



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 1208-1218

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kadugede Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Yesi Nur`aisah^{1✉}

Universitas Islam Al-Ihya Kuningan

Email: yesinuraisah02@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Anemia pada remaja sering kali disebabkan oleh asupan gizi yang tidak cukup pada setiap waktu makan dan sering kali memiliki Pola Makan yang kurang baik. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia, kejadian anemia lebih tinggi pada perempuan sebesar 18%. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola makan pada remaja putri yang mengalami anemia, serta untuk mengidentifikasi kejadian anemia pada remaja putri, dan menganalisis ada atau tidaknya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kadugede tahun 2025. Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan metode survei analitik, rancangan penelitian adalah *cross-sectional*. Subjek dalam penelitian ini adalah 50 siswi di SMAN 1 Kadugede yang memiliki status anemia dengan menggunakan teknik *total sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuesioner frekuensi (FFQ) dalam sebulan terakhir dan cek Hb *merk* dari (homeque). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kadugede tahun 2025, sebagian besar siswa kelas X yang mengalami anemia memiliki pola makan kurang (20 siswa atau 40%), pola makan cukup (14 siswa atau 28%), dan pola makan baik (16 siswa atau 32%). Data penelitian ini dikumpulkan dan dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Berdasarkan hasil analisis hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kadugede, terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Nilai korelasi (r) sebesar -0,652 termasuk dalam kriteria hubungan yang kuat dan nilai signifikansi menunjukkan hubungan signifikan dengan (p value) sebesar 0,000 yang berarti p value < 0,05.

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

Abstract

Anemia in adolescents is often caused by insufficient nutritional intake at every meal and also often has poor eating habits. Based on the Indonesian Health Survey, the incidence of anemia is higher in women by 18%. This study aims to identify dietary patterns in adolescent girls who experience anemia, as well as to identify the incidence of anemia in adolescent girls, and analyze whether or not there is a relationship between dietary patterns and the incidence of anemia in adolescent girls at SMAN 1 Kadugede in 2025. This study uses quantitative analysis with an analytical survey method, the research design is cross-sectional. The subjects in this study were 50 grade X female students of SMAN 1 Kadugede who have anemia status using a total sampling technique. The research method used is a frequency questionnaire (FFQ) in the last month and Hb check (homeque). The results of the study showed that there was a relationship between dietary patterns and the incidence of anemia in female adolescents at SMAN 1 Kadugede in 2025, most of the tenth grade students who experienced anemia had poor dietary patterns (20 students or 40%), sufficient dietary patterns (14 students or 28%), and good dietary patterns (16 students or 32%). The data of this study were collected and analyzed using the Spearman Rank correlation test. Based on the results of the analysis of the relationship between dietary patterns and the incidence of anemia in female adolescents at SMAN 1 Kadugede, there was a significant relationship between dietary patterns and the incidence of anemia in female adolescents. The correlation value (r) of -0.652 is included in the criteria for a strong relationship and the significance value shows a significant relationship (p value) of 0.000 which means p value <0.05 .

Keywords: *Anemia, Eating Habits, and Adolescent Girls.*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan beban gizi yang saat ini dihadapi Indonesia (Kementerian Kesehatan, 2020). Anemia, yang umumnya disebut sebagai kehilangan darah, lebih umum terjadi di negara berkembang daripada di negara maju. Prevalensi anemia, khususnya anemia defisiensi besi, merupakan masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Anemia merupakan masalah serius yang tersebar luas di masyarakat. Prevalensi anemia diperkirakan sekitar dua milyar yaitu prevalensi terbanyak di wilayah Asia dan Afrika. Anemia pada remaja di dunia berkisar 40-88%. Data terakhir di Indonesia, pada tahun 2024 masalah anemia di masyarakat masih tergolong tinggi, terutama pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS). Prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun mencapai 32% pada tahun 2024.

