | 7 | 19,4 | 36 | 100 | 0,000 | 15,190 (1,200-4,241) |
| Tinggi | 3 | 21,4 | 11 | 78,6 | 14 | 100 | | |
| Total | 32 | 64 | 18 | 36 | 50 | 100 | | |
| Pengetahuan | | | | | | | | |
| Kurang Baik | 22 | 78,8 | 6 | 21,4 | 28 | 100 | 0,034 | 4,400 (0,249-2,714) |
| Baik | 10 | 45,5 | 12 | 54,5 | 22 | 100 | | |
| Total | 32 | 64 | 18 | 36 | 50 | 100 | | |
| Pendidikan | | | | | | | | |
| Rendah | 28 | 77,8 | 8 | 22,2 | 36 | 100 | 0,003 | 8,750 (0,768-3,570) |
| Tinggi | 4 | 28,6 | 10 | 71,4 | 14 | 100 | | |
| Total | 32 | 64 | 18 | 36 | 50 | 100 | | |
| Konsumsi Zat Besi | | | | | | | | |
| Buruk | 21 | 80,8 | 5 | 19,2 | 26 | 100 | 0,023 | 4,964 (0,339-2,865) |
| Baik | 11 | 45,8 | 13 | 54,2 | 24 | 100 | | |
| Total | 32 | 64 | 18 | 36 | 50 | 100 | | |
| Asupan Zat Gizi | | | | | | | | |
| Kurang Baik | 29 | 90,6 | 3 | 9,4 | 32 | 100 | 0,000 | 48,333 (2,161-5,596) |
| Baik | 3 | 16,7 | 15 | 83,3 | 18 | 100 | | |
| Total | 32 | 64 | 18 | 36 | 50 | 100 | | |
| Aktivitas Fisik | | | | | | | | |
| Berat | 22 | 91,7 | 2 | 8,3 | 24 | 100 | 0,000 | 17,600 (1,219-4,517) |
| Ringan | 10 | 38,5 | 18 | 61,5 | 26 | 100 | | |
| Total | 32 | 64 | 18 | 36 | 50 | 100 | | |

Sumber: data Primer, 2017

3.2. Pembahasan

3.2.1. Hubungan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Anemia Pada Pekerja

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 yang berarti secara statistik ada hubungan yang bermakna antara pendapatan keluarga dengan kejadian anemia pada pekerja wanita. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 15,190 yang artinya pekerja wanita yang memiliki pendapatan rendah beresiko 15,190 kali lebih besar untuk terkena anemia dibandingkan pekerja wanita yang memiliki pendapatan tinggi.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Farida (2004) yang menyatakan bahwa perubahan pendapatan secara langsung dapat mempengaruhi perubahan konsumsi pangan keluarga. Meningkatnya pendapatan berarti

memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik. Sebaliknya, penurunan pendapatan akan menyebabkan penurunan dalam hal kualitas dan kuantitas pangan yang dibeli, yang dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan tubuh akan zat gizi, salah satunya tidak terpenuhinya kebutuhan tubuh akan zat besi, sehingga dapat berdampak timbulnya kejadian anemia. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Raharjo (2003) yang menyatakan adanya hubungan bermakna antara pendapatan dibawah UMR lokal dengan kejadian anemia.

Berdasarkan hasil analisis terdapat pekerja wanita dengan pendapatan keluarga tinggi yang mengalami anemia sebanyak 21,4% dan pekerja wanita yang pendapatan keluarganya rendah tidak anemia sebanyak 19,4%. Hal ini menjelaskan bahwa pendapatan keluarga bukan satu-satunya faktor yang menyebabkan pekerja wanita terkena anemia. Faktor kemungkinan yang pertama adalah meskipun pekerja wanita berpendapatan keluarga tinggi, mampu membeli bahan makanan bergizi, akan tetapi jika pola kebiasaan makannya kurang baik sehingga asupan zat gizi terutama zat besinya kurang dapat menjadi anemia.

Faktor kemungkinan kedua adalah pekerja wanita mengalami menstruasi setiap bulan, sehingga membutuhkan zat besi dua kali lebih banyak. Hal ini sejalan dengan penelitian Febrianti (2012) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara lama haid dengan kejadian anemia pada remaja putri (*p-value* 0,028).

