

Review

Dampak Kekurangan Zat Besi (Anemia) pada Pekerja Wanita

Effect of Iron Deficiency to Working Women

Ratu Diah Koerniawati^{1*}

1 Jurusan Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

* Email corresponding author: ratudiahk@untirta.ac.id

Received: 03 November 2022

Revised: 28 November 2022

Accepted: 29 November 2022

Abstrak: Pekerja wanita ialah kelompok wanita usia subur yang rentan mengalami defisiensi zat besi (anemia). Hal ini dapat terjadi karena rendahnya asupan zat gizi protein dan zat besi. Anemia pada pekerja wanita dapat menyebabkan rendahnya produktivitas kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak anemia terhadap produktivitas kerja pada pekerja wanita. Metode yang digunakan yaitu dengan melakukan kajian pustaka terkait dampak anemia terhadap produktivitas kerja. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini ialah artikel nasional yang dapat diakses melalui Google Scholar (scholar.google.co.id). Artikel yang digunakan adalah artikel yang terbit dari tahun 2017 hingga 2022. Hasil dari tinjauan pustaka didapatkan bahwa pekerja wanita yang mengalami anemia akan menyebabkan produktivitas kerja menjadi rendah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah anemia pada pekerja wanita menyebabkan produktivitas menjadi rendah.

Kata kunci: Anemia, Produktivitas, Pekerja wanita

Abstract: Working women are a group of women of childbearing age who are prone to iron deficiency (anemia). This can occur due to low intake of protein and iron nutrients. Anemia in working women can cause low work productivity. This study aims to determine the impact of anemia on work productivity in working women. The method used is to conduct a literature review related to the impact of anemia on work productivity. The data source used in this research is national articles which can be accessed via Google Scholar (scholar.google.co.id). The articles used are articles published from 2017 to 2022. The results of the literature review found that working women who experience anemia will cause low work productivity. The conclusion of this study is anemia in working women causes low productivity.

Keywords: Anaemia, Productivity, Working women

1. Pendahuluan

Indonesia merupakan negara berkembang yang memiliki berbagai lapangan pekerjaan di bidang industri dan bisnis. Sebagai negara dengan jumlah perusahaan industri yang cukup banyak, didalamnya terdapat pegawai dengan mayoritas pekerjanya berjenis kelamin wanita. Badan Pusat Statistik (2022) menyatakan bahwa setiap tahunnya terjadi peningkatan jumlah tenaga kerja wanita di Indonesia. Data tahun 2020 menunjukkan bahwa terdapat 34,65% pekerja wanita di Indonesia dan meningkat menjadi 36,20% pada tahun 2021 (BPS, 2022).

Sebagian besar pekerja wanita ialah mereka yang berada pada usia produktif yaitu berusia sekitar 15-49 tahun, hal ini menunjukkan bahwa mereka berada pada kategori Wanita Usia Subur (WUS). Salah satu masalah yang sering terjadi pada WUS yaitu defisiensi zat besi. Diketahui bahwa sebanyak 48,9% WUS mengalami anemia (Risesdas, 2018). Tingginya prevalensi anemia pada WUS ini dapat disebabkan karena asupan protein dan zat besi yang rendah, serta kehilangan darah setiap bulan karena pada wanita biasa mengalami menstruasi setiap bulannya. Pekerja wanita yang mengalami anemia ini berisiko mengalami hambatan dalam pekerja sehingga mempengaruhi produktivitas kerjanya.

