



## Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kelumpang Tengah

**Gt. Maryam Aspihani**

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

**Elvine Ivana Kabuhung**

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

**Ika Mardiatul Ulfa**

Program Studi Diploma III Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

Alamat: Jl. Pramuka No. 02 Banjarmasin

Korespondensi penulis: [maryamaspihani@gmail.com](mailto:maryamaspihani@gmail.com)

**Abstract.** *The large incidence of anemia cases in female students shows that there is still a lack of iron (Fe) nutrient consumption in adolescent girls. The onset of anemia can be caused by the intake of the wrong diet, irregular and unbalanced with the adequacy of nutritional sources needed by the body. The purpose of the study was to determine the relationship between diet and the incidence of anemia in adolescent girls. Analytical survey research method with cross sectional approach. The sample in this study used a total sampling of 46 people. Data collection comes from primary data, namely the results of questionnaires analyzed using the chi square test. The results of the study were mostly adolescents with poor diet as many as 21 people (45.7%), adolescent girls with anemia as many as 24 people (52.2%). There is a relationship between diet and the incidence of anemia in adolescent girls ( $p$  value =  $0.000 < 0.05$ ). The conclusion of this study is that food consumed by adolescent girls does not have the number of calories and nutrients that are in accordance with needs such as carbohydrates, fats, proteins, vitamins, minerals, fiber and water so that their nutritional status cannot be fulfilled so that it can cause anemia.*

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

**Abstrak.** Banyaknya kejadian kasus anemia pada siswi menunjukkan bahwa masih kurangnya konsumsi zat gizi besi (Fe) pada remaja putri. Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Metode penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling sebanyak sebanyak 46 orang. Pengumpulan data berasal dari data primer yaitu hasil kuesioner yang dianalisis menggunakan uji chi square. Hasil penelitian sebagian besar remaja dengan pola makan kurang baik sebanyak 21 orang (45,7%), remaja putri yang anemia sebanyak 24 orang (52,2%). Ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri ( $p$  value =  $0,000 < 0,05$ ). Simpulan penelitian ini makanan yang dikonsumsi oleh remaja putri tidak memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air sehingga status gizinya tidak dapat tercukupi maka dapat menyebabkan terjadinya anemia.

**Kata kunci:** Anemia, Pola Makan, Remaja Putri

## LATAR BELAKANG

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menyerang Indonesia. Tanpa mengenal batas usia dan jenis kelamin anemia dapat diderita oleh siapapun tanpa disadari. Anemia didefinisikan suatu keadaan kadar Hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal untuk kelompok umur dan jenis kelamin (Februhartanty et al., 2019). Penyebab anemia paling umum terjadi adalah defisiensi zat besi. Kehilangan darah yang menetap akibat penyakit infeksi akut dan kronis (diare, malaria, HIV). Diet yang tidak terkontrol untuk menurunkan berat badan, asupan zat gizi yang kurang /tidak mencukupi dan hambatan absorpsi zat besi (Friscila, 2021).

Banyaknya kejadian kasus anemia pada siswi menunjukkan bahwa masih kurangnya konsumsi zat gizi besi (Fe) pada remaja putri. Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asamfolat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi (Friscila, Samkakai, et al., 2022).

Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya. Asupan berlebih dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya asupan makan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Friscila, Wijaksono, et al., 2022; Laili, 2022).

Pola menu seimbang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai, pemenuhan kebutuhan gizi untuk pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak dalam proses kehidupan. Menu 4 sehat 5 sempurna merupakan menu seimbang yang apabila disusun dengan baik akan memenuhi kebutuhan semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Ausa et al., 2020).

## **KAJIAN TEORITIS**

### **1. Remaja Puteri**

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju ke masa dewasa. Pada masa itu remaja akan mengalami perubahan baik fisik, psikis dan kematangan fungsi seksual. Masa remaja (adolescence) merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Friscila, Wijaksono, et al., 2023; Rachmi et al., 2019).

Remaja putri adalah masa peralihan dari anak ke dewasa, ditandai dengan perubahan fisik dan mental. Perubahan fisik ditandai dengan berfungsinya alat reproduksi seperti menstruasi (umur 10-19 tahun). Batasan usia remaja terbagi fase-fase masa remaja menjadi tiga tahap, yaitu:

Masa remaja awal (12-15 tahun) : Pada rentang usia ini remaja mengalami pertumbuhan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif, sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi, namun belum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya.