Faktor kemungkinan selanjutnya adalah pekerja wanita mengalami penyakit infeksi. Hal ini didukung oleh teori Budiarto dan Anggraeni (2002) yang mengatakan bahwa keadaan sosial ekonomi merupakan faktor yang mempengaruhi frekuensi distribusi penyakit tertentu, misalnya TBC, infeksi akut gastrointestinal, ISPA, anemia, malnutrisi, dan penyakit parasit yang banyak terdapat pada penduduk golongan ekonomi rendah

3.2.2. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Pekerja

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,034 yang berarti secara statistik ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada pekerja wanita di Pabrik Triplek Lampung Utara Tahun 2017. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 4,400 yang artinya pekerja wanita yang memiliki pengetahuan kurang beresiko 4,400 kali lebih besar untuk terkena anemia dibandingkan pekerja wanita yang memiliki pengetahuan baik. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Suhardjo (2003) yang menyatakan penyebab penting dari gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Lestarina (2014) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi yang kurang menjadi faktor penyebab yang signifikan terjadinya anemia pada WUS.

Berdasarkan hasil analisis terdapat pekerja wanita dengan pengetahuan baik yang mengalami anemia sebanyak 45,5% dan pekerja wanita yang pengetahuannya kurang tidak anemia sebanyak 21,4%. Hal ini menjelaskan

bahwa pengetahuan bukan satu-satunya faktor yang menyebabkan pekerja wanita terkena anemia.

Faktor kemungkinannya adalah meskipun pengetahuan pekerja wanita tentang anemia baik tetapi tidak disertai dengan adanya perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari maka tidak akan berpengaruh pada keadaan gizi individu tersebut, sehingga pekerja wanita dengan pengetahuan yang baik terkena anemia.

3.2.3. Hubungan Pendidikan Dengan Kejadian Anemia Pada Pekerja

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,003 yang berarti secara statistik ada hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan kejadian anemia pada pekerja wanita di Pabrik Triplek Lampung Utara Tahun 2017. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 8,750 yang artinya pekerja wanita yang memiliki pendidikan rendah berisiko 8,750 kali lebih besar untuk terkena anemia dibandingkan pekerja wanita yang memiliki pendidikan tinggi. Teori yang mendukung hasil penelitian ini adalah teori Notoatmodjo (2007) yang menyatakan seseorang yang berpendidikan tinggi mempunyai pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang berpendidikan rendah. Dengan pendidikan manusia dianggap akan memperoleh pengetahuan dan informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula intelektualnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sihombing dan Riyadina (2009) yang menyatakan bahwa ada hubungan bermakna antara tingkat pendidikan dengan anemia dan responden yang berpendidikan rendah berisiko anemia sebesar 3,3 kali dibandingkan dengan responden yang berpendidikan tinggi.

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa ada kecenderungan pekerja wanita yang memiliki pendidikan rendah mengalami anemia yaitu sebesar 77,8%, dibandingkan dengan pekerja wanita yang memiliki pendidikan tinggi mengalami anemia sebesar 28,6%. Hal tersebut membuktikan bahwa faktor pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan gizi yang mereka peroleh. Sedangkan dalam kepentingan gizi keluarga, pendidikan amat diperlukan agar seseorang lebih tanggap terhadap adanya masalah gizi didalam keluarga dan bisa mengambil tindakan secepatnya.

3.2.4. Hubungan Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Pekerja

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,023 yang berarti secara statistik ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan mengkonsumsi zat penghambat penyerapan zat besi dengan kejadian anemia pada pekerja wanita di Pabrik Triplek Lampung Utara Tahun 2017.

Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 4,964 yang artinya pekerja wanita yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi zat penghambat penyerapan zat besi buruk berisiko 4,964 kali lebih besar untuk terkena anemia dibandingkan pekerja wanita yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi zat penghambat penyerapan zat besi baik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Arisman (2009) yang menyatakan bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan

zat besi (seperti kopi dan teh) secara bersamaan pada waktu makan menyebabkan serapan zat besi semakin rendah. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nafisah (2016) menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan minum teh dengan kadar hemoglobin ($p = 0,019$).

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa terjadi kecenderungan pekerja wanita yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi zat penghambat penyerapan zat besi buruk terkena anemia yaitu sebesar 80,8%. Hal ini berarti perilaku minum teh atau kopi dengan kategori buruk dalam kehidupan sehari-hari akan mengganggu penyerapan zat besi yang dipengaruhi oleh kombinasi makanan yang diserap pada waktu makan, teh atau kopi akan menimbulkan pengaruh penghambatan yang nyata pada penyerapan zat besi yang akhirnya mempengaruhi kadar hemoglobin individu tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Thankachan (2008) yang mengatakan bahwa konsumsi teh 1-2 cangkir sehari menurunkan absorpsi besi, baik pada wanita dengan anemia ataupun tidak. Konsumsi 1 cangkir teh sehari dapat menurunkan absorpsi Fe sebanyak 49% pada penderita anemia defisiensi besi, sedangkan konsumsi 2 cangkir teh sehari menurunkan absorpsi Fe sebesar 67% pada penderita anemia defisiensi Fe.

