

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman

The Correlation Between Diet Patterns and Anemia on Female Adolescent at Madarasah Aliyah Negeri 1 Sleman

Evi Wahyuntari^{1*}, Sulistyaning Nur Indahsari²

¹ *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisiyiah Yogyakarta; evi.wahyuntari@unisayogya.ac.id

² Fakultss Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisiyiah Yogyakarta; sulistyaning0909@gmail.com

*(Korespondensi : evi.wahyuntari@unisayogya.ac.id)

ABSTRACT

Anemia is a condition where the number of red blood cells or hemoglobin (Hb) levels in the blood is lower than normal values for groups of people according to age and gender. Based on data from the DIY Provincial Health Service in 2023, the number of anemic teenagers will reach 29.5%. This study aims to determine the relationship between diet and the incidence of anemia in young women at Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman. This type of research uses analytical observational, with a cross-sectional approach. The sampling technique used in this research was a purposive sampling technique, namely 45 samples. Data collection tools and methods use questionnaires and digital Hb check tools. This research was conducted in June 2024. The majority of teenagers aged 15-17 years at Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman who had poor diets were 19 respondents (42.2%) while 31 young women aged 15-17 years had anemia. respondents (68.9%) at Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman. The results of statistical tests using chi-square obtained a *p*-value <0.05, namely 0.000, so it can be concluded that *H_a* is accepted, meaning that the hypothesis in this research is that there is a relationship between the independent variable and the dependent variable. It is recommended that young women be encouraged to prevent anemia and improve their diet to include nutritious nutrition.

Keywords : *Dietary Plan, Anemia, Female Adolescents*

ABSTRAK

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar haemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Yogyakarta tahun 2023 mencatat angka remaja anemia mencapai 29,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman. Jenis penelitian menggunakan observasional analitik, dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik *purposive sampling* yakni sebanyak 45 sampel. Alat dan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner serta alat cek Hb digital. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2024. Sebagian besar remaja pada usia 15-17 tahun di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman yang memiliki pola makan tidak baik sebanyak 19 responden (42.2%) sedangkan remaja putri usia 15-17 tahun yang mengalami kejadian anemia sebanyak 31 responden (68.9%) di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman. Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* didapatkan nilai *p-value* <0,05 yaitu sebesar 0,000 maka dapat disimpulkan *H_a* diterima artinya hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat keterkaitan antar variabel independen dan variabel dependen. Disarankan kepada remaja putri diharapkan lagi agar melakukan pencegahan terjadinya anemia serta memperbaiki pola makan mencakup nutrisi yang bergizi.

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

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin.¹ Anemia



pada remaja putri dapat disebabkan oleh kekurangan gizi. Remaja putri pada umumnya mengalami kebiasaan makan yang tidak sehat, sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk proses pembentukan haemoglobin (Hb). World Health Organization (WHO) dalam world health statistics tahun 2021 menunjukkan bahwa Prevalensi anemia di Asia pada wanita usia 15-45 tahun mencapai 191 juta orang dan Indonesia menempati urutan ke 8 dari 11 negara Asia setelah Srilanka, dengan prevalensi anemia sebanyak 7,5 juta orang pada usia 10-19 tahun.² Prevelensi anemia pada remaja putri di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebesar 25,5%.³

Timbulnya anemia pada remaja dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan.⁴ Anemia pada remaja putri juga terjadi dikarenakan kebutuhan zat besi yang sering tidak terpenuhi dikarenakan remaja putri menginginkan postur tubuh yang langsing sehingga memiliki kebiasaan makan yang buruk.⁴ Remaja putri juga seringkali meninggalkan waktu makan seperti sarapan serta sering makanan *junkfood*.⁵ Artinya perilaku makan remaja putri yang kurang baik akan menyebabkan kemungkinan terjadinya anemia.

Berdasarkan studi pendahuluan 11 juni 2024 yang dilakukan menunjukkan bahwa adanya remaja putri masuk dalam kategori anemia di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman sebesar 68.9%. Jumlah remaja yang disebabkan oleh pola makan tidak baik mengalami anemia sebanyak 19 responden (42.2%). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman.

METODE

Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11-Juli-2024. Populasi dalam penelitian ini adalah 175 remaja puri di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman. Sampel merupakan bagian dari populasi menjadi sumber data penelitian, jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 45 sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu pengambilan berdasarkan pertimbangan tertentu dengan mendapatkan subjek-subjek yang memiliki karakteristik tertentu.