Menurut data studi *Nutrition International* (NI) di Jawa Barat, 40% remaja putri mengalami anemia pada tahun 2022 (Rilis, 2022). Hasilnya, jelas bahwa Indonesia masih memiliki angka anemia yang relatif tinggi. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan pada tahun 2023,

anemia pada remaja putri tingkat SMA yang berada di Kabupaten Kuningan sebesar 34,8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa anemia masih dalam kategori tinggi setiap tahunnya di kabupaten Kuningan. Salah satunya Se-Kabupaten Kuningan puskesmas yang memiliki angka kejadian anemia tertinggi ke tiga yaitu puskesmas Kadugede sebesar 57,0% (Dinas kesehatan Kuningan, 2023)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), salah satu fondasi utama kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus hidup manusia adalah gizi. Keberhasilan pembangunan dan terwujudnya hak asasi manusia atas pangan dan kesehatan ditandai dengan gizi yang baik (Kementerian Kesehatan, 2020). Namun, hal ini kejadian anemia menjadi salah satu masalah gizi yang ada di Indonesia yang belum teratasi diantaranya karena disebabkan kekurangan zat besi dalam tubuh. (2019, Aditomo).

Seseorang akan mengalami masalah gizi jika tidak cukup mengonsumsi makanan padat gizi, karena Pola Makan dapat berdampak yang penting terhadap asupan gizi. Pola Makan adalah perilaku yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuhnya (Maslakhah et al., 2022). Perubahan Pola Makan individu juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti faktor fisik dan fisiologis, serta faktor eksternal, diantaranya dari budaya, ekonomi, norma sosial, teman sebaya, pengetahuan, tempat tinggal, sumber makanan, media, dan iklan.

Remaja saat ini memiliki Pola Makan yang kurang baik, terutama pada remaja putri. Remaja sering kali makan berlebihan dan cenderung mengonsumsi makanan cepat saji seperti (mi instan, seblak, dan lain-lain) dan gorengan. Remaja cenderung mengonsumsi makanan rendah gizi, seperti jarang mengonsumsi makanan tinggi protein seperti (daging, ikan, telur), dan lebih memilih jajanan yang tersedia di sekolah. Mengingat karena pola makan memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari, maka Pola Makan yang kurang baik dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan anemia. Oleh karena itu, anemia sering dikaitkan dengan Pola Makan yang kurang baik.

Menurut Februhartanty dkk. (2019), Anemia adalah keadaan di mana konsentrasi hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah angka normal sesuai dengan kelompok usia dan jenis kelamin. Anemia dapat diartikan sebagai kadar hemoglobin yang berada di bawah 12 g/dL untuk perempuan yang berusia 15–18 tahun dan anak-anak berusia 12–14 tahun. (Intan Renata & Nuryeti, 2021). Akibat anemia, darah tidak dapat mengikat dan membawa cukup oksigen dari paru-paru ke seluruh bagian tubuh. Sehingga, remaja yang mengalami anemia akan sulit untuk fokus jika oksigen yang tersedia tidak mencukupi, dan akan sering merasa lemah, lelah, dan lesu, sehingga memengaruhi produktivitas sehari-harinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah anemia pada remaja tergolong masih tinggi, hal ini akan berdampak hingga remaja menjadi dewasa dan akan mengalami kekurangan konsentrasi saat belajar. Maka, dalam penelitian ini bahwa untuk membuktikan lebih luas mengenai hubungan Pola Makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kadugede

Kabupaten Kuningan tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu menggunakan metode analitik kuantitatif *cross-sectional* ini adalah untuk menguji hubungan kejadian anemia pada remaja putri dengan pola makan. Responden beberapa kali diukur secara bersamaan. Jumlah responden dalam sampel adalah 50 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Alat ukur kadar hemoglobin yang digunakan adalah *Hemoque* digital merk *Easy Touch*. Form yang digunakan untuk memperoleh hasil informasi mengenai Pola Makan yaitu FFQ (*Food Frequency Questionnaire*). Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat hubungan Pola Makan dengan kejadian anemia yaitu dengan metode uji *Spearman Rho* dan analisis univariat adalah untuk mengetahui Distribusi frekuensi perilaku makan dan kadar Hb pada remaja putri. Hasil analisis ini didapatkan untuk mengidentifikasi hubungan antara perilaku makan dan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kadugede Kabupaten Kuningan tahun 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pola Makan Remaja Putri Anemia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Remaja Putri Anemia

No	Kategori	Jumlah	%
1.	Kurang (Skor <285)	20	40.0
2.	Cukup (Skor 285 – 480)	14	28.0
3.	Baik (Skor >480)	16	32.0
Total		50	100.0

Sumber : Data Primer 2025

Pola Makan remaja putri penderita anemia di SMAN 1 Kadugede dapat dilihat pada tabel 1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 20 responden yang memiliki Pola Makan kurang atau sebesar 40,0%, 14 responden memiliki Pola Makan cukup atau sebesar 28,0%, dan 16 responden memiliki Pola Makan baik atau sebesar 32,0%. Jadi, rata-rata remaja lebih banyak memiliki Pola Makan kurang sebesar 40,0%.

Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Anemia Pada Remaja Putri

No	Kategori	Jumlah	%
1.	Anemia Ringan <12 gr/dl	28	56.0
2.	Anemia Sedang <11 gr/dl	19	38.0
3.	Anemia Berat <8 gr/dl	3	6.0

Total	50	100.0
-------	----	-------

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 yang menggambarkan anemia pada remaja putri kelas X di SMAN 1 Kadugede, anemia ringan sebanyak 28 responden (19 responden atau 56,0%), anemia sedang sebanyak 19 responden (19 responden atau 38,0%), dan anemia berat sebanyak 3 responden (6,0%). Jadi, rata-rata lebih banyak remaja yang mengalami anemia ringan sebesar 56.0%.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Tabel 3. Tabulasi Silang Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Kadugede

No	Kebiasaan Makan	Anemia Remaja Putri						Jumlah	%	Sig	p
		Anemia Ringan		Anemia Sedang		Anemia Berat					
		N	%	N	%	N	%				
1.	Kurang	2	10.0	15	75.0	3	5.0	20	40.0	0,000	-0,652
2.	Cukup	13	92.9	1	7.1	0	0.0	14	28.0		
3.	Baik	13	81.3	3	18.3	0	0.0	16	32.0		
Total		28	56.0	19	38.0	3	6.0	50	100.0		

Sumber : Data Primer Terolah 2025

Berdasarkan tabel 3, dari 50 responden (atau 40% dari sampel) sebanyak 20 orang memiliki Pola Makan yang kurang/buruk. Responden tersebut meliputi 2 orang dengan anemia ringan (10%), 15 orang dengan anemia sedang (75%), dan 3 orang dengan anemia berat (15%). Sebanyak 14 responden dengan presentase 28% yang melaporkan memiliki Pola Makan yang cukup terbagi atas 13 responden dengan anemia ringan (92%), 1 responden dengan anemia sedang (7,1%), dan 0 responden dengan anemia berat. Selain itu, sebanyak 16 responden (32%) yang memiliki Pola Makan sehat, terdiri atas 13 responden (81,3%) dengan anemia ringan, 3 responden (18,3%) dengan anemia sedang, dan 0 responden (0%) yang mengalami anemia berat.

Berdasarkan hasil uji analisis statistik diperoleh nilai signifikansi $p\text{ value} = 0,000$ atau $p\text{ value} < 0,05$. Berdasarkan hasil uji analisis statistik, Pola Makan dan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kadugede tahun 2025 berkorelasi secara signifikan yaitu terdapat hubungan yang lebih besar, berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan korelasi *Spearman Rank* yang menunjukkan nilai koefisien korelasi negatif sebesar -0,652.

Pembahasan

Pola Makan pada Remaja Putri Anemia

Pola makan, cara individu atau kelompok memilih dan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap faktor sosial, budaya, psikologis, dan fisiologis, dikenal sebagai pola makan

remaja. Banyak faktor yang berkaitan dengan pola makan, seperti bimbingan orang tua, harga dan ketersediaan pangan, keyakinan, harga diri, media sosial, dan penampilan fisik, memengaruhi pola makan remaja. Hal ini sebagian disebabkan oleh fakta bahwa remaja kini lebih mandiri dan karena aktivitas Remaja Putri di luar rumah sangat dipengaruhi oleh teman sebayanya.

Remaja juga memiliki pola makan yang tidak teratur dan sering melewatkan sarapan. Remaja Putri cenderung mengonsumsi makanan yang kurang padat nutrisi dalam jangka waktu yang lama, seperti camilan dan makanan cepat saji, yang secara alami tinggi natrium dan pengawet. Untuk membantu remaja mempertahankan aktivitasnya, fokus pada pembelajaran, mengembangkan potensi akademisnya, dan mencapai kematangan seksual, perubahan alami Remaja Putri juga harus didukung oleh kebutuhan nutrisinya (Suhaimi, 2019).

Dari 20% responden, atau 40% dari sampel bahwa rata-rata memiliki pola makan yang kurang/buruk, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola makan remaja putri lebih didasarkan pada kesenangan dan interaksi sosial daripada nilai gizi, karena Remaja Putri bertujuan untuk mempertahankan status sosial dan mengikuti tren terkini.