Masa remaja pertengahan (15-18 tahun) : Kepribadian remaja masih bersifat kekanak-kanakan, namun sudah timbul unsur baru, yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Pada rentang usia ini mulai timbul kemantapan pada diri sendiri yang lebih berbobot. Pada masa ini remaja mulai menemukan diri sendiri atau jati dirinya.

Masa remaja akhir (18-21 tahun) : Pada rentang usia ini, remaja sudah merasa mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri, dengan itikad baik dan keberanian. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditentukannya (Friscila, 2021).

### **2. Anemia**

Anemia gizi besi merupakan masalah gizi mikro terbesar di Indonesia, dimana terjadi pada kelompok balita, anak sekolah, ibu hamil, wanita dan lakilaki dewasa. Secara umum anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin lebih rendah dari normal (Taufiq et al., 2020).

Adapun pengertian anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Hemoglobin (Hb) adalah parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan prevalensi anemia. Kandungan hemoglobin yang rendah mengindikasikan anemia. Hemoglobin adalah zat warna di dalam darah yang berfungsi mengangkut oksigen dan karbondioksida dalam tubuh (Rahayu et al., 2019).

Gejala anemia biasanya tidak khas dan sering tidak jelas seperti pucat, mudah lelah, berdebar, dan sesak nafas. Kepucatan bisa diperiksa pada telapak tangan, kuku dan konjungtiva palpebra. Gejala/tanda-tanda anemia antara lain 5 L (lelah, lesu, lemah, letih, lalai), bibir tampak pucat, nafas pendek, lidah licin, denyut jantung meningkat, susah buang air besar, nafsu makan berkurang, kadang-kadang pusing, dan mudah mengantuk.

### 3. Pola Makan

Pola makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan dan mengkonsumsi makanan tersebut sebagai reaksi fisiologis, psikologis, budaya, dan social (Februhartanty et al., 2019).

Pengertian pola makan menurut Handajani adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo pola makan di artikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Adapun klasifikasi pola makan, yaitu:

Pola makan sehat merupakan makanan seimbang dengan beraneka ragam zat gizi dalam takaran yang cukup dan tidak berlebihan. Pola makan yang sehat bisa dilihat dari 3 yaitu jenis, jumlah, dan jadwal.

Pola makan yang buruk adalah kebiasaan mengonsumsi makanan sehari-hari yang tidak sehat. Pola makan yang buruk bisa berisiko pada kesehatan tubuh. Dirangkum dari beberapa sumber pola makan yang tidak sehat seperti (Khobibah et al., 2021)

Pengukuran pola makan menggunakan *Questioner Food Frequency* dalam satu minggu. Responden memberikan ceklis di tiap masing-masing bahan makanan yang dikonsumsi dalam waktu seminggu kemudian diberi nilai menurut tabel berikut ini :

- 1) Kategori A diberikan Skor 50 apabila remaja mengonsumsi Setiap hari (2-3 kali)
- 2) Kategori B diberikan Skor 25 apabila remaja mengonsumsi 1 kali perhari (7x/ Minggu)
- 3) Kategori C diberikan Skor 15 apabila remaja mengonsumsi 5-6 kali perminggu

- 4) Kategori D diberikan Skor 10 apabila remaja mengkonsumsi 3-4 kali perminggu
- 5) Kategori E diberikan Skor 1 apabila remaja mengkonsumsi <2 kali perminggu
- 6) Kategori F diberikan Skor 0 apabila remaja mengkonsumsi Tidak pernah (Kemenkes RI, 2022)

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kelumpang Tengah Kabupaten Kotabaru. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh remaja puteri kelas 1-3 di SMAN 1 Kelumpang Tengah Kabupaten Kotabaru dengan jumlah 46 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 46 orang responden.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah *checklist* untuk mengetahui pemeriksaan laboratorium (Hb), kuesioner *Food Frequency* selama satu minggu terakhir. Hasil pemeriksaan laboratorium digunakan untuk mengukur kadar hemoglobin yaitu dengan menggunakan hasil laboratorium terbaru dengan melakukan pemeriksaan Hb pada remaja. Kuesioner *Food Frequency* selama satu minggu terakhir digunakan untuk mengetahui pola makan.

