

Determinasi Anemia Berdasarkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe, Pola Makan, Dan Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Nur Syita Aprilia¹, Siska Dhewi², Ahmad Zacky Anwary^{3*}, M. Febriza Aquarista⁴, Septi Angaraeni⁵, Eka Handayani⁶

^{1,2,3,4,5,6} Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 27 Juni 2025

Direvisi: 29 Juni 2025

Diterima: 30 Juni 2025

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

zackyanwary27@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepatuhan minum tablet Fe, siklus menstruasi, dan pola makan dengan anemia pada siswi di SMA Negeri 1 Martapura. **Metode** Menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional* dan 67 orang responden, dan menggunakan uji *chi-square* sebagai analisis bivariatnya. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kepatuhan minum tablet Fe dengan anemia ($1,000 > 0,05$), tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan anemia ($0,075 > 0,05$), dan terdapat hubungan antara pola makan dengan anemia ($0,035 < 0,05$) pada siswi di SMA Negeri 1 Martapura. **Kesimpulan:** Saran untuk Puskesmas adalah meningkatkan pemeriksaan kadar Hemoglobin (HB) di sekolah, sehingga masalah anemia dapat ditindaklanjuti dengan lebih baik dan melakukan penelitian terhadap seluruh siswa di SMA Negeri 1 Martapura.

Kata kunci: Anemia, Konsumsi Tablet Fe, Pola Makan, Siklus Menstruasi

ABSTRACT

Introduction: Adolescent girls are a group vulnerable to anemia. **Objective:** The purpose of this study is to determine the correlation between adherence to taking Fe tablets, menstrual cycle, and dietary patterns with anemia among female students at SMA Negeri 1 Martapura. **Method:** This research employs a quantitative method with a *cross-sectional* approach, involving 67 respondents. Using the *chi-square* test as bivariate analysis. **Result:** The results show no correlation between adherence to taking Fe tablets and anemia ($1.000 > 0.05$), no correlation between the menstrual cycle and anemia ($0.075 > 0.05$), and there is a correlation between dietary patterns and anemia ($0.035 < 0.05$) among female students at SMA Negeri 1 Martapura. **Conclusion:** Suggestions for the Community Health Center are to increase examination of Hemoglobin (HB) levels in schools, so that the problem of anemia can be followed up better and to conduct research on all students at SMA Negeri 1 Martapura.

Keywords: Anemia, Iron Tablet Consumption, Dietary Pattern, Menstrual Cycle

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi tubuh yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang lebih rendah dari normal. Hemoglobin berfungsi membawa oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh. Kekurangan oksigen dapat menyebabkan gangguan pada jaringan yang mengakibatkan menurunnya konsentrasi belajar, produktivitas, dan daya tahan tubuh (Kemenkes RI, 2023). Menurut laporan WHO pada tahun 2019, prevalensi anemia di dunia

sebesar 29,9% pada wanita usia subur, setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun (WHO, 2021). Di Indonesia, berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada usia 5-14 tahun sebanyak 26,8% dan usia 15-24 tahun sebanyak 32% (Kemenkes RI, 2023).

Di Kalimantan Selatan, prevalensi anemia pada remaja putri tahun 2018 sebesar 52,98%, dan setelah intervensi dengan TTD menurun menjadi 32,44%. Pada tahun 2019, prevalensi mencapai 42,45% dan menurun menjadi

27,03% setelah intervensi (Dinkes, 2022). Penyebab utama anemia meliputi kekurangan nutrisi, kelainan sel darah merah, infeksi, dan berbagai kondisi medis lainnya (de Romana, et al., 2023). Konsumsi TTD diharapkan dapat mempersiapkan remaja putri dalam kondisi kesehatan reproduksi yang optimal dan mencegah anemia yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi di masa depan (Aliyah & Krianto, 2023).

Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa banyak remaja putri tidak mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur, seperti yang ditemukan di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an PPTQ Ibnu Abbas Klaten oleh Sab'ngatun (2021) dan Universitas Cenderawasih oleh Lisda (2023). Di Kecamatan Cimanggis, Kota Depok, perilaku konsumsi tablet tambah darah juga belum sesuai dengan anjuran (Aliyah & Krianto, 2023). Kekurangan nutrisi tetap menjadi penyebab utama anemia secara global, yang dapat diatasi dengan konsumsi vitamin B12, folat, dan vitamin C (de Romana, et al., 2023).

