HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

(Studi di MAN Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

Oleh:

BELA ALDAMA SYAFIRA

NIM 22153010008

NHM
Universitas Noor Huda Mustofa

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN

UNIVERSITAS NOOR HUDA MUSTHOFA

2026

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

(Studi di MAN Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan

Menjadi Sarjanan Kebidanan

Oleh:

BELA ALDAMA SYAFIRA

NIM 22153010008

Universitas Noor Huda Mustofa

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN

UNIVERSITAS NOOR HUDA MUSTHOFA

2026

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

(Studi di MAN Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh:

BELA ALDAMA SYAFIRA

NIM 22153010008

NHM

Universitas Noor Huda Mustofa

Telah disetujui pada tanggal:

17 Juni 2026

Pembimbing

Bdn. Selvia Nurul Qomari, S. ST. M.kes

NIDN. 0715098902

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

(Studi di MAN Bangkalan)

Bela Aldama Syafira[1], Selvia Nurul Qomari, S. ST., M. Kes[2]

1) Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Noor Huda Mustofa

2) Dosen Kebidanan Universitas Noor Huda Mustofa

Email: belaasyafira4@gmail.com

ABSTRAK

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi. Berdasarkan studi pendahuluan di MAN Bangkalan tahun 2025, dari 20 siswi terdapat 11 siswi (55%) mengalami anemia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN Bangkalan.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen (pola makan dan status gizi), variabel dependen (anemia). Populasi penelitian berjumlah 190 remaja putri kelas X MAN Bangkalan dengan sampel sebanyak 108 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Data pola makan diperoleh melalui kuesioner, status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), dan kejadian anemia diukur melalui pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. NO:3378/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2026

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak memenuhi sebanyak 70 responden (64,8%), status gizi kurus sebanyak 47 responden (43,5%), dan mengalami anemia ringan sebanyak 43 responden (39,8%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anmeia ($p = 0,020$) dan status gizi (0,027)

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pola makan dan status gizi berhubungan secara signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN Bangkalan. Remaja putri dengan pola makan yang tidak memenuhi dan status gizi kurang memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi, penerapan pola makan bergizi seimbang, serta pemantauan status gizi secara berkala untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: ***: Pola Makan, Status Gizi, Anemia Remaja Putri.***

1. Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Noor Huda Musthofa
2. Dosen Universitas Noor Huda Musthofa

NHM Universitas Noor Huda Mustofa

THE RELATIONSHIP OF DIETARY PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS AND THE INCIDENCE OF ANEMIA AMONG ADOLESCENT GIRLS

*(*A Study at MAN Bangkalan*)*

Bela Aldama Syafira, Selvia Nurul Qomari, S. ST., M. Kes[2]

1) Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Noor Huda Mustofa

2) Dosen Kebidanan Universitas Noor Huda Mustofa

*email: belaasyafira4@gmail.com

ABSTRACT

ABSTRACT

Anemia is a common health problem among adolescent girls due to increased iron requirements during growth and blood loss during menstruation. Based on a preliminary study conducted at MAN Bangkalan in 2025, 11 out of 20 female students (55%) were found to have anemia. This study aims to analyze the relationship between dietary patterns and nutritional status and the incidence of anemia among adolescent girls at MAN Bangkalan.

This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The independent variables were dietary patterns and nutritional status, and the dependent variable was anemia. The study population consisted of 190 female adolescents in the 10th grade at MAN Bangkalan, with a sample of 108 respondents selected using proportional stratified random sampling. Dietary data were collected via a questionnaire; nutritional status was measured using the Body Mass Index (BMI); and the incidence of anemia was assessed through hemoglobin (Hb) level testing. Data analysis was performed using the Spearman rank test with a significance level of α = 0.05. NO:3378/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2026

The results of the study showed that the majority of respondents had inadequate dietary patterns (70 respondents, or 64.8%), were underweight (47 respondents, or 43.5%), and had mild anemia (43 respondents, or 39.8%). The results of the Spearman rank test showed a the was relationship between dietary patterns and the incidence of anemia (p = 0.020) and nutritional status (p = 0.027)

Based on the results of this study, it can be concluded that dietary patterns and nutritional status are significantly relationship with the incidence of anemia among adolescent girls at MAN Bangkalan. Adolescent girls with inadequate dietary patterns and poor nutritional status are at higher risk of developing anemia. Therefore, nutrition education, the adoption of a balanced and nutritious diet, and regular monitoring of nutritional status are necessary to prevent the incidence of anemia among adolescent girls.