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui gambaran dan distribusi masing-masing variabel meliputi frekuensi dan persentase. Dalam penelitian ini yang menjadi bahan untuk analisis univariat yaitu persentase hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja puteri di SMAN 1 Kelumpang Tengah Kabupaten Kotabaru.

Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi menggunakan pengujian statistik dengan *Chi Square* untuk mengetahui Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja puteri di SMAN 1 Kelumpang Tengah Kabupaten Kotabaru dengan menggunakan bantuan perangkat lunak computer. Nilai kepercayaan yang dipakai dalam uji statistik adalah 95% dan didasarkan atas kesalahan 5% ( $\alpha=0,05$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Analisis Univariat

##### a) Gambaran Pola Makan pada Remaja Puteri di SMAN 1 Kelumpang Tengah Kabupaten Kotabaru

Tabel 1. Pola Makan

Pola makan	Jumlah (n)	Persentase(%)
Kurang	21	45,7
Cukup	12	26,1
Baik	13	28,3
Total	46	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 orang responden, sebagian besar kategori remaja dengan pola makan kurang baik sebanyak 21 orang (45,7%).

##### b) Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri Di SMAN 1 Kelumpang Tengah Kabupaten Kotabaru

Tabel 2. Gambaran Kejadian Anemia

Kejadian Anemia	Jumlah (n)	Persentase(%)
Anemia	24	52,2
Tidak Anemia	22	47,8
Total	46	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 orang responden, sebagian besar kategori remaja puteri yang anemia sebanyak 24 orang (52,2%).

#### 2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri

No.	Pola Makan	Keajdian Anemia				Total	
		Anemia		Tidak Anemia		F	%
		F	%	F	%		
1	Kurang	19	90,5	2	9,5	21	100
2	Cukup	2	16,7	10	83,3	12	100
3	Baik	3	23,1	10	76,9	13	100
Total		24	52,2	22	47,8	46	100

Nilai *Pearson Chi Square* =  $0,001 < \alpha (0,05)$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 orang remaja puteri, sebagian besar sebanyak 19 orang (90,5%) pola makan kurang baik dengan mengalami anemia. Ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja puteri di SMAN 1 Kelumpang Tengah Kabupaten Kotabaru ( $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ ).

## **Pembahasan**

### **1. Gambaran Pola Makan pada Remaja Puteri di SMAN 1 Kelumpang Tengah Kabupaten Kotabaru**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 orang responden, sebagian besar kategori remaja dengan pola makan kurang baik sebanyak 21 orang (45,7%). Sejalan dengan penelitian Nur Khatim AH Tiaki (2017), menunjukkan bahwa remaja putri kelas XI di SMKN 2 Yogyakarta memiliki pola makan yang kurang baik dimana banyak yang mengkonsumsi makanan siap saji atau junkfood. Penelitian Uji Utami (2019), menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar memiliki pola makan yang buruk sebesar 78%.

Hasil checklist menggunakan *Quesioner Food Frequency* dalam satu minggu menunjukkan bahwa sebagian besar remaja puteri tidak mengkonsumsi sayur mayur dan buah buahan saat makan. Mereka hanya mengkonsumsi nasi dan lauk saja. Hal ini mengakibatkan kurangnya asupan nutrisi zat besi serta zat pengikat kandungan zat besi yang dapat ditemukan pada sayur-sayuran dan buah buahan yang biasa terdapat pada sayuran hijau serta buah-buahan yang mengandung Vitamin C. Akibat hal tersebut, remaja mengalami kekurangan sel hemoglobin di dalam darahnya yang mengakibatkan terjadinya anemia.

Pola makan sehat merupakan makanan seimbang dengan beraneka ragam zat gizi dalam takaran yang cukup dan tidak berlebihan. Pola makan seimbang terdiri dari berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Pola makan yang tidak seimbang menyebabkan zat gizi yang masuk kedalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola konsumsi yang tidak seimbang juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Rahayu et al., 2019).

Menurut asumsi peneliti, kebiasaan responden jajan makanan disekolah memicu responden kurang mengkonsumsi makanan sehat yang berdampak pada penurunan nafsu makan, selain itu kebiasaan dirumah yang dibawa saat makan seperti dari orang tua yang jarang menyajikan sayur dan buah mengakibatkan responden kurang menyukai untuk mengkonsumsinya.