Tempat penelitian ini dilakukan di sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman. Penelitian ini dilakukan pada bulan juni 2024. Instrumen pengumpulan data dalam pola makan ini menggunakan kuesioner 23 item dari jumlah makan, jenis makan dan frekuensi makan. Pada alat instrument yang digunakan untuk mengukur anemia pada remaja menggunakan satu set alat digital *Hemoglobin (Easy Touch)*, apabila kadar Hb >12g/dL maka responden dikategorikan anemia.⁶ Kriteria inklusi dalam penelitian yaitu a) bersedia menjai responden, b) bersedia hadir dalam pengambilan sampel c) remaja putri 15 – 17 tahun. Kriteria eksklusinya a) Siswa sedang menstruasi b) Siswa dalam keadaan sakit. Penelitian ini menggunakan subjek manusia sebagai responden penelitian. Penelitian ini telah layak etik dengan no etik No. 1971/KEP-UNISA/VI/2024 pada tanggal 10 Juni 2024. Untuk pengolahan data menggunakan uji statistik *chi-squar*.

HASIL

Hasil penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah negeri 1 Sleman dengan jumlah 45 sampel remaja putri. Adapun hasil penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Pola Makan dan Kejadian Anemia Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
Pola Makan		
Baik	26	57.8
Tidak Baik	19	42.2
Kejadian Anemia		
Anemia	31	68.9
Tidak Anemia	14	31.1
Total	45	100.0

Sejumlah 26 responden (57.8%) memiliki pola makan yang baik sedangkan 19 responden (42.2%) memiliki pola makan yang tidak baik. Mayoritas responden mengalami anemia dengan jumlah 31 responden (68.9%) sedangkan 14 responden (31.1%) lainnya tidak mengalami anemia. Prevelensi anemia pada remaja putri di MAN 1 Sleman ini 68.9% dari 45 subjek yakni 31 remaja mengalami anemia ringan rata-rata menunjukkan kadar hemoglobin 8,4 gr/dL hingga 9,8 gr/dL, lain diantaranya mengalami anemia berat dengan kadar Hb 7,9 gr/dL.

Hasil menunjukkan bahwa pada kuisioner bagian Jenis makanan terdapat 28 responden dengan jenis makanan baik mengalami anemia dan 3 responden dengan jenis makanan tidak baik mengalami anemia, sedangkan 14 responden dengan jenis makanan baik tidak mengalami anemia. Selain itu pada jumlah makanan terdapat 12 responden dengan jumlah makan baik mengalami anemia dan 19 responden dengan jumlah makan tidak baik mengalami anemia, serta pada 2 responden lainnya jumlah makannya tidak baik dan tidak mengalami anemia. Pada frekuensi makan terdapat 11 responden dengan frekuensi makan baik mengalami anemia dan 20 responden dengan frekuensi makan tidak baik mengalami anemia, sedangkan 1 responden dengan frekuensi makan tidak baik tidak mengalami anemia.

Tabel 2. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 1 Sleman

	Pola Makan		Total	P-value
	Baik	Tidak Baik		
Anemia	12	19	31	.000
Tidak Anemia	14	0	14	
Total	26	19	45	

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 12 responden dengan pola makan baik mengalami anemia, hal ini disebabkan oleh pola tidur responden yang tidak baik sehingga menyebabkan responden mengalami anemia dan 19 responden dengan pola makan tidak baik mengalami anemia. Selain itu juga 14 responden memiliki pola makan yang baik tidak mengalami anemia. Berdasarkan output pada tabel 4 diatas, diketahui nilai Asymp.sig. (2-tailed) bernilai 0.000. Karena nilai 0.000 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima". Artinya hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Sleman.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis *chi-square*, menunjukkan bahwa *p-value* $< 0,05$ yaitu sebesar 0,000 maka *Ha* diterima. Sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Menurut peneliti, responden yang memiliki pola makan yang baik dan tidak baik dilihat dari kuesioner yang digunakan bahwa makanan yang dikonsumsi telah mencukupi kebutuhan tubuh. Sedangkan, anemia pada penelitian ini dapat disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti yaitu responden memiliki pola istirahat yang tidak baik seperti seringnya begadang dan yang diteliti oleh peneliti pola makan yang sering mengonsumsi minuman penghambat absorpsi zat besi seperti teh, kopi, dan sirup. Kebiasaan sering mengonsumsi minum minuman manis juga berperan terjadinya anemia, beresiko 2 kali lipat terkena anemia dikarenakan konsumsi minuman manis berhubungan dengan mekanisme kerja *bioavailabilitas* pada zat besi yang dikonsumsi.⁷

