



Hubungan Kebiasaan Makan terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Demak

Anisa Nurhidayah^{1*}, Tia Nurhanifah², Desi Soraya³

¹⁻³ Program Studi S1 Kebidanan STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia

Email : tia_nurhanifah@stikestelogorejo.ac.id^{1*}, desi_soraya@stikestelogorejo.ac.id²

Korespondensi penulis: Anisanurhidayah355@gmail.com

Abstract : Iron deficiency anemia can be caused by several factors, namely from lack of consumption of food sources containing protein and iron, blood loss and unstable absorption, it can be said to be anemia if the hemoglobin level is <12 gr/dl. Was to find out the relationship between eating habits and the incidence of anemia in adolescent girls at SMA N 2 Demak. In this study uses a quantitative approach with a cross sectional approach with tools in the form of eating habits questionnaires. Population and Sample in this study were 65 adolescent female respondents who were anemic. The sampling technique in this study uses total sampling, which will be analyzed data with sperman rank correlation. Of this study were obtained from 65 respondents, 33 respondents (50.77%) had bad eating habits and moderate anemia 24 respondents (36.92%), from the analysis of bivariate significant values ($p=0.000$) $< (0.05)$ then H_a was accepted and H_o was rejected, meaning that there was a relationship between eating habits and the incidence of anemia, The Rho (r) value obtained by -0.421 indicates that the direction of the relationship is negative or not unidirectional, which means that if the eating habits are bad, the incidence of anemia will be higher. Poor eating habits can affect the incidence of anemia in adolescent girls. Is expected to be a reference for schools to conduct routine Hb checks for counseling on the prevention of anemia in adolescent girls.

Keywords: Anemia, Eating Habits, Adolescent Women

Abstrak : Anemia kurang zat besi dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu dari kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung protein dan zat besi, kehilangan darah dan penyerapan yang tidak stabil, dapat dikatakan anemia apabila kadar hemoglobin <12 gr/dl. untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMA N 2 Demak. dalam penelitian ini, menggunakan kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan alat bantu berupa kuesioner kebiasaan makan. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini 65 responden remaja putri yang anemia. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan total sampling, yang akan dianalisis data dengan korelasi *sperman rank*. ini diperoleh 65 responden ada 33 responden (50,77%) memiliki kebiasaan makan buruk dan anemia sedang 24 responden (36,92%), dari analisis bivariat nilai signifikan ($p=0,000$) $< (0,05)$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, berarti ada hubungan antara kebiasaan makan dan kejadian anemia, nilai rho (r) yang diperoleh -0,421 menunjukkan arah hubungan yang dimiliki bersifat negatif atau tidak searah yang berarti apabila kebiasaan makan buruk maka angka kejadian anemia semakin tinggi. kebiasaan makan yang buruk dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri. diharapkan menjadi acuan sekolah untuk melakukan pemeriksaan Hb rutin untuk penyuluhan pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata kunci: Anemia, Kebiasaan Makan, Remaja Putri

1. LATAR BELAKANG

Anemia adalah masalah kesehatan yang masih menyerang Indonesia tanpa mengenal usia dan jenis kelamin. Anemia dapat diderita oleh siapapun, anemia di definisikan suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) didalam darah lebih rendah dari pada nilai untuk kelompok umur dan jenis kelamin (Februhartanty et al., 2019). Anemia merupakan keadaan turunnya sel darah merah sebagai kuantitasnya melalui total atau sirkulasi hemoglobin yang ada pada batas bawah normal. Remaja puteri normalnya kadar hemoglobin yaitu >12 g/dl. Anemia terdapat

gejala 5L yang sering dialami yaitu (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), mata berkunang kunang, serta pucat pada wajah. Anemia berdampak daya tahan tubuh yang menurun yang membuat cepat menempelnya penyakit, dapat juga menurunkan prestasi karena mengganggu pembelajaran di April 2022 (Masan et al., 2021).