Keywords: Diet, Nutritional Status, Anemia in Adolescent Girls.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (Kulsum, 2020). Pada dasarnya, anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Secara umum, konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai yang baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia.

Anemia pada remaja putri merupakan kurangnya jumlah sel darah merah (<12 g/dl) pada remaja putri dan tidak terpenuhinya kebutuhan fisiologis. Gejala yang sering di alami antara lain lesu, lemah, pusing, mata berkunang kunang, dan wajah pucat.(Herwandar et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan di MAN Bangkalan pada tahun 2025, dari 20 siswi, terdapat 11 siswi (55%) yang mengalami anemia, di mana sebagian di antaranya mengalami anemia akibat pola makan yang tidak teratur dan kurangnya pengetahuan tentang cara pencegahan anemia, sementara yang lainnya mengalami anemia karena masalah status gizi, dan sisanya tidak menderita anemia.

Beberapa penyebab yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri yaitu asupan energi, asupan protein, kekurangan zat besi, asam folat dan asupan vitamin C, kebiasaan minum teh atau kopi, pengetahuan, pendidikan dan jenis pekerjaan orangtua, pendapatan keluarga, dan pola menstruasi. Pengetahuan yang kurang dapat mempengaruhi perilaku dalam pemilihan makanan mereka sehari-hari. Anemia pada remaja dikaitkan dengan pengetahua, menstruasi dan kebiasaan makan. Selain itu bukan hanya faktor pengetahuan yang mempengaruhi kejadian anemia, faktor lain seperti pola makan, asupan makanan yang kurang, aktifitas fisik sehari hari (Rati Astuti., 2023)

Pola makan yang kurang baik, tidak cukup nutrisi penting terutama zat besi dapat meningkatkan resiko anemia pada remaja putri. Remaja dengan pola makan kurang lebih sering mengalami anemia disbanding yang punya pola makan baik. Kurangnya status gizi pada remaja putri seringkali mencerminkan kekurangan nutrisi penting seperti zat besi, protein, vitamin C, yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, dengan kondisi tubuh tidak mendapatkan cukup zat gizi untuk membentuk sel darah merah yang sehat sehingga resiko anemia meningkat. Remaja putri dengan status gizi kurang (kurus) atau kurang energi kronik

UNHM Universitas Nahdlatul Ulama Madura

cenderung memiliki cadangan zat besi dan nutrisi lain yang rendah, yang kemudian berkaitan erat dengan kejadian anemia (Hasanah, dkk 2024)

Salah satu Intervensi yang di lakukan oleh pemerintah untuk menurunkan angka anemia pada remaja putri suplemen zat besi dan asam folat melalui pemberian tablet tambah darah serta edukasi, skrining, dan penanganan anemia pada remaja putri sangat penting untuk dilakukan secara komprehensif. Edukasi tentang pentingnya asupan zat besi yang cukup, Sumber-sumber makanan kaya zat besi, serta dampak anemia terhadap kesehatan dan prestasi akademik remaja putri perlu diberikan secara teratur dan berkelanjutan. Skrining anemia secara rutin juga diperlukan untuk mendeteksi secara dini kasus-kasus anemia pada remaja putri, sehingga dapat segera diberikan intervensi dan penanganan yang tepat. Penanganan anemia dapat dilakukan melalui suplementasi zat besi, perbaikan pola makan, serta pemberian obat obatan jika diperlukan. Dengan adanya intervensi yang berkelanjutan dan terstruktur.(Andriani, dkk 2023)

Data Umun

Tabel 1.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden	**frekuensi**	**Persenstase (%)**
Usia		
15 tahun	36	33.3
16 tahun	60	55.6
17 tahun	12	11.1
Total	108	100

Sumber : Data primer Mei 2026

Berdasarkan tabel 1.1 di atas menjelaskan bahwa usia remaja putri di MAN bangkalan Kabupaten Bangkalan sebagian besar berusia 16 tahun sejumlah 60 (55.6%).