Minuman yang berkafein seperti teh dan kopi menghambat terjadinya absorpsi dikarenakan adanya kandungan tanin yang terdapat senyawa *polifenol* yang berfungsi sebagai antioksidan yang mengalami oksidasi, sehingga dapat mengikat mineral seperti besi, kalsium mengakibatkan penyerapan zat besi berkurang.⁸ Hal ini disebabkan karena pola makan remaja biasanya berbeda dengan kelompok umur lainnya, pengalaman baru, kegembiraan di sekolah, rasa takut kalau terlambat di sekolah, menyebabkan para remaja sering menyimpang dari kebiasaan makan yang sudah menyimpang dari kebiasaan waktu makan yang sudah diberikan pada mereka.⁴ Selain itu kebiasaan remaja yang sering mengonsumsi makanan siap saji juga

merupakan faktor terjadinya anemia, sehingga perlu dirubah pola tingkah laku remaja dalam membeli jajanan.⁹

Berdasarkan tabel 1 Sejumlah 26 responden (57.8%) memiliki pola makan yang baik sedangkan 19 responden (42.2%) memiliki pola makan yang tidak baik. Mayoritas responden mengalami anemia dengan jumlah 31 responden (68.9%) sedangkan 14 responden (31.1%) lainnya tidak mengalami anemia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Musrah & Widyawati tahun 2019 yang berjudul Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil ini dibuktikan dengan 83% responden yang menderita anemia memiliki pola makan yang buruk dan hanya 17% responden anemia yang memiliki pola makan yang baik. Sedangkan menurut penelitian Anggoro (2020) menyatakan pola makan yang baik dan menu seimbang akan mempengaruhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga kejadian anemia ini dapat teratasi.¹⁰ Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena didalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang cukup.¹¹ Akan tetapi, kebutuhan gizi yang cukup tersebut sering diabaikan oleh para remaja sehingga akan tampak beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan seperti kejadian anemia pada remaja.⁴

Hasil penelitian menyatakan nilai 0.000 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Sleman. Pola makan yang tidak baik menyebabkan anemia karena pola dan gaya hidup modern. Penelitian di daerah Riau tahun 2016 juga menegaskan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan anemia. Pola makan rendah zat besi dan vitamin khususnya asam folat akan mengganggu proses metabolisme dan absorpsi zat gizi ke dalam tubuh.¹² Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian banyaknya anemia pada remaja putri adalah kebiasaan sarapan pagi, status gizi, asupan protein, pola konsumsi makanan inhibitor penyerapan zat besi dan lama haid. Kurang mengkonsumsi bahan makanan hewani, kebiasaan diet untuk mengurangi berat badan, dan kemiskinan yang menyebabkan tidak dapat terpenuhinya konsumsi makanan zat gizi, yang dapat menyebabkan anemia.¹³

Remaja putri sering kali melewati sarapan pagi sebelum berangkat sekolah dengan berbagai alasan seperti terburu-buru karena bangun terlambat atau takut terlambat. Selain minim sarapan, pola makan remaja putri juga tidak selalu mengikuti prinsip gizi seimbang. Prevelensi anemia pada remaja putri di Man 1 Sleman ini 68.9% dari 45 subjek yakni 31 remaja mengalami anemia ringan rata-rata menunjukkan kadar hemoglobin 8,4 gr/dL hingga 9,8 gr/dL. Selain itu, remaja putri di MAN 1 Sleman 4 diantaranya mengatakan tidak suka mengkonsumsi sayuran, buah – buahan dan daging merah, sedangkan dalam penelitian ini berusia 15-17 tahun rentang usia ini merupakan kisaran usia dalam kategori usia remaja menengah. Selain itu juga usia remaja ini merupakan usia dimana seseorang memulai pencarain jati diri sehingga mempengaruhi pembentukan pola konsumsi mereka. Kebanyakan dari mereka tidak menyadari terkena anemia, bahkan ketika mereka mengetahuinya masih dianggap hal yang biasa. anemia pada remaja putri dapat juga disebabkan karena pengetahuan tentang anemia masih kurang.¹⁴ Oleh karena itu, anemia pada remaja putri harus mendapatkan perhatian yang serius. Hasil penelitian ini sesuai dengan peneliti Hamida dan Dhilon (2021) dengan hasil $Pvalue = 0,026$ artinya ($Pvalue < 0,05$) maka dapat diartikan bahwa ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara.¹⁵

