Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai

Hidayati^{1*}, Lida Handayani², Noval³, Novita Dewi Iswandari⁴

^{1,4} Program Studi Sarjana Kebidana, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

³ Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 7 Maret 2025

Direvisi: 20 Maret 2025

Diterima: 20 April 2025

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

hidayati.pratama13@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Anemia merupakan masalah kesehatan yang sering ditemukan pada remaja, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya asupan zat besi sering kali menjadi faktor utama penyebab anemia. Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai merupakan salah satu lembaga pendidikan di Hulu Sungai Utara yang menghadapi masalah ini. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri di Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 70 remaja putri yang bersekolah di Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai. Data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai pola makan dan pemeriksaan kadar hemoglobin darah. Analisis data dilakukan menggunakan uji *spearman rank* untuk melihat hubungan antara pola makan dan kejadian anemia. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan pola makan remaja putri mayoritas dalam kategori cukup sebanyak 72,86%, dan sebanyak 52,86% mengalami anemia. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai ($p = 0.000 < 0,05$). **Simpulan:** Pola makan yang seimbang sangat penting dalam mencegah anemia pada remaja. Diperlukan upaya edukasi dan intervensi gizi untuk memperbaiki pola makan remaja di MA RAKHA Amuntai guna mengurangi prevalensi anemia.

Kata kunci: Anemia, Pola Makan, Remaja Putri

ABSTRACT

Introduction: Anemia is a health problem that is often found in teenagers, especially in developing countries like Indonesia. An unbalanced diet and lack of iron intake are often the main factors causing anemia. The Puteri Rakha Amuntai Normal Islamic Private Madrasah Aliyah is one of the educational institutions in Hulu Sungai Utara that is facing this problem. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between diet and the incidence of anemia in adolescent girls at the Islamic Normal Private Madrasah Aliyah Puteri Rakha Amuntai. **Methods:** This study used a *cross-sectional* design involving 70 young women attending the Puteri Rakha Amuntai Islamic Normal Private Madrasah Aliyah. Data was collected through questionnaires regarding diet and examination of blood hemoglobin levels. Data analysis was carried out using the Spearman rank test to see the relationship between diet and the incidence of anemia. **Results:** The results of the study showed that most female adolescents' eating patterns were in the sufficient category, as many as 72.86%, and as many as 52.86% had anemia. There was a significant relationship between eating patterns and the incidence of anemia in adolescents at the Rakha Amuntai Islamic Private Normal Islamic Senior High School ($p = 0.000 < 0.05$). **Conclusion:** A balanced diet is very important in preventing anemia in teenagers. Educational efforts and nutritional interventions are needed to improve the diet of adolescents at MA RAKHA Amuntai to reduce the prevalence of anemia.

Keywords: Animea, Diet, Adolescent Girls

PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa angka anemia pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria. Salah satu penyebab anemia adalah pola makan yang tidak memadai. Banyak remaja putri yang cenderung membatasi makanan dan menghindari makanan tertentu karena perhatian terhadap bentuk tubuh (Nurlaily Utami et al., 2015). Padahal, remaja putri memerlukan lebih banyak asupan zat besi, sehingga pola makan yang baik sangat penting untuk memenuhi kebutuhan tersebut (putera et al., 2020).

Anemia adalah masalah gizi global yang mempengaruhi banyak wanita. Menurut WHO 2021, sekitar 29,9% atau lebih dari setengah miliar wanita usia subur mengalami anemia. Di Indonesia, prevalensi anemia mencapai 16,2% pada 2023, dengan angka di pedesaan (16,9%) lebih tinggi dibandingkan perkotaan (15,6%). Prevalensi anemia lebih tinggi pada perempuan (18,0%) dibandingkan laki-laki (14,4%).

Pada remaja putri, anemia ditandai dengan gejala seperti lesu, lemah, dan cepat lelah, yang dapat menghambat pertumbuhan, mengurangi daya ingat, dan melemahkan sistem imun. Hal ini berdampak pada konsentrasi, kemampuan belajar, dan meningkatkan risiko infeksi. Anemia juga bisa memengaruhi kesehatan reproduksi di masa depan.

Pola makan berperan penting dalam kejadian anemia pada remaja putri. Pola makan yang tidak sehat sering kali terkait dengan anemia. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan dan anemia, meskipun ada juga penelitian yang tidak menemukan hubungan ini. Perbedaan hasil bisa disebabkan oleh keterbatasan responden dalam mengingat makanan yang telah dikonsumsi dan faktor lain seperti cacangan atau masalah menstruasi.

Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai memiliki tingkat anemia yang tinggi. Dari 672 siswi, 56% mengalami anemia. Studi awal menunjukkan semua siswi memiliki kadar hemoglobin dalam kategori anemia sedang. Pola makan mereka tidak seimbang, dengan rendahnya konsumsi protein dan zat besi, serta tingginya konsumsi makanan instan.

Berdasarkan temuan ini, peneliti tertarik untuk meneliti "hubungan pola makan dengan kejadian anemia" di kalangan siswi.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri. Pengukuran variabel dilakukan bersamaan pada responden. Sampel berjumlah 70. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster sampling.

Instrumen penelitian terdiri dari lembar checklist untuk mengumpulkan data pola makan dan alat digital hemoque untuk mengukur kadar hemoglobin (Hb). Data yang dikumpulkan dianalisis dengan analisis univariat untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi pola makan dan kadar Hb, serta analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan anemia menggunakan uji *Spearman Rho*. Hasil analisis diharapkan dapat menjelaskan hubungan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri di Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai.

HASIL

1. Pola Makan Remaja Putri

Tabel 1
Pola Makan Remaja Putri Di Ma Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai

Kategori	Jumlah	
	n	%
Kurang	13	18.57
Cukup	51	72.86
Baik	6	8.57
Total	70	100

Berdasarkan Tabel 4.1, diketahui mayoritas responden memiliki pola makan yang cukup sebesar 72,86%.

Tabel 2
Hubungan Tempat Tinggal Remaja Putri Terhadap Pola Makan

Tempat Tinggal			Pola Makan				Total		P - Value
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Mondok	6	8.57	26	37.14	3	4.29	35	50	0.953
Tidak Mondok	7	10.00	25	35.71	3	4.29	35	50	
Total	13	18.57	51	72.86	6	8.57	70	100	

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas remaja putri yang tidak mondok menunjukkan pola makan yang kurang baik. Analisis SPSS dengan p-value 0,953 menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam kategori pola makan pada remaja putri.

2. Kejadian Anemia

Tabel 2
Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MA Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai

Kategori	Jumlah		
	n	%	
Anemia	Ringan	18	25,7
	Sedang	17	24,3
	Berat	2	2,9
	Total	37	52,86
Normal		33	47.14
Total		70	100

Berdasarkan Tabel 3, diketahui mayoritas responden mengalami anemia sebesar 52,86%.

Tabel 4
Hubungan Tempat Tinggal Remaja Putri Terhadap Kejadian Anemia

Kategori	Anemia				Total		P - Value
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Mondok	17	24.29	18	25.71	35	50	0.473
Tidak Mondok	20	28.57	15	21.43	35	50	
Total	37	52.86	33	47.14	70	100	

Berdasarkan tabel 4, diketahui secara deskriptif mayoritas kejadian anemia terlihat pada remaja putri yang tidak mondok, sedangkan berdasarkan analisis spss nilai p-value 0.473 yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan kejadian anemia pada kedua kelompok.

3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia

Tabel 3

Hubungan Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MA Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai

Kategori	Pola Makan						P - Value	
	Kurang		Cukup		Baik			Total
	n	%	n	%	n	%		
Anemia	11	15.71	25	35.71	1	1.4	37	0.003*
Normal	2	2.86	26	37.14	5	7.1	33	
Total	13	18.57	51	72.86	6	8.6	70	

Berdasarkan tabel 5, analisis hubungan antara pola makan dan anemia dilakukan pada 70 responden. Dari jumlah tersebut, 37 mengalami anemia, dengan pola makan yang terbagi menjadi 15,71% kurang, 35,71% cukup, dan 1,4% baik. Sementara itu, di antara 33 responden tidak anemia, 2,86% memiliki pola makan kurang, 37,14% cukup, dan 7,1% baik. Sebagian besar responden (72,86%) memiliki pola makan cukup, sedangkan hanya 8,6% yang baik. Uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0,003, yang menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan dan anemia, di mana mayoritas pasien dengan pola makan baik tidak mengalami anemia.