Remaja putri dengan pola makan yang buruk jarang mengonsumsi buah-buahan segar yang kaya vitamin C, sayuran berserat tinggi, atau buah-buahan yang membantu penyerapan zat besi. Remaja putri sering melewatkan waktu makan, terutama sarapan, dan memiliki Pola Makan yang kurang/buruk dalam upaya mengembangkan citra tubuh yang positif. Menurut penelitian Kusuaryati dkk. (2018), kualitas protein dalam makanan memengaruhi asupan protein dalam tubuh. Camilan rendah protein hewani, seperti seblak, biasanya lebih disukai oleh remaja putri.

Asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral merupakan komponen penting dari pola makan seimbang dan padat nutrisi. Karbohidrat merupakan sumber energi utama, diikuti oleh protein, yang juga penting untuk pertumbuhan dan perbaikan sel, serta lemak, yang mendukung tubuh dan membantu penyerapan vitamin.

Berdasarkan hasil studi, 14 responden, atau 28% dari sampel, memiliki pola makan yang cukup, sementara 16 responden, atau 32% dari sampel, memiliki pola makan yang baik. Di antara Remaja Putri memiliki Pola Makan yang baik, seperti memilih camilan sehat dan menghindari makanan tinggi lemak, natrium, atau pengawet. Remaja Putri jarang mengonsumsi makanan cepat saji secara sembarangan. Remaja Putri juga sering mengonsumsi beragam makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi harian Remaja Putri, termasuk makanan pokok, sayur, buah, serta lauk hewani dan nabati, yang disediakan setidaknya sekali sehari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wardhani dkk. (2024) yang menemukan bahwa 44 dari 47 responden memiliki pola makan yang buruk (53%), dua responden memiliki pola makan yang cukup (13,3%), dan satu responden memiliki pola makan yang baik (8%). Hampir semua remaja putri dalam penelitian ini menderita anemia, dan sebagian besar memiliki pola makan yang buruk.

Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin dalam sel darah merah berada di bawah normal. Remaja putri dianggap anemia jika kadar Hb-nya <12 g/dl (Agung dkk., 2023). Secara keseluruhan, dalam penelitian ini, 28 responden (56%) mengalami anemia ringan, 19 responden (38%) mengalami anemia sedang, dan 3 responden (6%) mengalami anemia berat. Remaja putri dengan anemia ringan dan sedang umumnya mengatakan kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, dan lesu. Serta, remaja putri dengan anemia berat mengatakan mengalami gejala serius seperti pusing dan kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Akibatnya, remaja putri dengan anemia berat sering mengalami sakit akibat ketidakmampuan Remaja Putri mengendalikan suhu tubuh dan penurunan nafsu makan.

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan di sebuah sekolah menengah kejuruan (SMK) di Banda Aceh, kadar hemoglobin yang diukur menunjukkan bahwa 40% remaja putri mengalami anemia ringan, 44% mengalami anemia sedang, dan 15,4% mengalami anemia berat (Zubir, 2018). Kehilangan darah saat menstruasi secara signifikan dapat menghabiskan simpanan zat besi karena sulit bagi wanita untuk menyediakan asupan zat besi yang cukup untuk menggantikan kehilangan zat besi saat menstruasi, menurut wawancara dengan remaja putri yang menderita anemia dan sering mengalami menstruasi tidak teratur.

Begitu juga, terdapat kurangnya kesadaran, edukasi, dan informasi tentang Pola Makan. Remaja putri, khususnya, membutuhkan lebih banyak zat besi seiring bertambahnya usia karena menstruasi, yang membutuhkan peningkatan volume darah untuk produksi hemoglobin dan mioglobin serta pertumbuhan otot. Zat besi, yang krusial untuk hemopoiesis, atau produksi darah, digunakan untuk mensintesis hemoglobin. Hati dan sumsum tulang menyimpan kelebihan zat besi sebagai protein feritin dan hemosiderin, sementara limpa dan otot menyimpan sisa zat besi. Kebutuhan sumsum tulang untuk produksi sel darah merah terpenuhi jika cadangan zat besi mencukupi.