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi-square* untuk penelitian ini didapatkan nilai $p-value < 0,05$ yaitu sebesar 0,000 maka penulis menarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Sleman. Hal ini ditunjukkan dapat dari nilai signifikan dibawah 0,05 yaitu 0,000 sehingga hipotesis diterima, terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remja putri di MAN 1 Sleman. Disarankan bagi remaja putri MAN 1 sleman dapat memperbaiki pola

makan yang baik. Serta peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor lain yang memiliki keterkaitan dengan kejadian anemia, contohnya seperti pola tidur yang berkaitan dengan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rati Astuti, E. Jambura Journal Of Health Science And Research Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri Literature Review: Factors Causes Anemia In Adolescent Women the license CC BY-SA 4.0. *Jambura J. Heal. Sci. Res.* **5**, 550–561 (2023).
2. Anggreiniboti, T. Program Gizi Remaja Aksi Bergizi Pada Remaja Putri Di Indonesia. *Pros. Semin. Kesehat. Perintis* **5**, 60–66 (2022).
3. Evita, N. N. B., Nat., D. rer., Kandarina;, dr. B. J. I. & dr. Lutfan Lazuardi, M.Kes., P. . Tujuan : Menganalisa peran puskesmas, sekolah, dan orang tua terhadap program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri di SMKN 1 Kota Yogyakarta. Metode: Penelitian ini merupakan. *Univ. Gadjah Mada* (2023).
4. Fauziah, R., Adityatama, F., Palestin, B. T. & Nurhalifah, S. Pengaruh Program Pendidikan Gizi terhadap Pola Makan dan Pencegahan Anemia Pada Remaja di SMPN Satap Rambatan. **4**, 3448–3454 (2023).
5. Trianingsih, D. & Oktavia, A. Gambaran gejala anemia pada remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Tirtayasa Jakarta. *J. Community Serv. Heal. Sci.* **1**, 21–25 (2022).
6. Putrianti, B., Krismiyati, M., Karya, A. K. & Yogyakarta, H. *Deteksi Dini Penyakit Anemia Pada Remaja Di Posyandu Remaja Dusun Biru Sleman Yogyakarta*. vol. 1 (2019).
7. Harahap, P. Y. & Damayanty, A. E. Hubungan Pola Makan Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia. *J. Kedokt. dan Kesehat. Publ. Ilm. Fak. Kedokt. Univ. Sriwij.* **10**, 309–316 (2023).
8. Putri, A. & Wulandari, N. *Pengaruh Anemia Terhadap Remaja Indonesia yang Ambyar Hatinya*.
9. Yulita, E. et al. Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia padaremajaputri di pondok pesantren assalam naga beralih kecamatan kampar utara tahun 2021. *J. Kesehat. Terpadu* **1**, 43–60 (2022).
10. Anggoro, S. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Siswi SMA. *J. Ilm. Permas J. Ilm. STIKES Kendal* **10**, 341–350 (2020).
11. Mulyati, S. Pengetahuan dan sikap tentang makanan serta pola makan pada siswa kelas XI SMKN 4 Yogyakarta. *J. Pendidik. Tek. Boga* **7**, 1–12 (2018).
12. Junita, D. & Wulansari, A. Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *J. Abdimas Kesehat.* **3**, 41 (2021).
13. Yang, F.-F. et al. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma N 2 Kota Jambi*.
14. Mellya, K. & Akademi, P. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Paal Merah I Kota Jambi Tahun 2018 The Relationship of knowledge with the incidence of anemia in adolescent girls at Pall Merah I in work area of health center of Jam. *Sci. J.* **7**, 132–141 (2018).
15. Mursiti, T. Perilaku Makan Remaja Putri Anemia dan Tidak Anemia di SMA Negeri Kota Kendal. *J. Promosi Kesehat. Indones.* **11**, 1 (2016).