Anemia dapat beresiko terkena pada remaja putri, baik pada jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek membuat menurunnya konsentrasi belajar dan membuat menurun prestasi serta dapat mempengaruhi produktivitas di kalangan remaja dan juga dapat menurunkan daya tahan tubuh mengurangi dan mudah terkena infeksi. Sedangkan pada jangka panjangnya yaitu remaja putri adalah aset masa depan yang dimasa mendatang akan menjadi calon ibu yang akan hamil, sehingga remaja putri yang tidak bisa memenuhi zat-zat gizi bagi dirinya sendiri dan janin pada kandungannya, akan menyebabkan kehamilan mengalami komplikasi bahkan persalinannya juga, kematian juga secara maternal bisa terjadi, kelahiran bayi yang belum waktunya, BB rendah dan memunculkan kematian perinatal terjadi (P. Sari et al., 2019).

Pandangan (WHO, 2021), pada statistik world health memperlihatkan bahwasannya sebanyak remaja (15-49) di 2019 perkiraan sejumlah 29.9% mengalami prevalensi anemia dan 15-49 tahun sebanyak 29.6% mengalami anemia prevalensi dimana terdapat juga pengelompokan umur dari remaja yang menjadi bagian tersebut.

Upaya untuk menanggulangi zat besi dalam pencegahan anemia yaitu dengan memperkenalkan “isi piringku” dengan protein, mineral, karbohidrat dan vitamin, dimana anjuran dari “isi piringku” yaitu (50%) terdiri dari 20% mengkonsumsi buah-buahan, 30% mengkonsumsi sayuran. Sedangkan untuk 50% lagi untuk makanan pokok 20% seperti (nasi, kentang, jagung, roti) dan lauk pauk 30% seperti (telur, ikan, ayam, daging, tempe) (Susanto et al, 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA N 2 Demak pada semua remaja putri kelas X dengan jumlah 236 dengan usia 14-16 tahun. Fenomena yang ada pada remaja putri kelas X di SMA N 2 Demak yaitu kurangnya informasi penting untuk mencegah anemia pada pola kebiasaan sehari-hari, seperti pengaturan pola makan yang tidak baik. Mereka mengatakan khususnya untuk pola makan mereka dalam 1 hari sebanyak 3x, namun tidak pernah memperhatikan isi kandungan gizi yang mereka makan dalam setiap harinya. Mereka mempunyai prinsip bahwa yang terpenting dia makan lalu kenyang, jika dalam 1 hari tidak mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi sesuai dengan isi piringku dengan mineral, vitamin, protein dan karbohidrat, dimana anjuran dari “isi piringku” yaitu (50%) terdiri dari 20% mengkonsumsi buah-buahan, 30% mengkonsumsi sayuran. Sedangkan untuk 50% lagi

untuk makanan pokok 20% seperti (nasi, kentang, jagung, roti) dan lauk pauk 30% seperti (telur, ikan, ayam, daging, tempe).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menganalisis hubungan kebiasaan makan terhadap kejadian anemia. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antar resiko dengan efek menggunakan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada saat itu juga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

a. Kebiasaan makan pada remaja putri

Tabel 1
Distribusi Kebiasaan Makan pada remaja putri

Kebiasaan Makan	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Kebiasaan Baik	1	1.5
Kebiasaan Cukup	31	47,69
Kebiasaan Buruk	33	50.77
Total	65	100.0

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan dari 65 responden terdapat kebiasaan makan buruk 33 responden (50.8%), kebiasaan makan cukup 31 responden (47.7%) dan kebiasaan makan baik 1 responden (1,5%).

b. Hasil kejadian anemia pada remaja putri

Tabel 2
Kejadian anemia pada remaja putri

Anemia	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Anemia Ringan	20	30.77
Anemia Sedang	24	36,92
Anemia Berat	3	4.67
Total	65	100.0

Berdasarkan data dari tabel 2 menunjukkan bahwa dari 65 responden yang mengalami anemia sedang 24 responden (36,9%), anemia ringan 20 responden (30,8%) dan yang mengalami anemia berat 1 responden (1,5%).

