

Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Viana Anggraeni Salehah, Faridah Hanum*

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Abstrak: Kejadian anemia di provinsi Jawa Timur masih tinggi dengan persentase 57,1% salah satunya kabupaten Sidoarjo sebesar 46,7%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Desain penelitian menggunakan *Cross Sectional*, populasi dalam penelitian ini remaja putri kelas XI SMA YPM 2 Sukodono sebanyak 52 siswi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang dipakai kuesioner pola makan dan alat cek kadar Hemoglobin kemudian dianalisis dengan uji *Chi-Square*. Hasil yang didapat 19 orang memiliki pola makan kurang, dengan yang mengalami anemia 17 orang (89,5%), 29 orang memiliki pola makan cukup dengan yang mengalami anemia 4 orang (13,8%) dan 4 orang memiliki pola makan baik dengan 2 orang (50%) mengalami anemi, setelah dilakukan uji *Chi-Square* didapatkan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: Remaja Putri, Pola Makan, Anemia

*Correspondence: Faridah Hanum

Email:

irimukhodimfaridahhanum@umsida.ac.id

Received: 24-08-2025

Accepted: 24-09-2025

Published: 24-10-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Cases of anemia in East Java province are still high with a percentage of 57.1%, one of which is Sidoarjo district at 46.7%. This study aims to determine the relationship between diet and cases of anemia in adolescent girls. The research design used Cross Sectional, the population in this study were 52 female adolescents in grade XI of SMA YPM 2 Sukodono. Sampling used a simple random sampling technique. The instruments used were a questionnaire on diet and a tool to check hemoglobin levels, then analyzed using the Chi-Square test. The results obtained were 19 people had a poor diet, with 17 people (89.5%) experiencing anemia, 29 people had a sufficient diet with 4 people (13.8%) experiencing anemia and 4 people had a good diet with 2 people (50%) experiencing anemia, after the Chi-Square test, a p value of $0.000 < 0.05$ was obtained. There is a significant relationship between diet and cases of anemia in adolescent girls.

Keywords: Adolescent, Girls, Diet, Anemia

Pendahuluan

Anemia merupakan penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan eritrosit, sehingga jumlah eritrosit dan hemoglobin yang beredar tidak dapat memenuhi kebutuhan jaringan tubuh untuk oksigen (Lestari et al, 2018). Munculnya masalah anemia dapat disebabkan oleh konsumsi makanan dan kebiasaan makan yang tidak teratur, tidak seimbang dan tidak tepat, dimana tubuh membutuhkan nutrisi yang cukup antara lain makanan yang dikonsumsi mengandung protein, lemak, vitamin c, energi, karbohidrat dan terutama kekurangan zat gizi dan asam folat. Faktor yang bisa mempengaruhi hubungan antara risiko anemia dan angka kematian pada remaja putri, diantaranya ialah menstruasi, sosial ekonomi, pengetahuan, penyakit infeksi, status gizi dan pola makan. Salah satu yang menjadi penyebab utama anemia yaitu pola makan, makanan

yang di konsumsi akan menentukan nilai gizi didalam tubuh, kurangnya zat besi didalam tubuh akan mempengaruhi kondisi seseorang, karena zat besi diperlukan sebagai pembentukan hemoglobin, protein yang esensial dalam menyebarkan oksigen ke seluruh tubuh (Febriani et al, 2021). Kurangnya asupan folat dan vitamin B12 juga dapat menjadi peran yang signifikan terjadinya anemia (Chaparro & Suchdev, 2019).

