

## HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Sri Kurnia Dewi<sup>1\*</sup>, Ernawati Hamidah<sup>2</sup>, Asmarawanti<sup>3</sup>, Neng Intan<sup>4</sup>, Salwa Salsabila<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup>Universitas Muhammadiyah Sukabumi

<sup>3</sup>Sekolah Tinggi Kesehatan Sukabumi

Email Korespondensi: srikurniadewi484@ummi.ac.id

Disubmit: 19 Juli 2024

Diterima: 29 Agustus 2024

Diterbitkan: 30 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.16325>

### ABSTRACT

*Studies that identify the relationship between diet and the incidence of anemia in adolescent girls can provide important insight into how food intake influences health conditions. Factors that need to be considered in such studies include analysis of nutritional intake, including levels of iron, vitamin B12, folate, and vitamin C which play an important role in preventing anemia, understanding the diet of adolescent girls, including consumption of foods high in iron and vitamins to meet the body's needs, the influence of social and economic factors on the diet of adolescent girls, which can influence accessibility to nutritious food, and identify other risk factors that may contribute to anemia, such as impaired nutrient absorption or other chronic diseases. This study aims to identify the relationship between diet and the incidence of anemia in adolescent girls. This research method is descriptive correlative with a cross-sectional analysis approach. Data is collected at a certain time without involving data follow-up in the future. The research sample was 87 female students selected using the total sampling method, namely the entire population became the research sample. It appears that there is no significant relationship between diet and the incidence of anemia in adolescent girls. Even though the majority of young women have a good diet, there are still a number of respondents who experience anemia from both the good diet and poor diet groups. The chi-square test results show a P-value of 0.387 which exceeds the significance level ( $\alpha$ ) of 0.05. This shows that there is no significant relationship between diet and the incidence of anemia in adolescent girls. Based on the results of the analysis, it turns out that there is no significant relationship between the eating patterns of adolescent girls and the incidence of anemia. In this context, even though the majority of young women have good diets, there are some who still experience anemia in both groups with good and bad diets.*

**Keywords:** Diet, Anemia, Young Women, Hemoglobin

### ABSTRAK

Studi yang mengidentifikasi hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dapat memberikan wawasan penting tentang bagaimana asupan makanan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan. Faktor yang perlu dipertimbangkan dalam studi tersebut antara lain analisis asupan

nutrisi, termasuk kadar zat besi, vitamin B12, folat, dan vitamin C yang berperan penting dalam mencegah anemia, pemahaman terhadap pola makan remaja putri, termasuk konsumsi makanan tinggi zat besi dan vitamin untuk memenuhi kebutuhan tubuh, pengaruh faktor sosial dan ekonomi terhadap pola makan remaja putri, yang dapat memengaruhi aksesibilitas terhadap makanan bergizi, dan identifikasi faktor risiko lain yang dapat berkontribusi terhadap kejadian anemia, seperti gangguan penyerapan nutrisi atau penyakit kronis lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Metode penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan analisis cross-sectional. Data dikumpulkan pada satu waktu tertentu tanpa melibatkan tindak lanjut data di masa mendatang. Sampel penelitian sebanyak 87 orang siswi dipilih dengan metode total sampling, yaitu semua populasi menjadi sampel penelitian. Terlihat bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Meskipun mayoritas remaja putri memiliki pola makan baik, namun masih ada sejumlah responden yang mengalami anemia baik dari kelompok pola makan baik maupun pola makan buruk. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai P-value sebesar 0,387 yang melebihi taraf signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 0,05. Ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Berdasarkan hasil analisis, ternyata tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan remaja putri dengan kejadian anemia. Dalam konteks ini, meskipun mayoritas remaja putri memiliki pola makan baik, namun terdapat sebagian dari mereka yang tetap mengalami anemia baik pada kelompok dengan pola makan baik maupun buruk.