3.2.5. Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Pekerja

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 yang berarti secara statistik ada hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi dengan kejadian anemia. Pada pekerja wanita di Pabrik Triplek Lampung Utara Tahun 2017. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 48,333 yang artinya pekerja wanita yang memiliki asupan zat gizi kurang beresiko 48,333 kali lebih besar untuk terkena anemia dibandingkan pekerja wanita yang memiliki asupan zat gizi baik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Sadikin (2001) yang menyatakan kekurangan berbagai zat gizi dapat menyebabkan anemia, kekurangan protein ataupun karbohidrat. Seperti yang terjadi pada keadaan kekurangan kalori dan protein akan disertai juga anemia. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Fitri (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dan anemia pada pekerja wanita di PT. IKPP Tbk. Perawang.

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa pekerja wanita yang asupan zat gizinya kurang dan terkena anemia sebanyak 90,6%. Berdasarkan hasil perhitungan AKG yang didapatkan dari wawancara menggunakan *food recall* 24 jam, mayoritas pekerja wanita kebutuhan asupan energi, protein, lemak, dan zat besinya tidak tercukupi. Padahal asupan energi merupakan kebutuhan gizi utama setiap manusia, karena jika kebutuhan energi tidak terpenuhi sesuai yang dibutuhkan tubuh maka kebutuhan zat gizi lain juga tidak terpenuhi, seperti protein, vitamin dan mineral termasuk diantaranya adalah zat besi. Sedangkan konsumsi protein dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Dengan rendahnya konsumsi protein maka dapat menyebabkan rendahnya penyerapan zat besi oleh tubuh. Keadaan ini dapat mengakibatkan tubuh kekurangan zat besi.

Terdapat beberapa faktor yang mempermudah dan menghambat absorpsi zat besi dalam tubuh. Konsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C sangat

berperan dalam absorpsi besi dengan jalan meningkatkan absorpsi zat besi non heme hingga empat kali lipat. Sedangkan faktor yang menghambat adalah tannin dalam teh, fitat, fosfat dan serat dalam bahan makanan (Husaini, 1989).

Oleh sebab itu, kebiasaan pekerja wanita saat makan bersamaan dengan minum teh sebaiknya diganti dengan minuman mengandung vitamin C seperti jeruk. Sehingga zat gizi yang terkandung didalam makanan dapat diabsorpsi dengan baik oleh tubuh.

3.2.6. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Pekerja

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 yang berarti secara statistik ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian anemia pada pekerja wanita di Pabrik Triplek Lampung Utara Tahun 2017. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 17,600 yang artinya pekerja wanita yang memiliki aktifitas fisik berat beresiko 17,600 kali lebih besar untuk terkena anemia dibandingkan pekerja wanita yang memiliki aktifitas fisik ringan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Ditjen Bina Gizi Masyarakat (2008) yang mengatakan bahwa tingginya aktifitas fisik dan terbatasnya waktu yang dimiliki untuk mengkonsumsi makanan menyebabkan asupan makanan menjadi kurang dan akan mempengaruhi asupan zat gizi dalam pembentukan hemoglobin, sehingga hemoglobin tidak dapat diproduksi secara normal. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Adi (2013) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan gizi sebelum bekerja dengan tingkat kelelahan pada pekerja shift pagi bagian packing PT. X ($p= 0,0001$).

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa pekerja wanita yang memiliki aktifitas fisik berat dengan anemia sebesar 91,7%. Hal ini menunjukkan bahwa kemungkinan pekerja wanita tersebut kekurangan asupan zat gizi (energi) untuk mengimbangi energi yang digunakan dalam beraktifitas. Karena energi untuk memenuhi kegiatan jasmani berbeda menurut berat ringannya kegiatan. Semakin berat kegiatan jasmani, akan semakin besar energi yang diperlukan tubuh (Khumaidi, 1994).

Berdasarkan hasil analisis juga dapat diketahui sebagian pekerja wanita yang bekerja di Pabrik Triplek berusia 50 tahun ke atas. Sehingga dengan bertambahnya usia, struktur dan fungsi jantung serta sistem peredaran darah mengalami perubahan. Beban jantung bertambah sebagai akibat dari bertambahnya resistensi terhadap aliran darah yang disebabkan oleh pengendapan bahan-bahan yang bersifat aterosklerotik dan menurunnya elastisitas arteri-arteri utama (Almatsier, 2009).

Pada waktu bersamaan, otot-otot jantung kehilangan kekuatan, sehingga kemampuan jantung untuk memompa darah pun menurun. Dengan demikian, darah yang dipompakan pada setiap detak jantung akan berkurang. Sehingga aliran darah melalui pembuluh koroner yang membawa zat-zat gizi ke jantung akan berkurang pula. Karena perubahan-perubahan ini, kemampuan jantung untuk menyesuaikan stres fisiologis dan fisik berkurang (Almatsier, 2009).