Anemia tidak hanya terdapat pada negara yang maju, namun di negara berkembang anemia juga menjadi ancaman yang besar contohnya Indonesia (Harahap & Damayanty, 2023). Mengacu pada data World Health Organization (WHO) menyatakan, sebanyak 4,8 juta remaja terindikasi anemia. Pada negara Indonesia jumlah orang yang menderita anemia terbilang tinggi, pada anak berpersentase 26,4% , pada pria usia 13-18 tahun dengan persentase 12,4%, pria di atas 15 tahun 16,6%, perempuan berusia 13-18 tahun sebanyak 22,7%, dan perempuan berusia 15-49 tahun sebanyak 22,7%, serta ibu hamil sebanyak 37,1% (Satyagraha et al., 2020). Sekitar 53,7% remaja putri di negara berkembang mengalami anemia. Anemia biasa menyerang remaja dikarenakan berbagai situasi yang dialaminya seperti aktivitas yang berlebihan, terjadinya menstruasi yang dialami setiap bulan, atau karena pola makan yang belum dilaksanakan dengan tepat (Marselina et al, 2022). Di Indonesia terjadi peningkatan anemia pada remaja putri pada beberapa tahun belakang ini diambil dari tahun 2013 dan 2018 didapatkan sebuah data dari Riset Kesehatan Dasar yaitu dari 18 % mencapai 32% (Nuryanti et al, 2022).

Dinas kesehatan Provinsi Jawa Timur dalam laporannya menunjukkan pada tahun 2020 42% remaja putri mengalami anemia (Iftitah & Hanum, 2022), sedangkan di tahun 2021 angka persentase meningkat menjadi 57,1%, pada kabupaten Sidoarjo angka kejadian anemia sebesar 46,7% yang menunjukkan persentase cukup tinggi jika dibandingkan dengan kejadian anemia yang terjadi di provinsi Jawa Barat yaitu 14,3% (Ningsih et al, 2023). Masa remaja disebut dengan masa peralihan yang dialami oleh setiap orang, pada masa ini banyak terjadi beberapa perubahan, baik perubahan fisik ataupun psikis. Dengan banyaknya perubahan yang dialami maka remaja memerlukan asupan pola makan yang cukup (Kurniawati & Susanto, 2019). Untuk menyeimbangkan kehilangan darah selama menstruasi, diperlukan lebih banyak zat besi yang dibutuhkan, kira-kira 2,1 mg per hari, (Andriastuti et al, 2020).

Remaja perempuan memiliki batasan kadar hemoglobin normal antara 12-15 g/dl, sedangkan batasan hemoglobin pria yaitu 13 dan 17 g/dl. Anemia dapat menimbulkan gejala seperti sulit untuk berkonsentrasi, sistem kekebalan tubuh menjadi menurun, hilangnya selera makan, dan gangguan perilaku atau gejala 5L yaitu meliputi letih, lelah, lesu lemah, dan lunglai, pandangan berkunang-kunang dan wajah menjadi pucat. Upaya yang sudah dilakukan di Indonesia untuk menurunkan angka kejadian anemia yaitu dengan memberikan suplemen asam folat dan zat besi melalui tablet penambah darah yang harus di minum setiap hari. Pada tahun 2018 para remaja putri telah menerima tablet penambah darah dalam dua belas bulan terakhir adalah 76,2%, akan tetapi sebanyak 2,13% saja yang mengkonsumsi sesuai anjuran dan sisanya berpotensi terkena anemia. Edukasi dilakukan untuk menanggulangi anemia di Indonesia tetapi keberhasilannya masih rendah karena tingkat kesadarannya juga rendah (Indriasari et al, 2022). Anemia

yang cukup serius akan menimbulkan berbagai dampak dan komplikasi. Di antara efek yang dapat terjadi adalah penurunan konsentrasi belajar, masalah kesehatan jasmani, dan masalah pertumbuhan yang menyebabkan berat badan dan tinggi badan yang tidak normal (Herwandar & Soviyati, 2020).

Anemia juga menjadi penyebab tingginya berat badan bayi yang baru dilahirkan dibawah normal sehingga nantinya akan berpengaruh pada kualitas hidup seseorang dan akan terus berkesinambungan dengan generasi penerusnya, kematian ibu, kematian prenatal yang sampai saat ini masih berbilang tinggi dan akibatnya tingkat kesuburan yang tinggi. Sangat penting untuk melakukan upaya promotif dan preventif untuk mengurangi dampak anemia, terutama pada remaja, karena kelak mereka akan menjadi calon ibu, sehingga pada saat melahirkan anak mereka dapat mengurangi risiko perdarahan akibat anemia selama persalinan (Vidayati et al, 2020).