Produktivitas kerja setiap orang berbeda-beda, tergantung dari tersedianya atau terpenuhinya asupan zat gizi di dalam tubuh. Kekurangan konsumsi asupan zat gizi akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan, aktivitas dan produktivitas kerja. Terutama apabila pekerja wanita mengalami anemia karena defisiensi gizi besi. Pekerja wanita yang mengalami anemia output kerjanya 5-10% lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak anemia. Selain itu, pekerja Wanita yang mengalami anemia biasanya memiliki kapasitas kerja per minggu rata-rata 6,5 jam lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak anemia. Selain membuat produktivitas menjadi rendah, anemia juga mengakibatkan pekerja mudah sakit, mudah terjadi kecelakaan kerja sehingga angka absensi meningkat, beresiko perdarahan dan melahirkan bayi BBLR. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti melakukan artikel review dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh kekurangan zat besi (anemia) terhadap rendahnya produktivitas kerja pada pekerja wanita.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dari beberapa hasil penelitian mengenai dampak kejadian anemia terhadap produktivitas pekerja wanita. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini merupakan artikel nasional yang dapat diakses melalui halaman *website Google Scholar* (scholar.google.com) dengan kata kunci "anemia dan produktivitas pekerja wanita". Literatur yang digunakan adalah artikel yang terbit dari tahun 2017 – 2022. Kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu desain yang digunakan *cross sectional*, artikel yang dipakai bukan berupa skripsi, buku, atau sitasi, dan respondennya merupakan pekerja wanita yang tidak dalam keadaan hamil (ibu hamil). Berdasarkan hasil penelusuran, dari 5780 artikel yang ada dipencarian, didapatkan 6 artikel yang sesuai dengan kriteria.

3. Hasil

Tabel 1. Ringkasan Artikel Penelitian Dampak Kekurangan Zat Besi (Anemia) pada Wanita Pekerja

| Nama penulis | Tahun | Subjek Penelitian | Hasil |
|---|-------|-------------------|--|
| Dila Ningrum dan Lailatul Muniroh | 2017 | 38 pekerja wanita | frekuensi makan dan status anemia berpengaruh terhadap dengan produktivitas pekerja wanita pada bagian produksi di CV Surya Nedika Isabella ($p < 0,05$). Sebanyak 57,9% responden berusia 30 – 39 tahun dengan masa kerja sebagian besar adalah 1-3 tahun 39,5% responden mengalami anemia. Sebanyak 21,1% jumlah responden memiliki tingkat produktivitas rendah (<7 jam) |
| Agus Hendra Al Rahmad | 2017 | 69 pekerja wanita | asupan protein ($p=0,000$ dan $r=0,7$) dan asupan zat besi ($p= 0,000$ dan $r= 0,6$) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kadar Hb pada wanita bekerja di Kecamatan Panteraja |
| Nur Ulfah dan Dyah Umiyarni Purnamasari | 2017 | 52 pekerja wanita | 11,5% responden mengalami anemia Hasil pemeriksaan kelelahan kerja menunjukkan semua pekerja mengalami kelelahan setelah bekerja. |

| Nama penulis | Tahun | Subjek Penelitian | Hasil |
|---|-------|-------------------|---|
| | | | Berdasarkan analisis bivariat diperoleh hasil nilai p value = 0,075 > α = 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kadar haemoglobin dengan kelelahan. |
| Risaldi, Ratih Wirapusita, Iriyani Kamarudin | 2019 | 50 pekerja wanita | Asupan zat besi memiliki hubungan dengan tingkat produktivitas yang memiliki nilai Sig (0,045) < α (0.05) di PT. Idec Abadi Wood Industries Tarakan. |
| Mohammad Fahmi Rasyidi, Trias Mahmudiono, Qonita Rachmah | 2020 | 65 pekerja | risiko anemia pekerja (p < 0,001) (r=0,656) memiliki hubungan yang signifikan dengan produktivitas kerja, |
| Afiska Prima Dewi, Salsabil Zatil Alwan Al Hazmi | 2020 | 50 pekerja wanita | Antara aktifitas fisik dengan anemia (p-value 0,000, OR= 17,600). memiliki hubungan yang signifikan |

Berdasarkan hasil, diketahui bahwa status anemia memiliki pengaruh terhadap produktivitas pada pekerja wanita. Penelitian Rahmad (2017) mendukung hal tersebut dimana karena rendahnya asupan protein, banyak pekerja mengalami anemia sehingga produktivitas kerja dapat menjadi rendah.

4. Pembahasan

Anemia merupakan suatu keadaan tubuh dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal. Hemoglobin ialah salah satu bagian dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Jaringan tubuh memerlukan oksigen untuk menjalankan fungsi sebagaimana mestinya. Jaringan otot dan otak yang mengalami kekurangan oksigen akan menyebabkan gejala dua diantaranya adalah kurang bugar dan kurang konsentrasi saat melakukan aktivitas. Pembentukan hemoglobin berasal dari gabungan zat gizi makro (protein) dan mikro (besi) kemudian membentuk eritrosit atau biasa disebut sel darah merah. (Kemenkes, 2018).