**Kata Kunci:** Pola Makan, Anemia, Remaja Putri, Hemoglobin

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan keadaan di mana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari nilai normal. Anemia dapat disebabkan oleh hilangnya darah yang terlalu cepat atau karena terlalu lambatnya produksi sel darah merah. Rentang usia remaja dapat bervariasi tergantung pada definisi yang digunakan oleh lembaga atau instansi yang bersangkutan. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, sementara Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan rentang usia remaja sebagai 10-24 tahun dan belum menikah (INFODATIN, 2015),

Jumlah penduduk remaja putri di Indonesia sebesar 48,8% menunjukkan bahwa remaja putri

memiliki proporsi yang cukup signifikan dalam populasi remaja di Indonesia. Penting untuk memperhatikan kebutuhan kesehatan dan kesejahteraan remaja putri ini agar mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik serta mencapai potensi optimal mereka (Kemenkes RI, 2015). Prevalensi anemia pada remaja di Indonesia, khususnya remaja putri usia 10-18 tahun, adalah hal yang penting untuk diperhatikan. Timbulnya anemia pada remaja bisa disebabkan oleh asupan makanan yang kurang baik, seperti pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi (Sulis dalam Utami dkk., 2019).

Anemia merupakan kondisi di mana tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin yang dapat menyebabkan gejala seperti

kelelahan, pusing, dan kulit pucat. Sekitar 30% penduduk dunia diperkirakan menderita anemia, dengan tingkat prevalensi anemia pada remaja dan ibu hamil menjadi yang paling tinggi. Prevalensi anemia pada remaja di seluruh dunia berkisar antara 40-88%, dan di Asia Tenggara sendiri prevalensi anemia mencapai sekitar 45,7%, atau setara dengan 182 juta orang. Angka prevalensi yang tinggi ini menunjukkan pentingnya upaya pencegahan dan penanggulangan anemia di wilayah tersebut. (Arisnawati & Zakiudin, 2018).

Kesehatan remaja, termasuk pencegahan dan penanganan anemia, merupakan aspek penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Dengan pemahaman yang baik tentang faktor-faktor penyebab anemia dan upaya pencegahan yang tepat, diharapkan dapat mengurangi prevalensi anemia pada remaja dan meningkatkan kualitas hidup mereka (Suryanti dkk., 2017). Sekitar 50% dari kasus anemia pada wanita dapat diatasi melalui suplementasi zat besi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sembiring pada tahun 2018 menemukan adanya hubungan antara pola istirahat dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Binjai. Hal ini menunjukkan pentingnya faktor pola istirahat dalam mencegah atau mengurangi risiko terjadinya anemia pada remaja putri. Pola tidur yang cukup dan berkualitas merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah terjadinya gangguan kesehatan seperti anemia.

Pentingnya asupan zat besi yang cukup pada wanita, terutama pada remaja putri yang mengalami menstruasi. Menstruasi yang disertai dengan pendarahan dapat menyebabkan kehilangan zat besi, sehingga kebutuhan zat besi wanita

menjadi lebih tinggi dibandingkan pria (Yuni & Erlina, 2017). Risiko anemia pada remaja putri meningkat karena kehilangan darah selama menstruasi. Anemia sendiri merupakan kondisi di mana tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin yang cukup untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh. Untuk mencegah dan mengatasi anemia pada remaja, pemberian tablet zat besi secara teratur selama masa menstruasi menjadi salah satu langkah penting.

Pentingnya pemantauan dan peningkatan asupan zat besi pada remaja putri merupakan bagian dari upaya pencegahan yang perlu diperhatikan. Dengan memperhatikan kebutuhan gizi yang cukup, termasuk zat besi, remaja putri dapat menjaga kesehatan tubuh dan mencegah risiko terjadinya anemia (Rachmi dkk, 2019). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri juga dilakukan melalui Program Gerakan Penanggulangan Anemia (Gelang Mia) yang dilaksanakan oleh Pemerintah Indonesia. Program ini memberikan tablet tambah darah kepada remaja putri secara rutin setiap satu minggu sekali sebagai upaya untuk memastikan asupan zat besi yang cukup bagi tubuh. Dengan pemahaman yang baik tentang faktor risiko dan upaya pencegahan anemia pada remaja putri, diharapkan prevalensi anemia dapat diminimalkan dan kesehatan remaja putri Indonesia dapat terjaga dengan baik (Dinkes Kabupaten Cianjur 2020).

Untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri, peneliti dapat melakukan studi observasional yang melibatkan pengumpulan data mengenai pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri.

## TINJAUAN PUSTAKA

Anemia adalah keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari normal atau tidak mencukupi kebutuhan tubuh (WHO). Menurut Kemenkes, 2019 anemia adalah suatu keadaan tubuh dimana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari jumlah normal atau sedang mengalami penurunan. Anemia merupakan kondisi dimana sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh (Zulfiqor, 2022). Kebutuhan fisiologis berbeda pada setiap orang dipengaruhi oleh jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok, dan tahap kehamilan. Anemia juga didefinisikan dengan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok individu berdasarkan usia dan jenis kelamin (Wardhani, 2023); (Enjelika, 2023).

Salah satu faktor yang menyebabkan tinggi atau rendahnya kadar hemoglobin dalam darah adalah asupan zat gizi. Proses produksi sel darah merah berjalan dengan lancar apabila kebutuhan zat gizi yang berguna dalam pembentukan hemoglobin terpenuhi (Almatsier et al., 2011). Komponen gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin adalah zat besi, sedangkan vitamin C dan protein membantu penyerapan

hemoglobin. Zat besi merupakan salah satu komponen heme, yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk hemoglobin (Wati, 2022); (Thamrin, 2021).

Patofisiologi anemia defisiensi besi (ADB) disebabkan karena gangguan homeostasis zat besi dalam tubuh. Homeostasis zat besi dalam tubuh diatur oleh penyerapan besi yang dipengaruhi asupan besi dan hilangnya zat besi/iron loss. Kurangnya asupan zat besi/iron intake, penurunan penyerapan, dan peningkatan hilangnya zat besi dapat menyebabkan ketidakseimbangan zat besi dalam tubuh sehingga menimbulkan anemia karena defisiensi besi. Zat besi yang diserap di bagian proksimal usus halus dan dapat dialirkan dalam darah bersama hemoglobin, masuk ke dalam enterosit, atau disimpan dalam bentuk ferritin dan transferin (Siti, 2023).

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan analisis cross-sectional. Data dikumpulkan pada satu waktu tertentu tanpa melibatkan tindak lanjut data di masa mendatang. Sampel penelitian sebanyak 87 orang siswi dipilih dengan metode total sampling, yaitu semua populasi menjadi sampel penelitian.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan.

Pola Makan	Frekwensi (n)	Presentase (%)
Baik	47	54
Buruk	40	46
Total	87	100

Berdasarkan table diatas, terdapat dua kategori pola makan yaitu "baik" dan "buruk". Berdasarkan data yang Anda sampaikan, terdapat

47 responden (54%) yang memiliki pola makan baik dan 40 responden (46%) yang memiliki pola makan buruk.

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia**

Kejadian Anemia	Frekwensi (n)	Presentase (%)
Anemia	37	42,5
Tidak Anemia	50	57,5
Total	87	100

Berdasarkan table diatas, menunjukkan bahwa mayoritas siswi tidak mengalami anemia sebanyak 50 responden (57,5%) sedangkan

yang mengalami anemia sebanyak 37 responden (42,5%). Ini berarti bahwa lebih dari setengah dari total responden tidak mengalami anemia.