Metodologi

Desain penelitian ini dirancang dengan metode Cross-Sectional. Pola makan adalah variabel independen, dan anemia pada remaja putri adalah variabel dependen. Penelitian ini melibatkan 60 siswi dari SMA YPM 2 Sukodono yang berada di kelas IX. Setelah dihitung menggunakan rumus Slovin, jumlah yang diperoleh dengan teknik simple random sampling adalah 52 siswa. Untuk kriteria inklusi dalam penelitian ini, remaja harus berusia antara 16 dan 20 tahun, tidak memiliki penyakit kronis, dan bersedia untuk menjadi subjek penelitian. Remaja yang tidak hadir dalam penelitian ini termasuk kriteria eksklusi. Penelitian ini menggunakan lembar Informed Consent sebagai syarat persetujuan, alat digital untuk mengukur kadar hemoglobin dan lembar kuesioner pola makan digunakan. Data kemudian dicatat dan direkapitulasi, lalu dianalisis menggunakan uji Chi-Square.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
16 Tahun	8	15,4
17 Tahun	34	65,4
18 Tahun	10	19,2
Total	52	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa karakteristik responden sebagian besar responden berusia 17 tahun dengan jumlah 34 orang (65,4%)

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan

Variabel	Frekuensi	Persentase
Pola Makan		
Kurang	19	36,5
Cukup	29	55,8
Baik	4	7,7
Total	52	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan pola makan sebagian besar responden memiliki pola makan yang masuk dalam kategori cukup sebanyak 29 orang (55,8%)

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Anemia

Variabel	Frekuensi	Persentase
Anemia		
Ya	23	44,2
Tidak	29	55,8
Total	52	100

Berdasarkan tabel 3 distribusi responden berdasarkan anemia menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 29 orang (55,8%)

Tabel 4. Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia

Karakteristik	Tidak anemia		Anemia		Total		P-value
	n	%	n	%	n	%	
Pola Makan							
Kurang	2	10,2	17	89,5	19	100	0,000
Cukup	25	86,2	4	13,8	29	100	
Baik	2	50,0	2	50,0	4	100	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pola makan yang masuk dalam kategori cukup sebanyak 29 orang dengan yang mengalami anemia sebanyak 4 orang (13,8%), namun dari 19 orang yang memiliki pola makan dalam kategori kurang 17 orang (89,5%) diantaranya mengalami anemia. Hasil penelitian setelah dilakukan uji *Chi-Square Test* mendapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 sehingga nilai $p < 0,05$. Berdasarkan uji statistik dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMA YPM 2 Sukodono.

Penelitian ini dilakukan di SMA YPM 2 Sukodono, dengan tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara pola makan remaja putri kelas XI terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Data umum meliputi usia dengan rentang 16-18 tahun, pola makan dengan kategori kurang, cukup, baik dan hasil dari pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb).

Pola Makan Remaja Putri

Pola makan yang sehat dan seimbang merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan remaja putri, terutama dalam masa pertumbuhan yang kritis. Pola makan memberikan gambaran tentang frekuensi makan yang dikonsumsi dalam satu hari, banyaknya jumlah makanan yang dikonsumsi dalam satu hari dan bahan atau jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pola makan yang disarankan untuk remaja adalah pola makan yang seimbang yang terdiri dari sumber zat tenaga seperti roti, tepung, telur, susu, daging, tahu, tempe ayam kacang-kacangan dan sumber zat pengatur seperti buah dan sayuran. Dalam penelitian ini, pola makan remaja putri di SMA YPM 2 Sukodono dianalisis untuk melihat hubungannya dengan kejadian anemia. Berdasarkan data yang

diperoleh, pola makan remaja putri dibagi menjadi tiga kategori, kurang, cukup dan baik dikatakan kurang jika pola makan tidak memenuhi kecukupan tubuh dan tidak mengkonsumsi makanan 3 kali dalam sehari, dikatakan cukup berarti asupan nutrisi yang dikonsumsi memenuhi kebutuhan dasar tubuh, namun mungkin tidak optimal dan tidak teratur, dan dikatakan baik jika asupan yang dikonsumsi dalam satu hari sudah memenuhi kebutuhan tubuhnya sehingga bekerja dengan optimal.