METODE PENELITIAN

Bab ini akan menggambarkan tentang hasil penelitian hubungan pola makan dan pola tidur dengan kejadian anemia dengan jumlah remaja putri sebanyak 73 remajayang dilakukan pada bulan april 2026 di MAN Bangkalan

HASIL PENELITIAN

1.2 Karakteristik Berdasarkan Berat Badan

Berat Badan	Frekuensi	Persentase (%)
33	2	1,9
34	2	1,9
35	6	5,6
36	9	8,3
37	10	9,3
38	12	11,1
39	5	4,6
40	14	13,0
41	5	4,6
42	12	11,1
43	7	6,5
44	7	6,5
45	5	4,6
46	4	3,7
47	1	0,9
49	3	2,8
50	2	1,9
51	1	0,9
55	1	0,9
Total	108	100

Sumber : Data primer Mei 2026

Berdasarkan tabel 1.2 di atas di atas didapatkan berat badan remaja putri di MAN

Universitas Noor Huda Mustofa

Bangkalan Sebagian besar frekuensi 12 dengan presetase (11,1%).

Data Khusus

1.3 Karakteristik Berdasarkan Tinggi Badan

Tinggi Badan	Frekuensi	Persentase (%)
145	7	6,5
147	6	5,6
148	8	7,4
149	12	11,1
150	15	13,9
151	7	6,5
151	11	10,2
153	6	5,6
154	6	5,6
155	16	14,8
157	3	2,8
158	7	6,5
159	2	1,9
160	2	1,9
Total	108	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabe l 1.3 di atas di didapatkan frekuensi Tinggi badan remaja putri di kelas 10 yang ada di MAN Bangkalan sebagian besar tinggi badan dengan presentase (14,8%)

1.4 Karakteristik Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Memenuhi	38	35.2
Tidak memenuhi	70	64.8
Total	108	100

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 1.4 di atas di dapatkan Pola makan remaja putri kelas 10 yang ada di MAN Bangkalan lebih dari separuh Pola makan dalam kategori tidak memenuhi dengan presentase (64,8%).

1.5 Karakteristik Berdasarkan Status Gizi

Status gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Kurus	47	43.5
Normal	30	27.8
Lebih	31	28.7
Gemuk	0	0.00
Total	108	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa IMT remaja putri di MAN Bangkalan Kabupaten Bangkalan hampir setengah remaja putri dengan jumlah frekuensi 47 (43.5%)

1.6 Karakteristik Berdasarkan Anemia

Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	10	9.3
Ringan	42	38.9
Sedang	56	51.9
Berat	0	0.00
Total	108	100

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan table di atas di dapatkan bahwa lebih dari separuh siswi kelas 10 di MAN Bangkalan mengalami anemia berat (51,9%)

1.7 Tabulasi Silang Berdasarkan Hubungan pola makan dengan Kejadian anemia Pada Remaja Putri.

Pola Makan	Anemia Pada Remaja								Total	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Memenuhi	5	4.6	23	21.3	17	15.7	0	0.00	45	41.7
Tidak Memenuhi	5	4.6	19	17.6	39	36.1	0	0.00	63	58.3

Uji statistik spearman Rank P Value = 0,020 < α 0,05

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa remaja putri yang pola makan tidak memenuhi tergolong tinggi yang mengalami anemia frekuensi 39 dengan persentase (36.1%), sedangkan untuk remaja yang pola makan yang memenuhi berada di frekuensi 23 dengan presetase (21.3%) yang

mengalami anemia. Dari hasil uji statistic Spearman rank didapatkan nilai p=0,020, berarti p = <a (0,05). Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

1.8. Tabulasi Silang Berdasarkan Hubungan pola makan dengan Kejadian anemia Pada Remaja Putri.

Status Gizi	Anemia								Total	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Kurus	7	6.5	22	20.4	18	16.7	0	0.00	47	43.5
Normal	5	4.6	11	10.2	14	13.0	0	0.00	30	27.8
Lebih	14	13.0	10	9.3	7	6.5	0	0.00	31	28.7
Gemuk	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Uji statistik spearman Rank P Value = 0,027 < α 0,05										