Analisis Bivariat

a. Analisis Hubungan Kebiasaan Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 3
Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Anemia
(n : 65)

Variabel	Kebiasaan makan						Total		Spearman	
	Kebiasaan Baik		Kebiasaan Cukup		Kebiasaan Buruk				Koefisien Korelasi	Nilai P
	n	%	n	%	N	%	n	%		
Anemia Ringan	0	0	4	6,15	16	24,62	20	30,77	-0,421	0,000
Anemia Sedang	1	1,54	24	36,92	17	26,15	42	64,61		
Anemia Berat	0	0	3	4,62	0	0	3	4,62		
Total	1	1,54	31	47,69	33	50,77	65	100		

hasil analisis korelasi *sperman rank* bahwa terdapat p-value angkanya mencapai 0,000 atau $< 0,05$ sehingga secara statistik hipotesa (H_0) ditolak dan diterimanya (H_a), maksudnya terdapat keterkaitan makanan yang biasa di konsumsi dengan terjadinya anemia di SMA N 2 Demak bagi remaja putrinya. Besar nilai rho (r) yang diperoleh adalah -0,421. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi keeratan hubungan sedang. Arah hubungan yang dimiliki bersifat negatif atau tidak searah yang berarti apabila kebiasaan makan buruk maka angka kejadian anemia semakin tinggi, begitu pula sebaliknya jika kebiasaan makan baik maka kejadian anemia semakin rendah.

Pembahasan

1. Analisis Univariat

Kebiasaan makan pada penelitian ini memiliki kategori buruk 33 responden (50,8%) hal ini dikarenakan remaja putri sengaja makan terlalu sedikit, karena mengikuti diet ketat atau mengikuti tren kesehatan populer (Margiyanti, 2021). Perilaku makan dan tren ini dapat disalah tafsirkan sehingga memuat saran nutrisi yang tidak tepat, yang dapat menyebabkan seseorang melakukan pembatasan makan secara berlebih.

Kebiasaan makan baik pada remaja ditandai dengan mengonsumsi makanan yang seimbang dan bervariasi yang mencakup semua kelompok makanan penting seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin dan mineral. Remaja dengan kebiasaan makan yang baik memperhatikan takaran makannya, menghindari

makanan cepat saji dan berolahraga, serta memilih makanan yang segar dan sehat. Mereka juga makan, makan pada waktu tertentu setiap hari, dan minum banyak air. Kondisi tersebut mendukung tumbuh kembang yang optimal serta membantu menjaga kesehatan jangka panjang. Kebiasaan makan baik pada remaja melibatkan konsumsi makanan yang cukup kalori dan nutrisi untuk memenuhi kebutuhan energi dan pertumbuhan. Remaja dengan kebiasaan makan sehat tidak memiliki kelainan makan, namun mereka mungkin tidak selalu mengonsumsi makanan yang sempurna atau seimbang. Misalnya, mereka mungkin makan terlalu banyak, tetapi variasinya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tertentu.

Cara-cara ini mungkin menjaga tubuh tetap sehat, namun mungkin tidak baik untuk menunjang kesehatan jangka panjang. Kebiasaan makan buruk pada remaja meliputi kebiasaan makan yang tidak seimbang atau tidak memenuhi kebutuhan gizi. Hal ini dapat berupa terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji, camilan tinggi gula dan lemak, serta kurang mengonsumsi buah, sayur, dan protein berkualitas. Remaja dengan kebiasaan makan yang buruk mungkin melewatkan waktu makan, makan terlalu sedikit karena makan berlebihan, atau makan dalam jumlah besar, apapun jenis makanan yang mereka makan.