Sebanyak 19 remaja termasuk dalam kategori pola makan kurang. Remaja dengan pola makan kurang memiliki proporsi anemia yang sangat tinggi, yaitu 17 orang (89,5%). Pola makan yang kurang mencukupi kebutuhan nutrisi, terutama zat besi, vitamin B12 dan folat yang bisa menyebabkan defisiensi yang berujung pada anemia. Menurut hasil observasi pada penelitian sebagian dari remaja putri yang mengalami anemia, memiliki kebiasaan kurang mengkonsumsi susu kedelai. Hal ini dibuktikan dari hasil kuesioner yang diisi oleh responden menunjukkan jawaban kadang-kadang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anggraeni (2023), mengatakan bahwa konsumsi susu kedelai secara teratur meningkatkan kadar hemoglobin karena mendukung penyerapan zat besi dan dapat mencegah anemia. Penderita anemia sebaiknya memperbanyak asupan makanan kaya zat besi seperti kuning telur, susu, ikan teri, kacang-kacangan seperti tempe, susu kedelai, sayuran hijau tua, dan mineral lain yang mudah diserap ke dalam darah dan cepat meningkatkan hemoglobin di dalam darah (Anggraeni et al, 2023).

Pendapat ini juga diperkuat oleh penelitian Rizki (2022), Menurut laporan tersebut, pencegahan anemia dapat dilakukan dengan meningkatkan kandungan zat besi untuk memenuhi kebutuhan zat besi tubuh, serta memperbanyak asupan makanan yang mengandung protein hewani dan nabati, seperti susu kedelai. Dengan mengonsumsi susu kedelai, dapat menambah zat besi yang tidak dapat diperoleh melalui makanan sehari-hari. Kandungan zat besi pada susu kedelai membantu meningkatkan sel darah merah pada remaja putri yang mengalami anemia (Rizki et al, 2022). Sebagian besar remaja, atau sebanyak 29 orang, memiliki pola makan yang masuk dalam kategori cukup. Dari jumlah tersebut, hanya 4 orang (13,8%) yang mengalami anemia. Pola makan yang cukup mencakup asupan makanan yang beragam dan seimbang, yang dapat memenuhi sebagian besar kebutuhan nutrisi harian, meskipun masih mungkin ada kekurangan pada beberapa elemen penting. Berdasarkan hasil observasi di lapangan remaja memiliki kebiasaan baik untuk mengkonsumsi makanan dengan jumlah yang cukup seperti makanan pokok, buah dan sayuran.

Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Basniati (2023) yang menyatakan bahwa Remaja putri dapat mengatasi anemia dengan mengonsumsi buah dan sayuran, selain mengonsumsi suplemen zat besi, serta edukasi dan leaflet memiliki pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan siswi remaja putri di SMPN Satap 2 Patimpeng tentang manfaat konsumsi buah dan sayur selama masa remaja untuk mencegah anemia (Basniati et al, 2023). Sedangkan dari 52 responden hanya ada 4 orang remaja yang memiliki pola makan baik, dan dari jumlah tersebut, 2 orang (50,0%) mengalami anemia. Pola makan yang baik mencakup konsumsi makanan yang kaya nutrisi, seimbang, dan teratur, sehingga mampu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara optimal. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja masih banyak yang belum memiliki kebiasaan makan yang baik, terdapat beberapa faktor yang

menjadikan remaja tidak memperhatikan pola makannya. Rahman (2016) menyebutkan dalam penelitian bahwa kebiasaan makan pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat pengetahuan individu, aktivitas fisik, pendapatan keluarga ataupun dari teman sebaya (Rahman et al, 2016).