PEMBAHASAN

1. Pola Makan Remaja Putri

Pola makanan sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan, mendukung pertumbuhan, dan

mencegah masalah kesehatan di masa dewasa. Pendekatan diet yang seimbang memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan, mencegah penyakit, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Prinsip pola makan yang baik mencakup keanekaragaman makanan, keseimbangan energi, proporsi yang tepat, konsumsi serat cukup, serta pembatasan gula, garam, dan asupan lemak sehat (Annisa Rakhmawati, 2023; Desita Putri et al., 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 72,86% responden memiliki pola makan cukup, tetapi banyak remaja putri belum memenuhi kebutuhan gizi mereka.

Makanan yang seimbang harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Karbohidrat menjadi sumber energi utama, protein membantu pertumbuhan dan perbaikan sel, sementara lemak mendukung fungsi tubuh dan penyerapan vitamin. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden makan tiga kali sehari dengan jenis makanan seimbang. Di sisi lain, banyak remaja yang menghindari makanan tinggi gula dan minuman bersoda, yang berisiko menyebabkan obesitas dan diabetes (Gillespie et al., 2023).

Namun, hasil penelitian masih menunjukkan kekurangan dalam konsumsi buah segar, yang penting untuk kesehatan remaja. Buah mengandung berbagai vitamin dan serat, yang mendukung sistem kekebalan dan kesehatan pencernaan (Desita Putri et al., 2017; Nafisah et al., 2021a). Selain itu, banyak remaja yang kurang mengonsumsi air putih, padahal kebutuhan cairan harian yang dianjurkan adalah 8-11 gelas. Kurangnya asupan cairan dapat mengganggu fungsi tubuh dan kognitif (Briawan et al., 2011).

Kebijakan pemerintah melalui Kementerian Kesehatan menetapkan batas konsumsi gula, garam, dan lemak untuk menjaga kesehatan masyarakat. Meskipun banyak remaja putri telah mendapatkan tablet tambah darah, kepatuhan mereka dalam mengonsumsinya masih rendah. Beberapa faktor mempengaruhi, seperti kurangnya pengetahuan tentang penggunaannya dan efek samping yang tidak nyaman (Auerbach et al., 2019).

Pola makan remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk sosioekonomi, pendidikan, media sosial, dan lingkungan. Pengetahuan yang baik tentang gizi mendorong pilihan makanan yang lebih sehat (Muhayati et al., 2019a). Remaja yang tinggal di pondok atau pesantren cenderung memiliki pola makan lebih baik karena adanya pengawasan yang ketat dan

jadwal makan teratur (Hipson et al., 2022)). Memahami faktor-faktor ini penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam meningkatkan pola makan remaja putri.

2. Kejadian Anemia

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami anemia, yaitu sebesar 52,86%. Dari jumlah tersebut, 25,7% mengalami anemia ringan, 24,3% mengalami anemia sedang, dan 2,9% mengalami anemia berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Hasyim, 2018; Muhayati Et Al., 2019), yang menunjukkan mayoritas remaja putri pada penelitiannya mengalami anemia. Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, terutama di negara berkembang. Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan, termasuk penurunan kemampuan belajar, produktivitas yang berkurang, serta risiko kehamilan dan persalinan yang lebih tinggi di masa depan.

Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal, yang mengakibatkan berkurangnya kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh. Anemia pada remaja putri dapat diklasifikasikan berdasarkan kadar hemoglobin: ringan (10-11.9 g/dl), sedang (8-9.9 g/dl), dan berat (kurang dari 8 g/dl). Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri disebabkan oleh kombinasi berbagai faktor, termasuk defisiensi zat besi, kondisi sosioekonomi yang rendah, pendidikan dan kesadaran gizi yang kurang, menstruasi yang tidak teratur, dan status gizi umum yang buruk.

Faktor gizi merupakan penyebab utama anemia pada remaja putri. Defisiensi zat besi adalah penyebab anemia yang paling umum. Remaja putri membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi karena pertumbuhan pesat selama masa pubertas dan kehilangan darah menstruasi. Diet yang tidak seimbang dan rendah zat besi dapat menyebabkan defisiensi zat besi. Sumber zat besi heme, yang lebih mudah diserap oleh tubuh, seperti daging merah dan unggas, sering kali kurang dikonsumsi oleh remaja putri (Mirani Et Al., 2021; Putri & Fauzia, 2022).