Di sisi lain, anemia defisiensi besi ditandai dengan kadar hemoglobin yang turun di bawah normal jika cadangan dan kadar zat besi tubuh rendah. Lebih lanjut, selama menstruasi, kebutuhan zat besi remaja putri meningkat hingga 1,4 mg (Deviana dkk., 2017). Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung protein hewani dan zat besi "heme", yang mudah diserap tubuh, serta makanan yang mengandung protein nabati dan zat besi "non-heme", yang sulit atau membutuhkan waktu lama untuk diserap, merupakan faktor-faktor yang dapat menyebabkan defisiensi zat besi. Oleh karena itu, remaja putri sebaiknya mengonsumsi lebih banyak makanan kaya zat besi untuk mengurangi risiko anemia. (Sri dkk., 2023)

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Pola Makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kadugede. Hasil uji statistik menunjukkan

nilai p-value sebesar 0,000 yang berarti nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Pola Makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kadugede. Analisis menghasilkan nilai korelasi Spearman Rank sebesar -0,652 yang menunjukkan hubungan yang kuat.

Berdasarkan hasil penelitian, remaja putri dengan pola makan sehat memiliki risiko anemia yang lebih rendah, sedangkan remaja putri dengan pola makan yang buruk memiliki risiko anemia yang lebih tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Anisa dkk. (2025) tentang hubungan Pola Makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 2 Demak. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis makanan yang dikonsumsi remaja putri dengan kejadian anemia, dengan nilai p-value sebesar 0,000 atau di bawah 0,05 berdasarkan analisis korelasi *Spearman Rank*. Data statistik menunjukkan nilai rho (r) sebesar -0,421 yang menunjukkan adanya hubungan erat antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Berdasarkan hasil studi, 40% dari 50 partisipan dengan pola makan buruk mengalami anemia ringan (10%), anemia sedang (75%), atau anemia berat (15%). Dua puluh delapan persen dari Remaja Putri yang memiliki pola makan baik mengalami anemia ringan (92,9%), anemia sedang (7,1%), dan tidak ada yang mengalami anemia berat. Sebaliknya, 32% dari Remaja Putri yang memiliki pola makan sehat mengalami anemia ringan (81%), anemia sedang (18,3%), dan tidak ada yang mengalami anemia berat. Dan rata - rata 40% responden memiliki pola makan tidak sehat.

Sebagian besar partisipan dalam studi ini termasuk dalam kategori pola makan buruk, terutama terkait jenis dan variasi makanan yang dikonsumsi. Para remaja putri anemia dalam studi ini biasanya makan 1 kali atau 2 kali /minggu dan jarang mengonsumsi sayuran seperti bayam, kangkung, wortel, dan kubis, atau buah-buahan seperti buah naga, semangka, jambu biji, dan apel. Remaja Putri juga mengonsumsi makanan berprotein tinggi seperti daging merah dan unggas, alih-alih hanya mengonsumsi makanan rendah gizi seperti makanan cepat saji. Salah satu makanan tersebut adalah seblak, yang utamanya terbuat dari kerupuk tepung tapioka, mi instan tinggi natrium, dan makanan laut yang mengandung berbagai pengawet. Seblak biasanya lebih tinggi lemak dan karbohidrat daripada protein, dan camilan tidak sehat mencakup makanan yang lebih tinggi lemak, gula, natrium, dan pengawet. Alhasil, camilan mengenyangkan ini kembali populer di kalangan remaja putri, terutama yang masih sekolah.

Temuan penelitian ini didukung oleh studi Sharief (2021) terhadap mahasiswa kebidanan, yang menemukan korelasi signifikan antara pola makan dan kejadian anemia, dengan nilai $p < 0,000$ pada uji *Spearman Rank*. Proses transportasi, produksi, dan penyimpanan zat besi terhambat oleh konsumsi protein yang rendah dan asupan zat besi yang tidak mencukupi, karena sebagian besar responden memiliki pola makan yang beragam dan mengonsumsi makanan berbasis karbohidrat

dalam proporsi yang lebih tinggi.

Responden dengan pola makan sehat termasuk remaja yang rutin mengonsumsi buah-buahan seperti pepaya, mangga, dan jeruk, yang memiliki kemampuan baik untuk menyerap zat besi dan mendukung produksi hemoglobin dan sel darah merah. Vitamin C pekat, yang mengubah zat besi ferri menjadi zat besi fero, sehingga lebih mudah diserap, merupakan faktor kunci dalam penyerapan zat besi non-heme. Temuan ini sejalan dengan studi Sartika (2020), yang meneliti hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan anemia defisiensi besi pada remaja berusia 10 hingga 19 tahun. Studi ini mengungkapkan bahwa, rata-rata, dari 64 responden (92 laki-laki dan 92 perempuan) yang mengonsumsi makanan cepat saji, lebih banyak perempuan yang mengalami anemia. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan peningkatan risiko anemia pada remaja.