Faktor-faktor ini juga didukung oleh Ahdiah (2018), pada penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kebiasaan makan di SMPN 237 Jakarta (Ahdiah et al, 2018) Remaja yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia, kemungkinan besar akan mengonsumsi makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizinya agar terhindar dari masalah anemia. Faktor lain juga disebutkan oleh Suhada (2019) dalam penelitiannya yang dilakukan di SMAN Samarinda bahwa teman sebaya memiliki pengaruh terhadap kebiasaan makan pada remaja, selain itu dari aktivitas yang dilakukan remaja membuat remaja mengonsumsi makanan bukan dari kandungan gizi, melainkan hanya untuk bersosialisasi dengan kesenangan salah satu contohnya yaitu makanan cepat saji atau *Fast Food* (Rahman & Asthiningsih, 2019).

Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Anemia pada remaja putri di SMA YPM 2 Sukodono merupakan masalah kesehatan yang signifikan. Dari sebanyak 52 responden, 23 diantaranya mengalami anemia dengan rata-rata kadar hemoglobin adalah 11,5 g/dl, yang mana masuk dalam kategori anemia. Anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya pola makan yang tidak seimbang, hal ini dibuktikan dengan hasil kuesioner yang diisi oleh remaja rata-rata remaja tidak rutin mengonsumsi makanan tiga kali dalam satu hari, serta jarang mengonsumsi sayur dan buah-buahan, selain itu remaja juga tidak selalu mengonsumsi tablet tambah darah yang diberikan dari pemerintah melalui pihak sekolah setiap bulannya, dikarenakan berbagai alasan seperti adanya efek mual yang timbul setelah mengonsumsi tablet tambah darah. Data penelitian menunjukkan bahwa 89,5% dari remaja dengan pola makan kurang mengalami anemia. Hal ini menandakan bahwa mayoritas remaja dengan asupan gizi yang buruk cenderung mengalami defisiensi nutrisi, terutama zat besi yang penting untuk pembentukan hemoglobin.

Pola makan yang kurang gizi seimbang ini bisa berupa kurangnya konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, seperti daging merah, sayuran hijau, dan biji-bijian, serta rendahnya asupan vitamin C yang membantu penyerapan zat besi. Kejadian anemia pada remaja tidak hanya disebabkan oleh pola makan yang kurang baik, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian remaja dengan pola makan yang cukup, 13,8% di antaranya masih mengalami anemia. Meskipun persentase ini lebih rendah dari pada remaja yang memiliki pola makan masuk dalam kategori kurang, ini menunjukkan bahwa asupan gizi yang cukup masih memerlukan perbaikan, mungkin dalam hal variasi makanan dan keseimbangan nutrisi. Remaja dengan pola makan baik, meskipun jumlahnya sedikit, namun masih ada remaja yang mengalami anemia. Hal ini menegaskan pentingnya pola makan yang benar-benar seimbang, yang tidak hanya cukup dalam kuantitas, tetapi juga berkualitas dalam menyediakan semua nutrisi penting.

Penelitian yang dilakukan oleh Novita (2018) selain pola makan, remaja yang kekurangan darah karena disebabkan oleh menstruasi, kemudian ditambah kurangnya zat besi dalam mengkonsumsi makanan, asupan gizi yang tidak teratur, dan aktivitas yang dilakukan oleh remaja menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia (Anggoro, 2020) salah satu faktor mengenai menstruasi ini didukung oleh Suhariyati (2020) yang meneliti bahwa benar adanya hubungan antara menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswi kebidanan di UNISSULA Semarang (Suhariyati et al, 2020). Kejadian anemia yang tinggi ini juga mencerminkan perlunya intervensi kesehatan yang lebih efektif. Meskipun program pemberian suplemen zat besi dan edukasi gizi telah dilakukan, hasilnya masih belum optimal. Hanya sekitar 2,13% dari remaja putri yang mengonsumsi suplemen sesuai anjuran, menunjukkan rendahnya kepatuhan dan kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia.