## **2. Kejadian Anemia pada Remaja Puteri di SMAN 1 Kelumpang Tengah Kabupaten Kotabaru**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 orang responden, kategori remaja puteri yang anemia sebanyak 24 orang (52,2%) dan remaja puteri yang tidak anemia sebanyak 22 orang (47,8%). Sejalan dengan penelitian Nur Khatim AH Tiaki (2017), menunjukkan bahwa remaja putri kelas XI di SMK N 2 yogyakarta banyak yang mengalami anemia berat. Penelitian Uji Utami (2019), menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar mengalami anemia sebanyak 68%.

Penyebab anemia secara umum dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor diantaranya yaitu usia, Pendidikan, pengetahuan, konsumsi zat besi, status ekonomi, gizi dan pola makan. Apabila seseorang mengalami kekurangan gizi, gangguan penyerapan, atau malabsorpsi dan pola makan yang tidak seimbang (Khobibah et al., 2021).

Remaja putri mengalami haid setiap bulan, dimana kehilangan zat besi  $\pm 1,3$  mg/ hari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak daripada pria. Jenis anemia yang paling sering timbul adalah kekurangan zat besi, yang terjadi bila kita kehilangan banyak darah dari tubuh (baik karena perdarahan luka ataupun menstruasi), ataupun makanan yang kita konsumsi kurang mengandung zat besi. Infeksi cacing tambang, malaria ataupun disentri juga bisa menyebabkan kekurangan darah yang parah. Ada beberapa tahap sampai tubuh kita kekurangan zat besi. Mula-mula, simpanan zat besi dalam tubuh menurun. Dengan menurunnya zat besi, produksi hemoglobin dan sel darah merah berkurang (Dya & Adiningsih, 2019; Friscila, Hasanah, et al., 2023).

Secara umum tingginya prevalensi anemia disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya meliputi vitamin A, C, folat, riboflavin dan B12 mempengaruhi pola makan seperti makanan pokok berupa nasi dengan jumlah 100 gram/hari, lauk pauk nabati dengan jumlah 50 gr/hari, lauk pauk hewani 50 gr/hari. Sayuran yang di konsumsi dengan jumlah 100 gr/hari dengan jenis sayuran tiga warna berupa sayuran hijau, sayuran merah dan sayuran tidak berwarna. Buah-buahan yang mereka konsumsi dengan jumlah 20 gr/hari-75 gr/hari dengan jenis apel, jeruk, alpukat, pisang (Budiarti et al., 2021; Wahyuni et al., 2021).



Pada umumnya anemia lebih sering terjadi pada wanita dan remaja putri dibandingkan dengan pria. Yang sangat disayangkan adalah kebanyakan penderita tidak tahu atau tidak menyadarinya. Bahkan ketika tahupun masih menganggap anemia sebagai masalah sepele. Remaja putri mudah terserang anemia karena, pada umumnya masyarakat Indonesia (termasuk remaja putri) lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi (Suazini & Humaeroh, 2021; Utami et al., 2015; Yenni Fitri Wahyuni et al., 2023).

Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal. Gejala yang sering dialami antara lain lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang, dan wajah pucat. Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja antara lain menurunnya aktivitas, prestasi belajar karena kurangnya konsentrasi dan dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit seperti autoimun, masalah jantung seperti gangguan irama jantung, yang dapat memicu kardiomegali atau gagal jantung yang dapat mengakibatkan kematian, hingga depresi. Penyakit anemia bukan penyakit yang di anggap biasa sehingga remaja masih meremehkan akan tetapi penyakit ini dapat berdampak lebih bahaya.

Menurut asumsi peneliti, kejadian anemia yang dialami remaja disebabkan oleh kelelahan akibat aktivitas sekolah yang tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang sehat dan istirahat yang teratur sehingga responden rentan mengalami anemia.

### **3. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Puteri di SMAN 1 Kelumpang Tengah Kabupaten Kotabaru**

Ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kelumpang Tengah Kabupaten Kotabaru ( $p\ value = 0,000 < 0,05$ ). Sejalan dengan penelitian Nur Khatim AH Tiaki (2017), menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMK N 2 yogyakarta. Penelitian Uji Utami (2019), menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. Penelitian Krishna Satyagraha Kusuma Putera (2020), menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia di Smp Negeri 18 Banjarmasin 2019/2020.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 orang remaja puteri, sebanyak 19 orang (90,5%) pola makan kurang baik dengan mengalami anemia, sebanyak 10 orang (83,3%) pola makan cukup baik dengan tidak mengalami anemia dan sebanyak 19 orang (76,9%) pola makan baik dengan tidak mengalami anemia. Anemia disebabkan karena kehilangan sel darah kronis, asupan zat besi yang tidak cukup, penyerapan tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung di antaranya pada masa pubertas dan karena aktifitas yang meningkat, diet yang salah, pola makan yang tidak teratur, dan mengalami menstruasi dimana zat besi hilang bersama darah menstruasi.