Tiga responden dengan anemia sedang memiliki pola makan yang baik, dan 13 responden dengan anemia ringan memiliki pola makan yang baik. Remaja Putri sering mengonsumsi buah-buahan seperti pepaya, mangga, dan jeruk, yang meningkatkan penyerapan zat besi, mendukung sel darah merah dan pembentukan hemoglobin. Oleh karena itu, sebagian besar penyerapan zat besi non-heme berasal dari vitamin C, yang mengubah zat besi fero menjadi zat besi fero, sehingga lebih mudah diserap.

Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden tetap menderita anemia meskipun memiliki pola makan yang baik. Saat wawancara responden mengungkapkan bahwa responden tidak suka mengonsumsi suplemen zat besi yang disediakan oleh sekolah untuk remaja putri. Oleh karena itu, salah satu cara untuk mengurangi kejadian anemia pada remaja putri adalah dengan memastikan konsumsi suplemen zat besi secara teratur, karena Remaja Putri membutuhkan lebih banyak sel darah merah selama masa remaja. Sementara itu, remaja putri dengan Pola Makan yang buruk atau tidak memadai berisiko lebih tinggi terkena anemia, karena responden dalam penelitian ini melaporkan sering mengabaikan asupan suplemen zat besi bulanan yang disediakan oleh sekolah.

Kejadian anemia pada remaja putri di SMA Padang menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia, menurut penelitian yang dilakukan oleh Manila (2021), dengan nilai signifikansi sebesar 0,028. Namun demikian, tidak semua kasus anemia yang dialami remaja disebabkan oleh pola makan atau frekuensi makan. Sebagian individu menjalani pola makan sehat tetapi tidak menyadari kandungan gizi dalam makanannya, seperti kekurangan protein hewani, asam folat, vitamin C, dan vitamin B12. Penelitian oleh Nugroho dkk. (2018) menemukan bahwa kejadian anemia megaloblastik berkorelasi dengan asupan vitamin B12. Nutrisi terpenting dalam pembentukan sel darah merah dan, lebih khusus lagi, fungsi saraf adalah vitamin B12 (kobalamin); kekurangan vitamin ini dapat menyebabkan anemia megaloblastik, suatu kondisi

di mana sel darah merah yang diproduksi lebih besar dari normal sehingga tidak berfungsi dengan baik. Oleh karena itu, kadar hemoglobin akan meningkat seiring dengan meningkatnya asupan vitamin B12, begitu pula sebaliknya.

Dari 50 responden, tiga orang mengatakan minum kopi dan teh manis 1 kali atau 2 kali sehari setelah makan dan sering membeli minuman teh manis kemasan saat bersekolah. Responden ini juga melaporkan minum kopi 3 hingga 6 kali seminggu, yang menunjukkan bahwa remaja masa kini sering menjalani gaya hidup yang mencakup kunjungan ke kafe. Berdasarkan wawancara dengan masing-masing responden, sebagian besar individu dengan anemia ringan sering mengonsumsi camilan tidak sehat yang tinggi lemak, natrium, pengawet, dan gula.

Penelitian tentang hubungan antara asupan zat besi, protein, dan inhibitor dengan prevalensi anemia pada remaja (Kumairoh, 2021) memberikan kejelasan dalam studi ini. Teh, kopi, dan minuman berkarbonasi adalah contoh bahan kimia inhibitor, yang dapat mencegah penyerapan zat besi, dan inhibitor merupakan faktor penyebab anemia. Metode SQ-FFQ digunakan untuk mengukur asupan inhibitor pada remaja selama periode satu bulan. Hasilnya menunjukkan nilai p sebesar 0,002 untuk hubungan antara inhibitor dan kejadian anemia. Mayoritas remaja mengonsumsi inhibitor dalam kadar tinggi, dengan asupan mencapai 52,6%, terjadi empat hingga lima kali per minggu, dan mencapai 200 ml.