Upaya edukasi yang lebih intensif dan pendekatan yang lebih personal mungkin diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan kebiasaan konsumsi gizi yang baik. Anemia pada remaja putri tidak hanya berdampak pada kesehatan individu tetapi juga pada kualitas generasi berikutnya. Remaja putri yang anemia berisiko mengalami komplikasi selama kehamilan dan persalinan di masa depan, seperti perdarahan postpartum dan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Oleh karena itu, menangani anemia pada remaja putri dengan serius melalui pendekatan holistik dan berkelanjutan adalah investasi penting untuk kesehatan masyarakat di masa depan.

Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar remaja memiliki pola makan yang cukup (55,8%), namun remaja dengan pola makan kurang lebih banyak yang mengalami anemia dengan proporsi yang sangat tinggi yaitu sebanyak 17 orang (89,5%). Setelah dilakukan analisis menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai p sebesar 0,000 dengan interpretasi H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian anemia. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa pola makan memiliki dampak yang nyata terhadap kejadian anemia.

Remaja umumnya memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat seperti tidak sarapan, malas minum air, dan mengonsumsi makanan tidak sehat demi mencari bentuk tubuh ideal. Oleh karena itu, mereka mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral dan ingin mengonsumsi makanan cepat saji sehingga remaja tidak mampu mencerna berbagai nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk memproses hemoglobin (Hb). Jika hal ini terus berlanjut dan tidak mengubah pola makan menjadi lebih sehat, kebiasaan buruk ini dapat semakin menurunkan kadar hemoglobin dan menyebabkan anemia. Defisiensi zat besi pada remaja biasanya terjadi karena kebiasaan gizi yang buruk akibat rendahnya asupan makanan dan tingginya kebutuhan gizi pada masa pertumbuhan. Berkurangnya asupan makanan pada remaja terjadi terutama pada remaja yang menghindari protein hewani, melewatkan rencana makan, atau melakukan diet.

Masalah anemia muncul karena seseorang tidak konsisten untuk memilih makanan yang baik sehingga memiliki kebiasaan makan yang tidak tepat dimana tubuh membutuhkan nutrisi yang cukup antara lain makanan yang di konsumsi mengandung

protein, lemak, vitamin c, energi, karbohidrat dan terutama kekurangan zat gizi dan asam folat. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2023) dalam penelitiannya menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-Square* nilai p sebesar 0,000, p -value $< 0,05$ yang berarti terdapat keterikatan kebiasaan makan yang kurang tepat dengan anemia pada remaja putri di SMP IT Al-Zha Sukabumi (Rahayu et al., 2023). Hal ini juga didukung oleh Aspiani (2023) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa ada hubungan pola makan dengan anemia yang dilakukan di SMAN 1 Kelumpang Tengah (Aspiani et al, 2023). Selain itu hasil penelitian ini juga diperkuat oleh Siska (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan anemia pada remaja putri di SMAN 6 Bogor yang dilakukan pada tahun 2023 (Siska & Masluroh, 2024)

Hubungan signifikan antara pola makan dan anemia menggarisbawahi pentingnya perhatian terhadap pola makan remaja. Untuk mencegah dan mengatasi anemia, intervensi yang fokus pada perbaikan pola makan sangat diperlukan. Program edukasi yang menekankan pentingnya konsumsi makanan yang kaya zat besi, folat, dan vitamin B12 harus diperkenalkan. Selain itu, suplementasi dengan tablet penambah darah harus dipertimbangkan, terutama untuk mereka yang pola makannya kurang atau tidak seimbang. Kebiasaan makan yang dilakukan pada saat masih muda berdampak pada kesehatan masa depan. Kecemasan terhadap citra tubuh dan pekerjaan dapat mempengaruhi kebiasaan makan, menyebabkan remaja mengembangkan kebiasaan makan yang mengganggu kebiasaan makan sehari-hari dan mempengaruhi kehidupan mereka.