Hasil checklist menggunakan *Questioner Food Frequency* dalam satu minggu menunjukkan bahwa sebagian besar remaja puteri tidak mengkonsumsi sayur mayur dan buah buahan saat makan. Mereka hanya mengkonsumsi nasi dan lauk saja. Hal ini mengakibatkan kurangnya asupan nutrisi zat besi serta zat pengikat kandungan zat besi yang dapat ditemukan pada sayur-sayuran dan buah buahan yang biasa terdapat pada sayuran hijau serta buah-buahan yang mengandung Vitamin C. Akibat hal tersebut, remaja mengalami kekurangan sel hemoglobin di dalam darahnya yang mengakibatkan terjadinya anemia.

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi anemia selain pola makan adalah seperti menstruasi, riwayat penyakit dan pola aktivitas. Faktor-faktor tersebut menyebabkan menurunnya konsentrasi hemoglobin dan jaringan zat besi. Keadaan tersebut dapat menyebabkan defisiensi zat besi dan anemia. Pola makan pada remaja putri terutama pola makan buruk dapat menyebabkan anemia karena anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi, seperti sayuran berwarna hijau tua (bayam, kangkung, daun ketela rambat dan brokoli) (Dieny et al., 2019).

Gejala anemia yang sering dialami remaja putri yaitu pusing, lesu, rasa mengantuk, cepat lelah dan aktivitas berkurang. Pada penelitian ini dilihat dari makanan yang dikonsumsi oleh remaja putri tidak memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air sehingga status gizinya tidak dapat tercukupi maka dapat menyebabkan terjadinya anemia. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi anemia pada remaja putri seperti pola makan, pola menstruasi, pengetahuan, sikap tentang kejadian anemia. Anemia menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain cepat lelah, menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi dan menurunnya kebugaran tubuh.

Remaja putri rentan mengalami anemia karena selain terjadinya menarche dan ketidakteraturan menstruasi. Pola makan yang salah dan pengaruh pergaulan karena ingin langsing dan diet yang ketat dan kebiasaan makan yang tidak teratur dapat menyebabkan anemia. Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya. Asupan berlebih dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya asupan makan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Indrawatiningsih et al., 2021).

Menurut Kemenkes RI (2022), pola makan yang sehat dapat dilihat dari isi (karbo, lauk (protein) dan sayur (vitamin) dan frekuensi makan dan waktu makan yang konsisten yaitu 3x sehari yang terdiri dari makan pagi (sarapan), makan siang dan makan malam yang juga bisa diselingi dengan makanan ringan atau snack sembarun menunggu jam makan siang dan makan malam tiba namun dalam batas yang tidak berlebihan.

Pola menu seimbang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai, pemenuhan kebutuhan gizi untuk pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak dalam proses kehidupan. Menu 4 sehat 5 sempurna merupakan menu seimbang yang apabila disusun dengan baik akan memenuhi kebutuhan semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Utami et al., 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja puteri di SMAN 1 Kelumpang Tengah Kabupaten Kotabaru banyak yang tidak mengkonsumsi sayur dan buah-buahan yang kaya akan vitamin dan juga zat besi. Menurut asumsi peneliti, hal ini yang menjadi dasar mengapa anemia banyak ditemukan pada remaja puteri di SMAN 1 Kelumpang Tengah Kabupaten Kotabaru. Selain itu pola konsumsi makanan dalam 1 minggu terakhir diketahui bahwa sebagian besar remaja puteri mengkonsumsi makanan pokok seperti nasi atau mie tapi tidak diimbangi dengan lauk yang cukup, sayur-sayuran, buah-buahan dan hanya mengkonsumsi air putih sehari <2 liter.