Oleh sebab itu, kelelahan akibat aktifitas fisik pada pekerja usia 50 tahun ke atas akan lebih cepat terjadi. Sehingga diperlukan proses pemulihan. Proses pemulihan dapat dilakukan dengan cara antara lain: memberikan waktu istirahat yang cukup baik dan seimbang dengan tinggi rendahnya tingkat ketegangan kerja.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis data, maka diperoleh kesimpulan bahwa

- a. Diketahui bahwa sebanyak 64% pekerja wanita mengalami anemia, sebanyak 72% pekerja wanita berpendapatan rendah, sebanyak 56% pekerja wanita memiliki pengetahuan kurang, sebanyak 72% pekerja wanita berpendidikan rendah, sebanyak 52% pekerja wanita memiliki kebiasaan mengkonsumsi zat penghambat penyerapan zat besi, sebanyak 64% pekerja wanita memiliki asupan gizi kurang, sebanyak 48% pekerja wanita memiliki aktifitas fisik yang berat
- b. Ada hubungan yang signifikan antara pendapatan keluarga, pengetahuan, pendidikan, kebiasaan mengkonsumsi zat penghambat penyerapan zat besi, asupan zat gizi dan aktifitas fisik dengan anemia (*p-value* 0,000, OR= 15,190; *p-value* 0,034, OR= 4,400; *p-value* 0,003, OR= 8,750; *p-value* 0,023, OR= 4,964; *p-value* 0,000, OR= 48,333; *p-value* 0,000, OR= 17,600).

SARAN

1. Bagi Perusahaan

Diharapkan perusahaan meningkatkan derajat kesehatan pekerjanya dengan menyediakan fasilitas klinik kesehatan bagi para pekerja. Diharapkan dengan adanya fasilitas klinik kesehatan, para pekerja dapat lebih mengontrol kesehatannya secara rutin. Adanya kerjasama antara perusahaan dengan puskesmas untuk memberikan pendidikan kesehatan terkait gizi kerja yang sesuai standar AKG dan menu makan harian yang beraneka ragam bagi pekerja di perusahaan. Serta diharapkan perusahaan dapat memberikan jeda waktu sebelum memulai bekerja untuk waktu sarapan pekerja agar kebiasaan pola makan pekerja dapat menjadi lebih baik.

2. Bagi Dinas Kesehatan Lampung Utara

Diharapkan Dinas Kesehatan dapat bekerjasama dengan puskesmas untuk melakukan penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang anemia, antara lain tanda dan gejala anemia, faktor penyebab, penatalaksanaan dan pencegahan anemia agar dapat meningkatkan pengetahuan dalam upaya memutus mata rantai masalah anemia pada wanita. Serta pemberian tablet Fe untuk mengobati dan mencegah anemia pada wanita.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi [Cetakan IX]*. Jakarta: Gramedia
- Arisman. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan Edisi 2*
- Budiarto, E dan Anggraeni, D. 2002. *Pengantar Epidemiologi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Ditjen Bina Gizi Masyarakat. 2008. *Jaringan Informasi Pangan dan Gizi*. Jakarta
- Farida, Y. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta. Penerbit Swadaya.

- Febrianti. 2013. *Lama Haid dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. Jurnal Kesehatan Reproduksi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Husaini. dkk. 1989. *Anemia Gizi Suatu Studi Kompilasi Informasi Dalam Menunjang Kebijakan Nasional Dan Pengembangan Program*. Bogor. Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi Dan Makanan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Infodatin. 2015. *Situasi Kesehatan Kerja*. Jakarta Pusat. Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khumaidi, M. 1994. *Gizi Masyarakat*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Lestarina, D. 2014. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Vitamin C dengan Status Anemia Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Lingkungan Ampera Utara Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam*. Wahana Inovasi, Vol. 3, No. 2, Juli-Des 2014. ISSN: 2089-8592
- Notoatmodjo, S. 2007. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan [Cetakan 2]*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Nafisah, I. 2016. *Hubungan Asupan Protein, Zat Besi, dan Konsumsi Teh dengan Kadar Hemoglobin Pada Pekerja PT. Sidomuncul Pupuk Nusantara Ungaran: Ilmu Gizi STIKES Ngudi Waluyo*
- Raharjo, B. 2003. *Beberapa Faktor Risiko yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Pekerja Perempuan di Kelurahan Jetis, Kecamatan Sukoharjo Semarang*: UNDIP
- Sadikin, M. 2001. *Biokimia Darah*. Jakarta: Widya Medika
- Scholz, BD., Rainer, G., Werner, S., Soemilah, S. 1997. *Anemia is Associated with Reduced Productivity of Women Workers Even in-Less-Physically StrenuousTasks. British Journal of Nutrition*.
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sujarweni, V Wratna, 2014. *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.