Kondisi sosioekonomi yang rendah juga berkontribusi terhadap tingginya prevalensi anemia. Keluarga dengan pendapatan rendah mungkin tidak mampu menyediakan makanan yang kaya zat besi dan nutrisi lainnya. Selain itu, dalam beberapa budaya, makanan yang kaya zat besi mungkin tidak umum dikonsumsi oleh perempuan, yang

menyebabkan asupan zat besi yang tidak memadai (Hasyim, 2018; Katri Andini Surijati et al., 2021; Nafisah et al., 2021b).

Tingkat pendidikan dan kesadaran gizi juga memainkan peran penting dalam prevalensi anemia. Remaja putri yang kurang mendapatkan pendidikan tentang pentingnya nutrisi cenderung memiliki pola makan yang tidak seimbang. Program pendidikan gizi yang efektif di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi yang baik, yang pada gilirannya dapat mengurangi prevalensi anemia (Hasyim, 2018; Katri Andini Surijati et al., 2021; Mulyati, 2018).

Menstruasi yang tidak teratur atau berat juga merupakan faktor risiko signifikan untuk anemia pada remaja putri. Kehilangan darah yang berlebihan selama menstruasi dapat menguras simpanan zat besi dalam tubuh, terutama jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang memadai. Penggunaan kontrasepsi hormonal dapat membantu mengatur menstruasi dan mengurangi risiko anemia pada remaja yang mengalami menstruasi berat (Hasyim, 2018; Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022).

Upaya pencegahan dan intervensi yang komprehensif dan berkelanjutan diperlukan untuk mengatasi masalah ini, termasuk peningkatan akses terhadap makanan bergizi, program pendidikan gizi, dan layanan kesehatan yang memadai. Dengan pendekatan yang tepat, prevalensi anemia pada remaja putri dapat dikurangi, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka.

Hasil penelitian secara deskriptif menunjukkan remaja putri yang tinggal di pondok lebih sedikit yang mengalami anemia. Remaja yang mondok di pesantren atau asrama cenderung memiliki pola makan yang lebih teratur dan bergizi. Menu makanan di pesantren biasanya dirancang untuk memenuhi kebutuhan gizi harian yang seimbang, termasuk asupan zat besi yang cukup. Zat besi merupakan nutrisi penting yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin dalam darah. Dengan pola makan yang teratur dan seimbang, risiko anemia pada remaja yang mondok dapat dikurangi secara signifikan. Pengawasan ketat terhadap pola makan di pesantren memastikan bahwa santri mendapatkan asupan zat besi yang mencukupi melalui makanan seperti daging, sayuran hijau, dan kacang-kacangan. Di pesantren atau asrama, pengawasan kesehatan sering kali lebih ketat dibandingkan dengan remaja yang tinggal di rumah.

Pemeriksaan kesehatan rutin dan monitoring kondisi kesehatan santri dilakukan secara berkala oleh petugas kesehatan di pesantren. Hal ini memungkinkan deteksi dini dan penanganan cepat terhadap kondisi kesehatan, termasuk anemia. Studi Oleh Suharti dan Yulianti (2019) menunjukkan bahwa pengawasan kesehatan yang rutin di pesantren membantu dalam menjaga kesehatan santri, termasuk pencegahan dan penanganan anemia. Lingkungan di pesantren umumnya mendukung pola hidup sehat secara keseluruhan, termasuk kebiasaan makan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup. Aktivitas fisik yang teratur, seperti olahraga, dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan penyerapan zat besi dalam tubuh. Hasanah dan rahmawati (2021) menyebutkan bahwa lingkungan yang mendukung pola hidup sehat di pesantren membantu dalam pencegahan berbagai kondisi kesehatan, termasuk anemia (Handayani & Sugiarsih, 2022).

3. Hubungan Pola Makan Remaja Putri Dengan Kejadian Anemia

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pasien dengan pola makan yang baik tidak mengalami anemia. Hasil analisis spss menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0.003$. Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hasyim, 2018; Muhayati Et Al., 2019) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Hasyim, 2018; Nafisah Et Al., 2021; Utami Et Al., 2020) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia. Remaja putri yang memiliki pola makan baik lebih sedikit yang mengalami anemia. Hasil penelitian lain menunjukkan remaja putri yang mengonsumsi makanan kaya zat besi dan vitamin C memiliki risiko lebih rendah mengalami anemia dibandingkan dengan mereka yang polanya makannya rendah zat besi dan vitamin C (Nabila Sadrina & Sri Mulyani, 2021). Hasil penelitian (Muhayati et al., 2019b; Nasruddin et al., 2021) menunjukkan remaja putri yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman bersoda memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Hasil penelitian (Agnesia, 2020; Fadhilah et al., 2022; Yasira Rusdi & Auliya Rahmy, 2021)

menunjukkan bahwa intervensi gizi yang berfokus pada peningkatan asupan zat besi dan vitamin C secara signifikan menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri.