**Table 3. Hubungan Pola makan dengan kejadian Anemia remaja putri**

Pola Makan	Kejadian Anemia				P-Value	
	Tidak Anemia		Anemia			Total
	N	%	n	%		
Baik	29	61,7	18	38,3	47	0,387
Buruk	21	52,5	19	47,5	40	
Total	50	57,5	37	42,5	87	

Berdasarkan nilai P-Value yang Anda sampaikan ( $0,387 > 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel pola makan dan anemia pada sampel yang diteliti. Nilai P-Value yang lebih besar dari tingkat

signifikansi yang ditentukan (biasanya 0,05) menunjukkan bahwa tidak cukup bukti statistik untuk menolak hipotesis nol, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri

Didapatkan bahwa dari total responden remaja putri yang memiliki pola makan baik, sebagian dari mereka mengalami anemia (38,3%) dan sebagian lainnya tidak mengalami anemia (61,7%). Sedangkan untuk responden yang memiliki pola makan buruk, sebagian dari mereka juga mengalami anemia (47,5%) dan sebagian lainnya tidak mengalami anemia (52,5%).

Hasil uji chi-square menunjukkan nilai P-value sebesar 0,387, yang melebihi taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri yang diteliti. Hal ini menunjukkan bahwa kemungkinan kejadian anemia tidak dipengaruhi secara signifikan oleh pola makan pada populasi remaja putri tersebut.

Faktor-faktor lain yang disebutkan dalam penelitian tersebut, seperti menstruasi, kebutuhan akan tambahan zat besi selama periode menstruasi, dan kurangnya jam tidur atau istirahat, dapat menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja putri selain dari pola makan.

Menstruasi pada remaja putri dapat meningkatkan kebutuhan akan zat besi, yang jika tidak tercukupi dapat menyebabkan anemia. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk mendapatkan suplemen tambahan zat besi selama menstruasi untuk menjaga keseimbangan zat besi dalam tubuh.

Kurangnya jam tidur atau istirahat juga dapat memengaruhi kesehatan remaja putri dan menyebabkan anemia. Kurangnya istirahat bisa mengganggu sistem metabolisme tubuh dan menurunkan daya tahan tubuh, sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia.

Dengan demikian, selain pola makan, faktor-faktor lain seperti menstruasi dan kurangnya istirahat juga perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri. Perawatan yang komprehensif yang melibatkan berbagai aspek kesehatan dan kebiasaan hidup sehat akan membantu mengurangi risiko terjadinya anemia pada populasi ini.

Pentingnya pemenuhan kebutuhan zat besi pada wanita, terutama remaja putri, karena adanya menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi melalui pendarahan. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, yang dapat memengaruhi kesehatan dan kinerja tubuh (Yuni & Erlina, 2017).

Pemberian suplemen zat besi atau tablet Fe secara teratur selama menstruasi dapat membantu mencegah atau mengatasi anemia

pada remaja putri. Dengan demikian, penting bagi remaja putri untuk memperhatikan asupan zat besi dalam makanan sehari-hari atau melalui suplemen jika diperlukan, untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan zat besi dalam tubuh.

Hal ini dikemukakan juga oleh Rachmi dkk, (2019) Bahwa penting untuk melakukan konsultasi dengan tenaga medis atau ahli gizi untuk mengetahui kebutuhan zat besi yang sesuai dengan kondisi tubuh masing-masing individu. Dengan pemenuhan kebutuhan zat besi yang cukup, diharapkan remaja putri dapat menjaga kesehatan mereka dan mencegah terjadinya anemia.

Sekitar 50% dari kasus anemia pada wanita dapat diatasi melalui suplementasi zat besi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sembiring pada tahun 2018 menemukan adanya hubungan antara pola istirahat dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 2 Binjai. Hal ini menunjukkan pentingnya faktor pola istirahat dalam mencegah atau mengurangi risiko terjadinya anemia pada remaja putri. Pola tidur yang cukup dan berkualitas merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah terjadinya gangguan kesehatan seperti anemia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan Pola makan remaja dalam kategori baik namun masih banyak remaja yang mengalami anemia, serta tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja. Hal ini menunjukkan perlu digali kembali faktor-faktor lain penyebab anemia pada remaja yang lebih mempengaruhi anemia selain pola makan. Diharapkan kepada sekolah untuk meningkatkan