Remaja yang mengalami anemia akan menimbulkan dampak jangka panjang bagi kesehatan reproduksi dan kehamilannya, remaja yang mengalami anemia akan berisiko lebih tinggi mengalami anemia pada saat hamil dan dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti kelahiran belum cukup bulan, berat lahir bayi rendah, bahkan sampai kematian bayi dan ibu, tidak hanya itu bayi yang dilahirkan dari ibu yang mengalami anemia akan terus berdampak seperti terhambatnya pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik masa kanak-kanak. Pendapat ini juga disampaikan oleh Herlina (2024) bahwa ada hubungan anemia pada ibu hamil dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Herlina et al., 2024) hal ini diperkuat oleh teori Sarwono yang menyatakan bahwa anemia selama kehamilan menjadi salah satu kontributor utama dalam meningkatkan risiko terjadinya Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) pada bayi dan dapat menimbulkan dampak jangka panjang yang signifikan seperti risiko stunting atau kegagalan pertumbuhan ketika memasuki tahap balita (Fauzia et al, 2024).

Selain itu perdarahan postpartum juga menjadi Salah satu faktor risiko penyebab anemia pada ibu hamil adalah saat ibu melahirkan, kontraksi rahim yang adekuat untuk melahirkan bayi. Jika ibu mengalami anemia pada masa kehamilan, hal ini diakibatkan oleh kurangnya oksigen dan kontraksi rahim dan nutrisi pada organ rahim sehingga menyebabkan penurunan kinerja sel-sel rahim berupa penurunan kontraksi yang berujung pada perdarahan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Janah (2023) menyampaikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara anemia dengan kejadian perdarahan pada ibu postpartum di RS Elia Waran Kabupaten Manokwari Selatan (Janah et al, 2023).

Simpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMA YPM 2 Sukodono. Disarankan bagi remaja untuk melakukan upaya pencegahan terjadinya anemia dengan menambah pengetahuan tentang pola makan, dampak dari pola makan yang tidak sehat dan memperbaiki pola makan.

Ucapan Terima Kasih

Puji dan syukur saya sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, rahmat, karunia, dan nikmat-Nya, yang memungkinkan peneliti menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Peneliti juga ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada siswi dari SMK YPM 2 Sukodono yang telah bersedia mengorbankan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Serta peneliti ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu memberikan support kepada saya baik secara langsung maupun tidak langsung.

Daftar Pustaka

- Ahdiah, A., Heriyani, F., & Istiana. (2018). Hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia remaja putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis*, 1(1), 1–6.
- Andriastuti, M., Ilmana, G., Nawangwulan, S. A., & Kosasih, K. A. (2020). Prevalence of anemia and iron profile among children and adolescent with low socio-economic status. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 7(2), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2019.11.001>
- Anggoro, S. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada siswi SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 1–10. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1742402&val=17145>
- Anggraeni, E., Handayani, Y., Sari, M. P., & Dewi, Y. K. (2023). Upaya pencegahan anemia remaja melalui pemberian susu kedelai dan kurma. *Jurnal Idaman*, 7(2), 1–5.
- Aprilia Vidayati, L., Nurdiana, A., Farizah Fahmi, N., Studi Profesi Bidan, P., & Ngudia Husada Madura, S. (2020). Deteksi dini anemia sebagai upaya preventif pencegahan anemia pada remaja. *Jurnal Paradigma*, 2(1), 1–7. <https://stikes-nhm.e-journal.id/PGM/article/download/571/530>
- Aspihani, G. M., Studi, P., Kebidanan, S., Kesehatan, F., & Sari, U. (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja puteri di SMAN 1 Kelumpang Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 1–13. <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki/article/view/2129/1715>
- Basniati, A., Kamaruddin, M., Sulastri, A., & Sunarti, S. (2023). Upaya peningkatan pengetahuan konsumsi buah dan sayur untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri di SMPN Satap 2 Patimpeng. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 1–10. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21792>
- Chaparro, C. M., & Suchdev, P. S. (2019). Anemia epidemiology, pathophysiology, and etiology in low- and middle-income countries. *National Library of Medicine*.