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan table di atas dapat dijelaskan bahwa remaja putri yang status gizi kurus tergolong tinggi yang mengalami anemia frekuensi 22 dengan persentase (20.4%), sedangkan untuk remja yang status gizi normal berada di frekunesi 11 dengan persentase (10,2%) yang mengalami anemia. Dari hasil uji statistik Spearman Rank didapatkan nilai p = 0,027 berarti p = <a (0,05), Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia remaja putri

PEMBAHASAN

Gambaran pola makan Remaja Putri di MAN Bangkalan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di MAN Bangkalan memiliki pola makan tidak memenuhi sebanyak 70 (64,8%) remaja putri. Hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa indikator yang paling sedikit dipenuhi adalah mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, yang hanya dijawab "ya" oleh 41 (5,15%) remaja putri. Selain itu, indikator memperbanyak konsumsi sayuran setiap hari juga masih rendah, yaitu hanya dipenuhi oleh 44 (5,52%) remaja putri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum menerapkan pola makan sesuai dengan prinsip gizi seimbang, terutama dalam mengonsumsi makanan pokok yang beragam dan membiasakan konsumsi sayuran setiap hari.

Menurut pendapat peneliti, masih tingginya jumlah remaja putri yang belum mengonsumsi makanan pokok secara beragam dan belum membiasakan konsumsi sayuran setiap hari menunjukkan bahwa penerapan pola makan sehat belum menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan makan keluarga yang masih berfokus pada satu jenis makanan pokok, rendahnya kesukaan remaja terhadap sayuran, tingginya konsumsi makanan cepat saji, serta keterbatasan ketersediaan menu sehat baik di rumah maupun di lingkungan sekolah. Akibatnya, kebutuhan zat gizi penting, terutama zat besi, asam folat, vitamin C, dan serat, tidak terpenuhi secara optimal. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan status gizi dan anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi yang berkelanjutan kepada remaja, orang tua, dan pihak sekolah mengenai pentingnya mengonsumsi makanan pokok yang beragam serta membiasakan konsumsi sayuran setiap hari sebagai bagian dari penerapan Pedoman Gizi Seimbang dan upaya pencegahan anemia.

Universitas Nooruhuda Mojokerto

Teori tersebut didukung oleh penelitian Sari dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa remaja yang jarang mengonsumsi sayuran dan memiliki pola makan kurang beragam cenderung memiliki kualitas asupan zat gizi yang lebih rendah dibandingkan remaja dengan pola makan yang beragam. Penelitian Fitriani dkk. (2023) juga melaporkan bahwa rendahnya konsumsi sayur dan kurangnya variasi makanan menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan meningkatnya risiko anemia pada remaja putri karena kebutuhan zat besi dan mikronutrien lainnya tidak terpenuhi secara optimal..

Gambaran status gizi pada Remaja Putri di MAN Bangkalan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di MAN Bangkalan memiliki status gizi kurus sebanyak 47 remaja putri (43,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari jumlah remaja putri memiliki status gizi yang belum normal, sehingga masih terdapat permasalahan gizi pada remaja putri di MAN Bangkalan. Status gizi kurus mengindikasikan bahwa asupan zat gizi yang diperoleh responden belum mampu memenuhi kebutuhan tubuh secara optimal. Kondisi tersebut dapat berdampak terhadap pertumbuhan, perkembangan fisik, daya tahan tubuh, kemampuan belajar, serta meningkatkan risiko terjadinya anemia pada remaja putri.

Menurut *World Health Organization* (WHO 2024), status gizi kurus (*thinness*) pada remaja merupakan kondisi ketika Indeks Massa Tubuh (IMT) berada di bawah standar normal akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dengan kebutuhan tubuh dalam jangka waktu tertentu. Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami status gizi kurus karena sedang mengalami percepatan pertumbuhan (*growth spurt*), peningkatan massa otot dan jaringan tubuh, perkembangan organ reproduksi, serta kehilangan zat besi setiap bulan selama menstruasi. Pada masa ini, kebutuhan energi, protein, zat besi, asam folat, vitamin B12, dan berbagai mikronutrien lainnya meningkat. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi melalui konsumsi makanan yang cukup dan bergizi seimbang, maka tubuh akan menggunakan cadangan energi sehingga berat badan menurun dan status gizi menjadi kurus.