kegiatan penyuluhan terkait anemia remaja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. 2012. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Antono, S.D Dkk. 2020. Pola Makan Pada Remaja Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas Vii, Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal Vol.10 No.2.
- Arisnawati & Zakiudin. 2018. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Al Hikmah 2 Benda Sirampog Brebes, Jurnal Para Pemikir Vol.7 No.1.
- Briawan, D. 2012. Anemia: Masalah Gizi Pada Remaja. Jakarta: Buku Kedokteran Egc.
- Chibriyah, R., Diyah, C. A. K. (2017). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Haemoglobin Santriwati Pondok Pesantren Almunawwir Krpyak Bantul. Jurnal Vokasi Kesehatan Vol. 3-12.
- Depkes. 2013. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013.
- Enjelika, A. (2023). *Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Anak Sekolah Dasar Yang Tinggal Di Sekitar Tambang Emas Kabupaten Gunung Mas* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya).
- Handajani, D. 2014. Nutrition Care Process. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hapzah & Yulita, Ramlah 2012. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Pada Siswi Kelas Iii Sman 1 Tinambung Kabupaten Polewati Mandar. Media Gizi Pangan. Kesehatan Masyarakat Stikes Bima Bangsa Majane. 2012; Vol. Xiii. Edisi 1.
- Kemenkes Ri. 2015. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Jakarta: Infodatin, Pusat Data Dan Informasi Kemenkes Ri.
- Khairunnisah, Ch. 2016. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di Desa Wonoyoso Kecamatan Buaran Kabupaten Pekalongan. [Http://Perpuswu.Web.Id/Karyailmiah/Documents/4722.Pd](http://Perpuswu.Web.Id/Karyailmiah/Documents/4722.Pd)
- Putri, R, D. Simanjuntak, B, Y. Kusdalinah. 2017. Nutritional Knowledge, Diet, And Adherence To The Consumption Of Added Blood Tablets With The Incidence Of Anemia In Adolescent Girl. *Journal Kesehatan*. Volume Viii. Nomor 3. November 2019, 404-409
- Rohanah, S., Km, S., Km, M., Puspita, N. R. R., Kep, M., & Wijaya, N. R. D. (2023). *Khasiat Buah Naga Dan Buah Bit Untuk Mencegah Dan Mengobati Anemia*. Selat Media.
- Siti Mardhiyah, S. (2023). *Gambaran Sifat Organoleptik Dan Kandungan Gizi Cookies Mocaf (Manihot Esculenta Crantz) Dengan Penambahan Tepung Bayam Hijau (Amaranthus Tricolor L) Dan Tepung Kacang Merah (Phaseolus Vulgaris L) Sebagai Cemilan Sehat Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja Putri* (Doctoral Dissertation, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya).
- Suryanti, Yuli Dkk. 2017. Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Mts Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi, Jurnal Bahana

- Kesehatan Masyarakat Vol.1 No.2.
- Thamrin, H., & Masnilawati, A. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan, Tingkat Konsumsi Protein, Zat Besi, Dan Vitamin C Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Kebidanan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(1), 30-33.
- Utami, Uji & Mutik. 2019. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah 1 Karanganyar, Maternal Vol.Iii No.2. World Health Organization, 2013. Anemi Conditions (<https://www.who.int/chp/topics/anemi/en/>), Diakses Oktober 2020).
- Wardhani, I. K., Handoko, G., & Supriyadi, B. (2023). Capaian Tablet Fe Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 179-184.
- Wati, S. W., Sulistiani, R. P., & Ayuningtyas, R. A. (2022). Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C Dan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus* (Vol. 5).
- Zulfiqor, M. T., & Widanarko, B. (2022). Faktor Risiko Terkait Anemia Pada Pekerja Industri Makanan. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2).