- Fauzia, V. N., Sutrisminah, E., & Meiranny, A. (2024). Relationship between anemia in pregnant women and the incidence of LBW: Literature review. *Indonesian Journal of Health Promotion*, 7(4), 1–10.
- Febriani, A. Y. U., Sijid, S. T. A., & Zulkarnain. (2021). Review: Anemia defisiensi besi. In *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals* (pp. 137–142).
- Harahap, P. Y., & Damayanty, A. E. (2023). Hubungan pola makan dan indeks massa tubuh dengan kejadian anemia. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 10(3), 1–8. <https://doi.org/10.32539/jkk.v10i3.22064>
- Herlina, N., Oktariyani, S. D., Dharmawan, A. K., & Sharif, F. O. (2024). Hubungan anemia pada ibu hamil dengan bayi berat lahir rendah (BBLR). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(6), 1–6. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/3404/2510>
- Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan kadar hemoglobin pada remaja premenarcho dan postmenarcho di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Health Sciences Journal*, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.154>
- Iftitah, O., & Hanum, S. M. F. (2022). Kejadian anemia ditinjau dari pola makan sehari-hari pada remaja di Desa Waru Ovia. *Academic Open*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.1692>
- Indriasari, R., Mansur, M. A., Srifitayani, N. R., & Tasya, A. (2022). Pengetahuan, sikap, dan tindakan terkait pencegahan anemia pada remaja berlatar belakang sosial-ekonomi menengah ke bawah di Makassar. *Amerta Nutrition*, 6(3), 1–6. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.256-261>
- Janah, N., Altika, S., Fauzia, R. L., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Utama, B. (2023). Hubungan anemia dengan kejadian perdarahan pada ibu postpartum di RS Elia Waran Kabupaten Manokwari Selatan. *Midwifery Education Research Journal*, 1(1), 1–10. <https://jppb.stikesbup.ac.id/index.php/jppb/article/view/60/4>
- Kurniawati, D., & Susanto, H. T. (2019). Anemia, Bayesian regresi logistik, MCMC, Metropolis-Hasting. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 7(1), 1–6.
- Lestari, I. P., Lipoeto, N. I., & Almurdi, A. (2018). Hubungan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada murid SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 1–5. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.730>
- Marselina, F., Sofiyanti, I., Suryani, A. R., Pratiwi, R., & Kariyani, T. (2022). Studi literatur: Penyebab terjadinya anemia pada remaja putri. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 1–13. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/180/134>
- Ningsih, O. S., et al. (2023). Screening dan pendidikan kesehatan pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*, 7(1), 317. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12073>
- Nuryanti, Y., Mansa, G., & Pratiwi, N. (2022). Pemanfaatan bahan lokal untuk memperbaiki anemia pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan*, 14, 1–10. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>

- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. In *Encyclopedia of Psychology and Religion* (Vol. 7, pp. 1–10). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-27771-9_9052-3
- Rahman, S., & Asthiningsih, N. W. W. (2019). Hubungan teman sebaya dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1–8. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1143/276>
- Rahayu, E., Wahyudin, D., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP IT Al-Izzah Sukabumi wilayah kerja UPTD Puskesmas Limusnunggal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 9(2), 1–10. <https://jurnal.unsaka.ac.id/index.php/IJKKBH/article/view/119/85>
- Rizki, N., Wiji, R. N., Rismawati, V., & Harianti, R. (2022). Pengaruh susu kedelai terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri SMA Negeri 1 Perhentian Raja Kampar. *Jurnal Gizi dan Kuliner*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.35706/giziku.v3i1.6895>
- Satyagraha, K., Putera, K., Noor, M. S., & Heriyani, F. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia di SMP Negeri 18 Banjarmasin 2019/2020. *Jurnal Homeostatis*, 3(2), 1–6. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/2265>
- Siska, Y., & Masluroh. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri SMAN 6 Bogor di Bogor. *Malahayati Nursing Journal*, 6(5), 1–11. <https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/11333>
- Suhariyati, Rahmawati, A., & Realita, F. (2020). Hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 9(2), 1–9. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.214>