Menurut pendapat peneliti, tingginya jumlah remaja putri dengan status gizi kurus pada penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh belum optimalnya pemenuhan kebutuhan gizi harian. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang belum memenuhi prinsip gizi seimbang, terutama masih rendahnya konsumsi makanan pokok yang beragam dan sayuran setiap hari. Kondisi tersebut menyebabkan asupan energi, protein, zat besi, asam folat, dan vitamin C belum mencukupi kebutuhan tubuh. Selain itu, kebiasaan melewatkan waktu makan, kecenderungan membatasi konsumsi makanan untuk menjaga bentuk tubuh, serta tingginya aktivitas belajar juga diduga menjadi faktor yang memengaruhi status gizi responden. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, maka dapat menghambat pertumbuhan, menurunkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko terjadinya anemia. Oleh

Universitas Nooruhuda Mustofa

karena itu, diperlukan edukasi mengenai gizi seimbang, pemantauan status gizi secara berkala, dan pembiasaan mengonsumsi makanan bergizi agar status gizi remaja putri dapat mencapai kategori normal.

Gambaran kejadian anemia pada remaja putri di MAN Bangkalan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di MAN Bangkalan mengalami anemia sedang sebanyak 56 responden (51,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki kadar hemoglobin yang berada di bawah batas normal sehingga masih menjadi permasalahan kesehatan yang cukup serius. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami penurunan kadar hemoglobin yang dapat memengaruhi kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani, anemia sedang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, menurunkan produktivitas, serta berdampak terhadap pertumbuhan dan kesehatan reproduksi remaja putri.

Hal tersebut sesuai dengan *World Health Organization* (WHO, 2024) yang menyatakan bahwa anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh menjadi berkurang. Pada remaja putri, anemia ditetapkan apabila kadar hemoglobin kurang dari 12 g/dL, sedangkan kadar hemoglobin 8,0–10,9 g/dL dikategorikan sebagai anemia sedang. WHO menjelaskan bahwa remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan mengalami anemia karena berada pada masa pertumbuhan yang memerlukan kebutuhan zat besi lebih tinggi, serta mengalami kehilangan darah setiap bulan akibat menstruasi. Selain itu, rendahnya asupan makanan sumber zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin C, serta rendahnya kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian anemia pada remaja putri.

Menurut pendapat peneliti, tingginya jumlah remaja putri yang mengalami anemia sedang pada penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh masih rendahnya kualitas asupan gizi responden. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, sebagian besar responden memiliki pola makan yang belum memenuhi prinsip gizi seimbang dan banyak yang memiliki status gizi kurus. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan zat besi, protein, asam folat, vitamin B12, dan vitamin C kemungkinan belum terpenuhi secara optimal. Selain itu, kehilangan darah selama menstruasi yang tidak diimbangi dengan asupan zat gizi yang cukup serta kemungkinan rendahnya kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dapat memperbesar risiko terjadinya anemia sedang.

Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN Bangkalan.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Spearman Rank diperoleh nilai p = 0,020 (p<0,05). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang

Universitas Nurul Huda Mustofa

signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN Bangkalan. Hal ini berarti bahwa semakin tidak baik pola makan yang dimiliki responden, maka semakin tinggi risiko terjadinya anemia.

Menurut Herwandar dkk. (2020), anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh menjadi berkurang. Menurut World Health Organization (WHO), remaja putri dikatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin kurang dari 12 g/dL. WHO juga mengklasifikasikan kadar hemoglobin >12 g/dL sebagai normal, 11,0–11,9 g/dL sebagai anemia ringan, 8,0–10,9 g/dL sebagai anemia sedang, dan <8,0 g/dL sebagai anemia berat. Anemia pada remaja putri umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat rendahnya asupan makanan yang mengandung zat besi, kehilangan darah selama menstruasi, serta pola makan yang tidak seimbang.