Kebiasaan ini dapat menimbulkan banyak masalah kesehatan, termasuk gizi buruk, obesitas, malnutrisi, dan peningkatan risiko penyakit kronis di kemudian hari. Sebaliknya, kebiasaan makan yang baik pada remaja melibatkan mengonsumsi makanan yang seimbang dan bervariasi yang memenuhi semua kebutuhan gizi harian. Ini termasuk makan cukup biji-bijian, buah-buahan, sayuran, protein yang baik, dan lemak sehat. Untuk menghindari makan terlalu banyak, remaja harus menjaga pola makan yang teratur, mematuhi waktu makan, dan memperhatikan porsi makanan mereka. Seseorang dapat mencegah berbagai masalah kesehatan serta memberikan dukungan pengembangan dan pertumbuhan secara optimalisasi makanan olahan dan tinggi gula dihindarinya. Mereka juga dapat makan camilan yang sehat. Remaja dapat membangun fondasi kesehatan yang kuat dan mengurangi risiko penyakit kronis di kemudian hari dengan menerapkan kebiasaan makan yang baik (Suchi Avnalurial, 2021).

2. Analisis Bivariat

a. Kejadian anemia

Kejadian anemia pada penelitian ini pada kategori sedang sebanyak 42 responden (64,6%), dibandingkan pada beberapa penelitian menunjukkan hasil (48,9%) pada remaja (Gusfina, 2022). Angka prevalensi yang cukup tinggi pada remaja putri perlu mendapatkan perhatian, karena remaja putri berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa anemia memiliki dampak antara lain, mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan kapasitas kerja, menurunkan fungsi imun tubuh, dan menurunkan kemampuan mengatur suhu tubuh (Puspikawati et al., 2021).

Remaja putri yang mengalami anemia ringan mungkin tidak menunjukkan gejala serius, namun mereka mungkin merasa lelah, lemah, dan sulit berkonsentrasi. Meski dampaknya tidak terlihat jelas, anemia ringan tetap dapat mengganggu aktivitas dan pembelajaran sehari-hari, sehingga penting untuk segera mendapatkan pengobatan agar tidak berkembang menjadi anemia yang lebih parah.

Saat ini, intervensi kesehatan dan perbaikan pola makan sangat penting untuk mencegah memburuknya penyakit, sedangkan remaja putri yang anemia berat berada dalam situasi yang sangat serius. Mereka mengalami gejala yang melemahkan seperti kelelahan ekstrem, detak jantung cepat, kelelahan, dan penurunan aktivitas fisik. Anemia berat dapat mempengaruhi fungsi organ vital sehingga meningkatkan risiko komplikasi serius seperti gagal jantung. Perawatan segera dengan perawatan medis aktif dan rehabilitasi nutrisi sangat penting untuk mencegah efek jangka panjang dan risiko yang mengancam jiwa (Aprilia et al., 2020).

b. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia.

Berdasarkan penelitian terjadi hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia. Hal ini disebabkan banyak remaja putri melakukan pembatasan makanan secara berlebihan. Zat gizi yang dikonsumsi kurang terpenuhi dan dapat mengalami defisiensi zat besi, asam folat, maupun vitamin B12. Hasil ini tidak sesuai penelitian sebelumnya bahwa tidak terdapat

hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia (Putera et al., 2020).

Penelitian ini terdapat 1 remaja yang memiliki kebiasaan makan baik tetapi memiliki anemia sedang, hal ini disebabkan remaja tersebut sering konsumsi teh ketika berbarengan dengan makan, kita ketahui bahwa teh memiliki kandungan tanin dimana bisa membuat terhambatnya tubuh dalam terserapnya zat besi, dikonsumsi sayuran dimana memiliki kandungan HEME yang tidak kuat, jarang mengkonsumsi daging merah. Sehingga pemenuhan zat besi untuk tubuh itu kurang dan kurang minum tablet Fe sesuai anjuran tenaga kesehatan.

4. KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat menyimpulkan kebiasaan makan buruk bagi remaja putri terdapat 33 responden (50,77%), kebiasaan makan cukup 31 responden (57,69%) dan kebiasaan makan baik 1 responden (1,54%) sedangkan kejadian anemia sedang pada remaja putri 24 responden (36,92%). Anemia ringan 20 responden (30,77%), anemia berat 3 responden (4,62%). Adanya keterkaitan makanan yang biasa di konsumsi terhadap peristiwa anemia menghasilkan analisis korelasi *sperman rank* bahwa terdapat mencqapai angka p-value sebesar 0,000 atau $< 0,05$ maka menurut statistiknya memperlihatkan ditolaknya hipotesa (H_0) dan diterimanya (H_a) diterima, besar nilai rho (r) yang diperoleh adalah -0,421 menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang eratny sedang.

Kebiasaan makan buruk bagi remaja putri terdapat 33 responden (50,77%), kebiasaan makan cukup 31 responden (57,69%) dan kebiasaan makan baik 1 responden (1,54%). Kejadian anemia sedang pada remaja putri 24 responden (36,92%). Anemia ringan 20 responden (30,77%), anemia berat 3 responden (4,62%). Adanya keterkaitan makanan yang biasa di konsumsi terhadap peristiwa anemia menghasilkan analisis korelasi *sperman rank* bahwa terdapat mencqapai angka p-value sebesar 0,000 atau $< 0,05$ maka menurut statistiknya memperlihatkan ditolaknya hipotesa (H_0) dan diterimanya (H_a) diterima, besar nilai rho (r) yang diperoleh adalah -0,421 menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang eratny sedang.

5. DAFTAR REFERENSI

- Aprilia, Vidayati, L., Nurdiana, A., Farizah, & Fahmi, N. (2020). Deteksi Dini Anemia Sebagai Upaya Preventif Pencegahan Anemia Pada Remaja. *Jurnal Paradigma*, 2(April), 48–54.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal

- Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Aspihani, G. M., Kabuhung, E. I., & Ulfa, I. M. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kelumpang Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan I*
- Astuti, E. (2021). Factors Associated with The Incidence of Low Birth Weight. *Journal of Health Science and Prevention*, 5, 81–87. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v5i2.517>
- Budi Rahayu, N. A. (2023). The Relationship between Body Mass Index and Hemoglobin Levels in Young Girls at SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 6(1), 20–27. <https://doi.org/10.35451/jkk.v6i1.1817>
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Epidemiologi Indonesia.
- Dinas Kesehatan, K. D. (2020). Anemia Terjang 4 dari 10 Remaja Putri di Demak, Ini Tindakan Pemkab. Dinas Kesehatan Kabupaten Demak. <https://dinkes.demakkab.go.id/anemia-terjang-4-dari-10-remaja-putri-di-demak-ini-tindakan-pemkab/>
- Gusfina, R. olivia. (2022). Gambaran Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 165–171. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.22570>
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.951>
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.587>
- Istiqomah, D. (2016). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(10). <https://doi.org/10.35952/jik.v5i10.29>
- Kemenkes, R. (2016). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. In *Direktorat Sizi Masyarakat, Kemenkes RI*. Kemenkes RI. http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS_PUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839
- Masturoh & Anggita, N. T., I. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Mutmainnah, Patimah, S., & Septiyanti. (2021). Hubungan Kurang Energi Kronik (Kek) Dan Wasting Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Majene. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI* , 1(01), 107–115.
- Nadira, C. S., Rahayu, M. S., Sawitri, H., Maulina, N., Divaulhaq, A., & Susri, W. (2024). Pemeriksaan Hemoglobin Gratis dan Sosialisasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Desa Reuleut Timu, Muara Batu. *Auxilium : Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.29103/auxilium.v2i1.13314>