Pola makan merupakan faktor kunci dalam menentukan status gizi seseorang. Pola makan yang seimbang dan mengandung zat gizi yang cukup, terutama zat besi, sangat penting untuk mencegah anemia. Sumber zat besi heme, yang ditemukan dalam daging merah, ikan, dan unggas, lebih mudah diserap oleh tubuh dibandingkan dengan zat besi non-heme yang ditemukan dalam tumbuhan. Namun, remaja putri seringkali memiliki pola makan yang kurang seimbang, dengan asupan rendah zat besi dan mikronutrien lainnya (Putri & Fauzia, 2022).

Pola makan yang tidak seimbang, rendah zat besi, dan faktor-faktor sosioekonomi serta budaya yang mempengaruhi asupan gizi merupakan penyebab utama tingginya prevalensi anemia pada kelompok ini. Pola makan yang seimbang sangat penting untuk kesehatan optimal, terutama pada masa remaja ketika kebutuhan nutrisi meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Nutrisi esensial yang diperlukan untuk mencegah anemia termasuk zat besi, asam folat, vitamin B12, dan protein. Zat besi, khususnya, merupakan komponen kunci dari hemoglobin, protein dalam sel darah merah yang mengangkut oksigen. Defisiensi zat besi adalah penyebab utama anemia pada remaja putri, yang sering kali disebabkan oleh asupan makanan yang tidak memadai (Katri Andini Surijati Et Al., 2021; Putri & Fauzia, 2022).

Selain itu, vitamin C dan air jeruk memainkan peran penting dalam meningkatkan penyerapan zat besi, khususnya zat besi non-heme yang berasal dari sumber nabati. Zat besi dalam makanan terdapat dalam dua bentuk: heme (ditemukan dalam daging hewan) dan non-heme (ditemukan dalam tumbuhan). Zat besi non-heme kurang efisien diserap oleh tubuh dibandingkan dengan zat besi heme. Vitamin C (asam askorbat) dapat mengubah zat besi non-heme (ferric, Fe^{3+}) menjadi bentuk ferrous (Fe^{2+}), yang lebih mudah diserap oleh enterosit di usus halus. Vitamin C juga berperan sebagai agen khelasi, yang berarti dapat membentuk kompleks dengan zat besi dan mencegah pembentukan senyawa tidak larut seperti besi-tanin dan besi-fitata. Senyawa-senyawa ini biasanya menghambat penyerapan zat besi. Dengan menghambat pembentukan senyawa tersebut, vitamin C meningkatkan bioavailabilitas besi (Marlina et al., 2022).

Intervensi gizi dan pendidikan yang tepat dapat membantu mengatasi masalah ini dengan meningkatkan kesadaran dan akses terhadap makanan yang kaya zat besi. Dengan pendekatan yang komprehensif, prevalensi anemia pada remaja putri dapat dikurangi, yang akan berdampak positif pada kesehatan dan kualitas hidup mereka.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat satu remaja putri yang memiliki pola makan yang baik, tetapi tetap mengalami anemia. Kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti penyerapan zat besi yang kurang optimal, kemungkinan adanya gangguan kesehatan yang memengaruhi metabolisme zat besi, atau asupan zat besi yang masih belum mencukupi meskipun pola makan secara umum sudah baik. Selain itu, faktor lain seperti kehilangan darah akibat menstruasi yang berlebihan, aktivitas fisik yang tinggi tanpa diimbangi dengan asupan nutrisi yang cukup, atau kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi heme (seperti daging merah dan hati) dibandingkan dengan zat besi non-heme (dari sumber nabati) yang lebih sulit diserap tubuh, juga bisa menjadi penyebabnya. Oleh karena itu, selain memperhatikan pola makan, perlu dilakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk mengetahui faktor spesifik yang menyebabkan anemia pada remaja tersebut.

SIMPULAN

Pola makan yang seimbang sangat penting dalam mencegah anemia pada remaja. Diperlukan upaya edukasi dan intervensi gizi untuk memperbaiki pola makan remaja di MA RAKHA Amuntai guna mengurangi prevalensi anemia.