Menurut peneliti, adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan zat gizi, khususnya zat besi, pada responden masih belum optimal. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh pola makan yang kurang baik, rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi, kebiasaan melewatkan waktu makan, serta kurangnya kesadaran dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Selain itu, kehilangan darah saat menstruasi yang tidak diimbangi dengan asupan zat gizi yang cukup dapat memperbesar risiko terjadinya anemia. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan melalui edukasi gizi, penerapan pola makan seimbang, peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, serta kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah agar angka kejadian anemia pada remaja putri dapat menurun.

Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN Bangkalan.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Spearman Rank diperoleh nilai p = 0,027 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN Bangkalan, sehingga hipotesis penelitian diterima. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa remaja putri dengan status gizi kurang lebih banyak mengalami anemia dibandingkan remaja putri dengan status gizi normal.

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Menurut Supariasa (2016), status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu yang diwujudkan melalui indikator antropometri. Status gizi pada remaja dapat dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan dikategorikan menjadi gizi kurang, normal, gizi lebih, dan obesitas. Status gizi yang baik menunjukkan bahwa kebutuhan zat gizi tubuh telah terpenuhi secara optimal, sedangkan status gizi kurang menunjukkan adanya kekurangan asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh.

Universitas Nurul Huda Mustofa

Menurut Almatsier (2019), pembentukan hemoglobin memerlukan zat gizi yang cukup, terutama protein, zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin C. Apabila tubuh mengalami kekurangan zat gizi tersebut, maka proses eritropoiesis atau pembentukan sel darah merah akan terganggu sehingga kadar hemoglobin menurun dan menyebabkan anemia. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan dan masih berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya.

Menurut peneliti, adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi berperan penting dalam menjaga kadar hemoglobin pada remaja putri. Tingginya jumlah responden dengan status gizi kurus mengindikasikan bahwa masih banyak remaja yang belum memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi hariannya secara optimal. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh pola makan yang tidak teratur, rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi dan protein, kebiasaan melewatkan waktu makan, serta kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Akibatnya, tubuh tidak memperoleh zat gizi yang cukup untuk pembentukan hemoglobin sehingga risiko anemia meningkat. Oleh karena itu, diperlukan upaya perbaikan status gizi melalui penerapan pola makan bergizi seimbang, peningkatan konsumsi makanan sumber zat besi, edukasi gizi, serta pemantauan status gizi secara berkala agar kejadian anemia pada remaja putri dapat dicegah sejak dini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. lebih dari separuh remaja putri di MAN Bangkalan memiliki pola makan yang tidak memenuhi pedoman gizi seimbang.
2. Hampir setengah remaja putri di MAN Bangkalan memiliki status gizi kurus.
3. Lebih dari separuh remaja putri di MAN Bangkalan mengalami anemia sedang.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN Bangkalan (p = 0,020).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN Bangkalan (p = 0,027).

Saran

Saran teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan, gizi, dan kesehatan masyarakat, khususnya mengenai hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kejadian anemia, seperti kepatuhan konsumsi tablet tambah

Universitas Noor Huda Mustofa

darah, pola menstruasi, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan status sosial ekonomi, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejadian anemia pada remaja putri.

Saran praktis

1. Bagi Remaja Putri

   Remaja putri diharapkan dapat menerapkan pola makan sesuai Pedoman Gizi Seimbang dengan mengonsumsi makanan yang beragam, memperbanyak konsumsi sayuran dan buah, meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi, serta rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan untuk mencegah terjadinya anemia.

2. Bagi MAN Bangkalan

   Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai gizi seimbang dan pencegahan anemia, mendukung pelaksanaan program pemberian tablet tambah darah, serta bekerja sama dengan puskesmas dalam melakukan pemantauan status gizi dan kadar hemoglobin remaja putri secara berkala.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, cakupan wilayah yang lebih luas, serta menggunakan desain penelitian yang lebih kuat. Selain itu, penelitian dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kejadian anemia sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

Almaratus Sholicha, C., & Muniroh, L. (N.D.). *Attribution-Noncommercial-Sharealike License (Cc By-Nc-Sa 4.0). Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C Dan Pola Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 1 Manyar Gresik Correlation Between Intake Of Iron, Protei n, Vitamin C And Menstruation Pattern With Haemoglobin Concentration Among Adolescent Girl In Senior High School 1 Manyar Gresik*.

Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Atmaka Dr, Ningsih Wif, Maghribi R. (2020). Dietary Intake Changes In Adolescent Girl After Iron Deficiency Anemia Diagnosis. Health Science Journal Of Indonesia.

Azwar, S. (2020). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Dzun, A., Alina, N., Kesehatan, F., & Airlangga, U. (2025). *Peran Pendidikan Kesehatan Dalam Kesadaran Gizi Seimbang Pada Remaja*. *6*(1).

Universitas Nurul Huda Mustofa

Hafiza, D., Utami, A., Niriyah, S., Studi Keperawatan, P., Hang Tuah Pekanbaru Corresponding Author, Stik., & Hang Tuah, Stik. (N.D.). *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru*.

Handayani Dan Haribowo (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri.

Herwandar, F. R., Heryanto, M. L., & Juita, S. R. (2023). Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Siklus Mensruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, *14*(01), 99–106. Https://Doi.Org/10.34305/Jikbh.V14i01.724

Indartanti, D., & Kartini, A. (2014). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. In *Journal Of Nutrition College* (Vol. 3, Issue 2). Http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jnc

Kurnia Andriani, M., & Adyani, A. (2023). *Hubungan Antara Kejadian Anemia Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri : A Systematic Review* (Issue 2).

Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur.

Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Latief, K., Nurrika, D., Tsai, M. K., & Gao, W. (2023). Body Mass Index Asian Populations Category And Stroke And Heart Disease In The Adult Population: A Longitudinal Study Of The Indonesia Family Life Survey (Ifls) 2007 And 2014. *Bmc Public Health*, *23*(1).

Lally, P., Gardner, B., Sniehotta, F. F., & de Bruijn, G. J. (2023). Habit formation: Updated evidence and future directions. *Plos ONE*.

Nasrul Dkk. (2025). Iron Supplement Consumption, Dietary Intake, Nutritional Status, And Anemia Among Adolescent Girls.

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi* Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Nurmasari V, Sumarmi S. 2019. Hubungan Keteraturan Makan, Status Gizi, Dan Anemia Pada Remaja Putri.

Nurjannah Et Al. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.

Nurfatimah, N., dkk. (2022). Pengaruh Media Audio Visual terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan

Universitas Noor Huda Mustofa

Reproduksi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Prasetya, G., Nur Sartika, A., Noerfitri, N., Mirnawati, D., Gultom, E. Y., & Sari, M. F. (2024a). Edukasi Gizi Seimbang Cegah Anemia Pada Remaja Sekolah Di Wilayah Kabupaten Belitung Timur. *Jurnal Mitra Masyarakat (Jmm)*, *5*(1), 24–32. Https://Doi.Org/10.47522/Jmm.V5i1.185

Prasetya, G., Nur Sartika, A., Noerfitri, N., Mirnawati, D., Gultom, E. Y., & Sari, M. F. (2024b). Edukasi Gizi Seimbang Cegah Anemia Pada Remaja Sekolah Di Wilayah Kabupaten Belitung Timur. *Jurnal Mitra Masyarakat (Jmm)*, *5*(1), 24–32. Https://Doi.Org/10.47522/Jmm.V5i1.185

Rahayu, D., Atasasih, H., & Susan Paramita, I. (2025). Pembentukan Sikap Dan Perilaku Sadar Gizi Remaja Melalui Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Pada Remaja. *Pitimas: Journal Of Community Engagement In Health*, *4*(1).

Rizka, M., & Wardiyah Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati Korespondensi Penulis, A. (N.D.). *Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kej adian Anemia Pada Remaja Putri*.

Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Sari DP, Dkk. 2021. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri**.**

Simanungkalit SF, Simarmata OS. 2019. Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri.

Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.

World Health Organization (Who). Adolescent Nutrition: A Review Of The Situation In Selected South-East Asian Countries.

Zahra L, Aramico B, Andria D. (2025). Hubungan Antara Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Pengetahuan Dan Pemberian Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.

Universitas Noor Huda Mustofa