Menurut penelitian Marini dkk. (2024) tentang hubungan antara konsumsi teh dan kopi dengan risiko anemia pada remaja putri di sebuah SMA di Kota Bogor, terdapat korelasi ($p = 0,03$) antara keduanya, yang menunjukkan bahwa konsumsi teh dapat meningkatkan risiko anemia karena senyawa tanin yang dikandungnya. Molekul tanin teh, juga dikenal sebagai ANF (Faktor Antinutrisi), memiliki sifat antinutrisi dan dapat mengganggu penyerapan nutrisi tubuh. Tanin dapat membentuk ikatan kompleks dengan zat besi dan protein, sehingga menghambat aktivitas enzim protease di usus.

Namun, penelitian ini berbeda dengan temuan Hasibuan dkk. (2020) yang tidak menemukan hubungan antara kadar hemoglobin dengan status gizi atau pola makan pada remaja putri di STIKES Pekanbaru, dengan nilai p 0,4 ($p > 0,05$). Kasus anemia pada remaja putri di SMPN 18 Banjarmasin tidak berhubungan dengan pola makan, menggunakan metode uji Fisher exact, yang menghasilkan nilai p 0,1 ($p > 0,05$). Satyagraha dkk. (2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kadugede tahun 2025, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pola makan remaja putri yang mengalami anemia sebagian besar tergolong dengan pola makan kurang/buruk, yaitu sebesar 40%.

2. Kejadian anemia pada remaja putri secara umum berada pada kategori anemia ringan, yaitu sebesar 28%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kadugede tahun 2025, dengan nilai uji korelasi (r) sebesar -0,653 yang menunjukkan hubungan yang kuat. Nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,000 menunjukkan bahwa p -value < 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kadugede tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, Tia, & Desi . (2025). *Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Demak*. 3(April).
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18–21.
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Gizi dan kesehatan remaja (J. Setiyono, Ed.; 2 ed.). Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*.
- Hasibuan, N., Dlis, F., Pelana, R., Sejarah, A., & Mengutip, B. (2020). *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan*. 9(2), 84–90.
- Kemendes (2020) *Gizi Optimal untuk Generasi Milenial, Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat*. Available at: <https://www.kemendes.go.id/id/riliskesehatan/gizi-optimal-generasi-milenial>.
- Kemendes (2020) *Gizi Optimal untuk Generasi Milenial, Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat*. Available at: <https://www.kemendes.go.id/id/riliskesehatan/gizi-optimal-generasi-milenial>.
- Kumairoh., & Pratiwi. (2021). Hubungan Konsumsi Zat Besi, Protein Dan Zat Inhibitor Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Kofabrik Surabaya. *Jurnal Riset Gizi*, 9(2), 129–137. <https://doi.org/10.31983/jrg.v9i2.8937>
- Marini, A. R., & Stefani, M. (2024). Hubungan Konsumsi Teh Dan Kopi Ready To Drink Serta Kualitas Tidur Terhadap Risiko Anemia Remaja Putri Di Sman 8 Kota Bogor. *Journal of Nutrition College*, 13(2), 115–126. <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i2.41080>
- Maslakhah NM, Prameswari GN. Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*. 2022 Mar 31;2(1):52–9.
- Manila, (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Sma

- Murni Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(1), 77.
<https://doi.org/10.30633/jsm.v4i1.1033>
- Nugroho, M. R., & Sartika, R. A. D. (2018). Asupan Vitamin B12 Terhadap Anemia Megaloblastik Pada Vegetarian Di Vihara Meitriya Khirti Palembang. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 4(2), 40–45. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol4.iss2.273>
- Sartika, D. A. (2020). Anemia Defisiensi Zat Besi Pada Remaja Karya Tulis Ilmiah Literature Review. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan*, 1–55.
- Satyagraha, K., Putera, K., Noor, M. S., & Heriyani, F. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Di Smp Negeri 18 Banjarmasin 2019 / 2020*. 217–222.
- Sharief, S. A. (2021). Pola Makan dan Kejadian Anemia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(2013), 168–172. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf12nk131/12nk131>
- Suhaimi, A. (2019). Pangan, Gizi, dan Kesehatan. Yogyakarta: Deepublish
- Wardhani, B. S., Retna, T., & Wahyurianto, Y. (2024). Pola Makan Remaja Putri Terhadap Kejadian Anemia di SMAN 3 Tuban. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 803–811.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10652956>
- WHO (2023) *Anaemia*. Available at: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/anaemia> (Accessed: 20 Februari 2025).
- Zubir. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMK Kesehatan AsSyifa School Banda Aceh. *Serambi Saintia*, Vol.V(No.2), 12–17.
<https://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/serambi-saintia/article/view/785/674>.