REFERENSI

- Agnesia, D. (2020). Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *ACADEMICS IN ACTION Journal of Community Empowerment*, 1(2), 64. <https://doi.org/10.33021/aia.v1i2.847>
- Annisa Rakhmawati. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja*.
- Auerbach, M., Henry, D., Derman, R. J., Achebe, M. M., Thomsen, L. L., & Glaspy, J. (2019). A prospective, multi-center, randomized comparison of iron isomaltoside 1000 versus iron sucrose in patients with iron deficiency

- anemia; the FERWON-IDA trial. *American Journal of Hematology*, 94(9), 1007–1014. <https://doi.org/10.1002/ajh.25564>
- Briawan, D., Sedayu, T. R., & Ekayanti, I. (2011). Kebiasaan minum dan asupan cairan remaja di perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), 36. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17729>
- Desita Putri, R., Yosephin Simanjuntak, B., & Kusdalinah. (2017). *Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri*.
- Fadhilah, T. M., Qinthara, F. Z., Pramudiya, F., Nurrohmah, F. S., Nurlaelani, H. P., Maylina, N., & Alfiraizy, N. (2022). Pengaruh Media Video Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 5(1), 159. <https://doi.org/10.30595/jppm.v5i1.9823>
- Gillespie, K. M., Kemps, E., White, M. J., & Bartlett, S. E. (2023). The Impact of Free Sugar on Human Health—A Narrative Review. *Nutrients*, 15(4), 889. <https://doi.org/10.3390/nu15040889>
- Handayani, I. F., & Sugriarsih, U. (2022). Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 76. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.76-89>
- Hasyim, D. I. (2018). Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 14(1), 06–14. <https://doi.org/10.31101/jkk.544>
- Hipson, M., Handayani, S., & Pratiwi, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kunjungan Antenatal Care. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2). <https://doi.org/10.36729/jam.v7i2.867>
- Katri Andini Surijati, Pramesthi Widya Hapsari, & Windri Lesmana Rubai. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology Jurnal: Pangan, Gizi, Kesehatan*, 02(01).
- Marlina, L., Sulastri, M., & Gustini, S. (2022). Pengaruh Konsumsi Tablet Fe Dengan Air Jeruk Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *E-Indonesian Journal of Health and Medical*, 2. <http://ijohm.rcipublisher.org/index.php/ijohm>
- Mirani, N., Syahida, A., & Khairurrozi, M. (2021). Prevalensi Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri di Kota Langsa. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(2), 132–137. <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i2.1486>
- Muhayati, A., Ratnawati, D., Ilmu Kesehatan, F., & Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Jalan Limo Raya Kelurahan Limo Kecamatan Limo Kota, U. (2019a). *Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*.
- Muhayati, A., Ratnawati, D., Ilmu Kesehatan, F., & Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Jalan Limo Raya Kelurahan Limo Kecamatan Limo Kota, U. (2019b). *Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*.
- Mulyati, O. : S. (2018). Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Serta Pola Makan Pada Siswa Kelas Xi Smk N 4 Yogyakarta Knowledge And Attitude Of Food And Food Pattern For Students Grade Xi At Smk 4 N Yogyakarta. In *Pengetahuan dan Sikap.... (Sri Mulyati)*.
- Nabila Sadrina, C., & Sri Mulyani, N. (2021). *Asupan Protein, Zat Besi, Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh (Vol. 13, Issue 1)*.
- Nafisah, N. M., Salafas, E., Studi, P., Program, K., & Kesehatan, S. F. (2021a). Literature Review: Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. In *Eti Salafas Journal of Holistics and Health Sciences (Vol. 3, Issue 2)*.
- Nafisah, N. M., Salafas, E., Studi, P., Program, K., & Kesehatan, S. F. (2021b). Literature Review: Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. In *Eti Salafas Journal of Holistics and Health Sciences (Vol. 3, Issue 2)*.
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <http://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/index-357->
- Putera, K. S. K., Noor, M. S., & Noor, M. S. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian*

Anemia Di Smp Negeri 18 Banjarmasin 2019/2020.

- Putri, T. F., & Fauzia, F. R. (2022). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp Dan Sma Di Wilayah Bantul. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 400–411. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i2.1540>
- Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Viii Di SMPN 3 CIBEKER. In *JIKA* (Vol. 6, Issue 2).
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2051>
- Yasira Rusdi, F., & Auliya Rahmy, H. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 PADANG.* <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>