Timbulnya anemia pada remaja dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini dilihat dari makanan yang dikonsumsi oleh remaja putri tidak memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air sehingga status gizinya tidak dapat tercukupi maka dapat menyebabkan terjadinya anemia. Disarankan agar remaja putri dapat meningkatkan pola makan yang lebih baik lagi dengan lebih sering mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi lebih tinggi dan mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji.

## DAFTAR REFERENSI

- Ausa, E. S., Jafar, N., & Indriasari, R. (2020). *Dengan Kejadian Kek Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Gowa Tahun 2013* [Universitas Hasanuddin]. <https://core.ac.uk/download/pdf/25490864.pdf>
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2), 137–141. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Dieny, F. F., Jauharany, F. F., Fitranti, D. Y., & Tsani, A. F. A. (2019). Kualitas diet, kurang energi kronis (KEK), dan anemia pada pengantin wanita di Kabupaten Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(1), 1–10. <https://pdfs.semanticscholar.org/e0fa/1ec42c86289f8ea1c63c9267d9ca37d49055.pdf>
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutrition*, 3(4), 310–314. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314>
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Repositori Institusi Kemdikbudristek. <http://repositori.kemdikbud.go.id/id/eprint/20939>
- Frisčila, I. (2021). Nyeri Desminore pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 2(1). <https://doi.org/10.33859/psmumns.v2i1.258>
- Frisčila, I., Hasanah, S. N., Ningrum, N. W., Fitriani, A., Purwanti, P., Andreini, E., Rahmawati, R., Maimunah, S., Rahmi, I., & Julizar, M. (2023). Pembentukan Cikal Bakal Posyandu Remaja Di Kelurahan Handil Bakti Wilayah Kerja Upt Puskesmas Semangat Dalam. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 321–334. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1061>
- Frisčila, I., Samkakai, A., Raro, M. K. D., Sunarti, N. K., Damayantie, R., & Elkagustia, Y. (2022). Peningkatan Pengetahuan Remaja dalam Mengantisipasi Penyebaran COVID-19. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 2(1), 50–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294/jai.v2i1.450>
- Frisčila, I., Wijaksono, M. ., Rizali, M., Permatasari, D., Aprilia, E., Wahyuni, I., Marsela, M., Asri, N. ., Yuliani, R., Ulfah, R., & Ayudita, A. (2023). Pengoptimalisasi Penggunaan Buku KIA Pada Era Digital Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandui. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 299–307. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1058>

- Friscila, I., Wijaksono, M. A., & Rizali, M. (2022). Analisis Kepuasan Pasien Dalam Pemberian Discharge Planning Menggunakan Prinsip Patient Centered Care di Rumah Sakit Sari Mulia Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(2), 11–15. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3193597>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331–337. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.*
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11–17. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i2.7855>
- Laili, A. N. (2022). Langkah CERIA “Cegah Remaja dari Anemia” dengan Buku Saku Isi Piringku. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 8(2), 129–136. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v8i2.470>
- Rachmi, C. N., Wulandari, E., Kurniawan, H., Wiradnyani, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). Buku Panduan Siswa AKSI BERGIZI. *Kemenkes RI*, 1–188.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). *Metode Orkes-Ku (raport kesehatanku) dalam mengidentifikasi potensi kejadian anemia gizi pada remaja putri*. Yogyakarta : CV Mine.
- Suazini, E. R., & Humaeroh, L. (2021). Identifikasi Kasus Unwanted Pregnancy pada Remaja: Studi Fenomenologi. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 7(2). <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.518>
- Taufiq, Z., Ekawidyani, K. R., & Sari, T. P. (2020). *Aku Sehat Tanpa Anemia: Buku Saku Anemia untuk Remaja Putri*. Kinali : CV. Wonderland Family Publisher.
- Utami, B. N., Surjani, S., & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(2), 67–75. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2015.10.2.604>
- Wahyuni, Y. F., Fitriani, A., Mawarni, S., & Usrina, N. (2021). Hubungan Peran Keluarga Dan Teman Sebaya Dengan Perilaku Seksual Remaja Putra Di SMA Negeri 5 Kota Lhokseumawe Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(2), 98–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.30602/jkk.v7i2.858>
- Yenni Fitri Wahyuni, Aida Fitriani, Fatiyani, & Serlis Mawarni. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja dengan Perilaku Seks Pranikah di Desa Kampung Jawa Lama Kota Lhokseumawe. *Media Informasi*, 19(1), 90–96. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.57>