Anemia yang umum terjadi di masyarakat terutama WUS disebabkan karena kekurangan asupan zat gizi seperti protein dan zat besi. Protein memiliki peran penting dalam transportasi zat besi di dalam tubuh. Kekurangan protein akan mengakibatkan transportasi zat besi terhambat sehingga akan terjadi defisiensi besi. Sedangkan zat besi berperan penting untuk pembuatan hemoglobin sebagai komponen dari sel darah merah/eritrosit. Oleh karena itu, kurangnya asupan zat besi akan menghambat proses pembentukan sel darah merah. Zat gizi lain yang berperan penting dalam pembuatan hemoglobin dan melancarkan proses transportasi zat besi antara lain asam folat, vitamin B12, dan vitamin C (Kemenkes, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmad (2017) yang membuktikan bahwa antara asupan protein dan zat besi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kadar Hb wanita pekerja di Kecamatan Panteraja.

Gejala yang sering ditemui pada orang yang memiliki kadar Hb rendah atau anemia, yaitu 5 L (Letih, Lemah, Lesu, Lelah, Lalai), disertai sakit kepala dan pusing ("kepala muter"), cepat capai mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, serta sulit konsentrasi. Tanda lain orang memiliki gejala anemia dapat dilihat secara klinis, yaitu terdapat "pucat" pada muka, kuku, kelopak mata, bibir, kulit, dan telapak tangan. Dengan gejala

seperti itu, maka akan berdampak pada fisik Pekerja Wanita, mereka akan mudah mengalami kelelahan kerja. Hal ini sejalan dengan penelitian Suryaningtyas, Y., & Widajati, N. (2017) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang lemah antara status gizi dengan kelelahan kerja, dimana responden yang memiliki status gizi kurang akan lebih cepat mengalami kelelahan. Hal ini didukung oleh penelitian Noor Dhian., *et al* (2019) yang menunjukkan bahwa dari hasil persamaan Regresi Linear Berganda, ditemukan bahwa setiap penurunan kadar Hb sebesar 1 mg/dL akan meningkatkan persepsi kelelahan kerja sebesar 7,281.

Selain kelelahan kerja, anemia memiliki dampak buruk pada WUS, diantaranya menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak, dan produktivitas kerja/ kinerja (Kemenkes, 2018). Oleh karena itu pekerja wanita dengan anemia lebih mudah mengalami kelelahan kerja sehingga akan mempengaruhi produktivitas kerjanya. Hal ini sejalan dengan hasil kajian artikel-artikel pada Tabel 1. yang menunjukkan bahwa rendahnya produktivitas khususnya pada kerja Wanita terjadi karena anemia yang diderita oleh pekerja wanita tersebut.

Secara umum, pencegahan dan penanggulangan anemia yang disebabkan karena kekurangan zat besi dapat dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Secara khusus, perlu dilakukan dengan cara meningkatkan asupan makanan sumber fe (zat besi), bahan makanan yang difortifikasi dengan zat besi, dan pemberian suplementasi zat besi (Kemenkes, 2018).

Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi antara lain dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, yang terdiri dari aneka ragam makanan, terutama sumber pangan hewani yang kaya zat besi (besi *heme*) dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan/ AKG. Makanan yang kaya sumber zat besi dari hewani contohnya hati, daging merah, ikan, dan unggas. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi maka perlu mengonsumsi pangan mengandung vitamin C tinggi yang biasanya terdapat pada buah-buahan, seperti jeruk, jambu merah. Penyerapan zat besi juga dapat dihambat oleh zat lain seperti kalsium, fosfor, tanin, serat, dan fitat (Kemenkes, 2018).

Fortifikasi bahan makanan adalah suatu bentuk menambahkan satu atau lebih zat gizi kedalam pangan untuk meningkatkan nilai gizi pada pangan tersebut. Beberapa bahan pangan yang sudah difortifikasi di Indonesia antara lain beras, tepung terigu, mentega, minyak goreng, dan beberapa cemilan. Zat besi juga dapat ditambahkan dalam makanan yang disajikan di rumah tangga dengan bubuk tabur gizi (*Multiple Micronutrient Powder*) (Kemenkes, 2018).

Untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, maka perlu adanya pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu. Program ini merupakan salah satu program pemerintah Indonesia sebagai upaya untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian suplementasi zat besi dengan dosis dan frekuensi yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh pada WUS.

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi sebaiknya TTD dikonsumsi bersama dengan pangan yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, jambu biji, pepaya, mangga, dan buah lainnya, serta sumber protein hewani, seperti hati, daging merah, ikan, dan unggas. Hindari mengonsumsi TTD bersamaan dengan minuman teh atau kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa yang kompleks sehingga tidak dapat diserap. Kemudian hindari juga mengonsumsi TTD bersamaan dengan konsumsi Tablet Kalsium (kalk) dengan dosis yang tinggi atau susu sapi/ hewani yang umumnya mengandung kalsium tinggi karena dapat menurunkan penyerapan zat besi. Terakhir hindari konsumsi TTD berbarengan dengan obat sakit maag karena dapat membuat penyerapan zat besi terhambat (Kemenkes, 2018).

5. Kesimpulan

Pekerja wanita yang memiliki asupan protein dan zat besi yang rendah berisiko mengalami anemia. Status anemia pada pekerja wanita dapat mempengaruhi produktivitas kerja menjadi rendah. Berdasarkan hasil kaji literatur, diketahui bahwa penelitian mengenai status gizi dan kesehatan pada pekerja wanita masih kurang. Oleh karena itu, saran pada penelitian selanjutnya untuk lebih detail mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan produktivitas pekerja wanita khususnya dari segi gizi dan kesehatan.

Referensi

- BPS. (2022). Persentase Tenaga Kerja Formal Menurut Jenis Kelamin (Persen), 2019-2021. BPS: Jakarta. <https://www.bps.go.id/indicator/6/1170/1/persentase-tenaga-kerja-formal-menurut-jenis-kelamin.html>
- Dewi, A. P., & Hazmi, S. Z. A. A. (2020). Faktor – faktor yang berhubungan dengan anemia pada pekerja wanita di Pabrik Triplek Lampung Utara tahun 2017. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI)*, 1(2), 1–10.
- Kemkes. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Ningrum, D., & Muniroh, L. (2017). Hubungan antara pola konsumsi dan status anemia dengan produktivitas pada pekerja wanita pada bagian produksi di CV Surya Nedika Isabella. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 3(1), 37–49. <http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/5>
- Noor Dhian M, Wiyadi, Wujoso H, & Chuzaimah. (2019). Pengaruh anemia, status gizi, diabetes melitus, dan hipertensi terhadap kelelahan kerja. *Seminar Nasional & Call for Paper Seminar Bisnis Magister Manajemen (SAMBIS-2019): "Membangun Ekonomi Kreatif yang Berdaya Saing"*. 337–351.
- Rahmad AHA. (2017). Pengaruh Asupan Protein dan Zat Besi (Fe) terhadap Kadar Hemoglobin pada Wanita Bekerja. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 321–325. DOI: <http://dx.doi.org/10.26630/jk.v8i3.509>
- Rasyidi, M. F., Mahmudiono, T., & Rachmah Q. (2020). Hubungan antara status gizi, risiko anemia, dan ketahanan pangan dengan produktivitas pekerja bangunan. *Media Gizi Kesmas*, 10(1), 40–46.
- Risaldi, R., Wirapuspita, R., & Kamarudin, I. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat produktivitas pekerja wanita di PT. Idec Abadi Wood Industries Tarakan. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 52–59. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i1.43>
- Suryaningtyas, Y., & Widajati, N. (2017). Iklim Kerja dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada pekerja Di *Ballast Tank* Bagia Reparasi Kapal PT. X Surabaya. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS Dr Soetomo*. 3(1), 99–114.
- Ulfah, N., & Purnamasari, D. U. (2017). Analisis kadar hemoglobin (hb) dalam darah dan pengaruhnya terhadap kelelahan kerja pada pekerja wanita. *Kesmas Indonesia*, 5(1). 1–11. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/kesmasindo/article/view/28>
- Zulfiqor, M. T. & Widanarko, B. (2022). Faktor risiko terkait anemia pada pekerja industri makanan. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1240–1248. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4390>