Siklus menstruasi juga berhubungan dengan anemia pada remaja putri. Penelitian yang lain menyebutkan bahwa remaja putri yang menstruasinya lebih dari 5 hari berisiko lebih besar mengalami anemia (Fitsum, et al., 2022). Pola makan juga berperan penting dalam mencegah anemia. Banyak remaja putri yang tidak sarapan sebelum sekolah dan sering mengonsumsi makanan yang kurang sehat, yang dapat mengurangi asupan nutrisi penting seperti zat besi (Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022).

Data dari Puskesmas Martapura 2 pada Januari 2024 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di kalangan siswi SMA Negeri 1 Martapura cukup tinggi, dengan 33,16% siswi mengalami anemia ringan, 36,13% anemia sedang, dan 0,99% anemia berat. Berdasarkan data tersebut, SMA Negeri 1 Martapura menjadi lokasi yang relevan untuk penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepatuhan minum tablet Fe, siklus menstruasi, dan pola makan dengan anemia pada siswi di SMA Negeri 1 Martapura

METODE

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain

observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengamati hubungan antara kepatuhan minum tablet Fe, siklus menstruasi, dan pola makan terhadap anemia pada siswi di SMA Negeri 1 Martapura. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas X sebanyak 202 orang, dengan sampel sebanyak 67 siswi yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling berdasarkan rumus Slovin. Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel bebas yaitu kepatuhan minum tablet Fe, siklus menstruasi, dan pola makan, serta variabel terikat yaitu anemia pada siswi.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan masing-masing variabel dalam bentuk frekuensi dan persentase. Untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, digunakan analisis bivariat dengan uji Chi-square. Uji statistik dianggap valid jika memenuhi syarat penggunaan Fisher's Exact Test dan Continuty Correction sesuai dengan distribusi data yang diobservasi. Hasil uji statistik menentukan apakah terdapat hubungan signifikan antara kepatuhan minum tablet Fe, siklus menstruasi, dan pola makan dengan kejadian anemia pada siswi SMA Negeri 1 Martapura.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
15 Tahun	25	37,3
16 Tahun	38	56,7
17 Tahun	4	6
Berat Badan		
<40	15	22,4
40-50	33	49,3
>50	19	28,9
Tinggi Badan		
<150 cm	9	13,4
150-160 cm	45	67,2
>160cm	13	19,4
Kelas		
X3	11	16,4
X4	11	16,4
X5	11	16,4
X6	11	16,4
X7	11	16,4
X8	12	17,9
TOTAL	67	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar siswi di SMA Negeri 1 Martapura yaitu sebanyak 67 siswi yang sebagian besar usia 15 tahun sebanyak 25 responden, usia 16 tahun sebanyak 38 responden dan usia 17 tahun sebanyak 4 responden dengan berat badan yang < 40 kg sebanyak 15 responden, berat badan 40-50 kg sebanyak 33 responden dan berat badan > 50 kg sebanyak 19 responden. Tinggi badan <150 cm sebanyak 9 responden, 150-160 cm sebanyak 45 responden dan >160 cm sebanyak 13 responden. Kelas X3, X4, X5, X6, dan X7 siswi yang diambil menjadi responden secara acak masing-masing sebanyak 11 siswi, kecuali kelas X8 diambil responden sebanyak 12 siswi.

2. Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Kategori Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Kategori Anemia	n	%
Anemia Ringan	30	44,8
Anemia Sedang	37	55,2
Anemia Berat	0	0
Total	67	100%

Penelitian di SMA Negeri 1 Martapura menunjukkan bahwa 30 siswi (44,8%) mengalami anemia ringan dan 37 siswi (55,2%) mengalami anemia sedang. Tidak ada siswi yang mengalami anemia berat.

3. Kepatuhan Minum Tablet Fe Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Kepatuhan Minum Tablet Fe Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Kepatuhan Minum Tablet Fe	n	%
Patuh	1	1,5
Tidak Patuh	66	98,5
Total	67	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kepatuhan siswi dalam mengonsumsi tablet Fe di SMA Negeri 1 Martapura masih sangat rendah, dengan hanya 1,5% responden (1 orang siswi) yang patuh dan 98,5% (66 orang siswi) yang tidak patuh.

4. Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Siklus Menstruasi	n	%
Normal	31	46,3
Tidak Normal	36	53,7
Total	67	100%

Tabel 4 tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 46,3% atau 31 siswi memiliki siklus menstruasi normal dan 53,7% (36 orang siswi) memiliki siklus menstruasi tidak normal.

5. Pola Makan Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Pola Makan	n	%
Baik	58	86,6
Kurang Baik	9	13,4
Total	67	100%

Tabel 5 di atas menggambarkan bahwa sebanyak 58 siswi (86,6%) memiliki pola makan yang baik dan 9 orang siswi (13,4%) memiliki pola makan yang kurang baik.

6. Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Tabel 6.

Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Kepatuhan Minum Tablet Fe	Anemia				Total	
	Ringan n	Sedang %	Sedang n	Total %	n	%
Patuh	0	0	1	100	1	100
Tidak Patuh	30	45,5	36	54,5	66	100
Total	30	44,8	37	55,2	67	100

P Value = 1,000

Pada tabel 6 tersebut dapat dianalisis bahwa dari 66 responden yang tidak patuh minum tablet Fe, 54,5% mengalami anemia sedang, dan 45,5% anemia ringan. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p=1,000 (>0,05)$, yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara

kepatuhan minum tablet Fe dengan anemia pada siswi di sekolah ini.

7. Hubungan Siklus Menstruasi dengan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Tabel 7.
Hubungan Siklus Menstruasi dengan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Siklus Menstruasi	Anemia				Total	
	Ringan		Sedang		n	%
	n	%	n	%		
Normal	18	58,1	13	41,9	31	100
Tidak Normal	12	33,3	24	66,7	36	100
Total	30	44,8	37	55,2	67	100

P Value = 0,075

Sebagaimana tabel 7 tersebut dapat diketahui bahwa siklus menstruasi normal lebih banyak mengalami anemia ringan (58,1%), sedangkan siklus menstruasi tidak normal cenderung mengalami anemia sedang (66,7%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p=0,075 (>0,05)$, yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara siklus menstruasi dengan anemia.

8. Hubungan Pola Makan dengan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Tabel 8.
Hubungan Pola Makan dengan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Pola Makan	Anemia				Total	
	Ringan		Sedang		n	%
	n	%	n	%		
Baik	29	50	29	50	58	100
Kurang Baik	1	11,1	8	88,9	9	100
Total	30	44,8	37	55,2	67	100

P Value = 0,035

Berdasarkan hasil penelitian yang digambarkan pada tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa pola makan yang kurang baik berkaitan dengan anemia sedang (88,9%), sedangkan pola makan baik dapat mengurangi risiko anemia. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan anemia, dengan nilai $p=0,035 (<0,05)$.

PEMBAHASAN

1. Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Hasil penelitian di SMA Negeri 1 Martapura menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami anemia, dengan rincian 30 siswi (44,8%) mengalami anemia ringan dan 37 siswi (55,2%) mengalami anemia sedang. Tidak ditemukan kasus anemia berat pada populasi ini. Temuan ini menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan yang cukup signifikan di kalangan remaja putri sekolah menengah. Anemia sedang memiliki dampak yang lebih serius dibandingkan anemia ringan, terutama dalam hal penurunan energi, gangguan konsentrasi, dan menurunnya kemampuan belajar. Hal ini tentunya dapat mempengaruhi prestasi akademik serta aktivitas sehari-hari siswi. Dalam masa remaja, kebutuhan zat besi meningkat seiring dengan pertumbuhan dan menstruasi, sehingga kekurangan zat besi sangat rentan terjadi apabila tidak diimbangi dengan asupan gizi yang cukup.

Anemia sedang dapat berdampak serius pada kesehatan, mempengaruhi energi, konsentrasi, dan kemampuan belajar. Pola makan yang buruk, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji dan kurangnya sayur serta buah, menjadi faktor utama penyebab anemia. Meskipun begitu, tidak adanya kasus anemia berat menunjukkan bahwa kondisi kesehatan siswi dapat dikelola dengan baik melalui perubahan pola makan atau suplemen zat besi tanpa memerlukan penanganan medis yang lebih lanjut. Data ini sejalan dengan penelitian Kristiana et al. (2023) dengan anemia sedang 31 orang (44,9%) dan penelitian Novayanti & Sundari (2020), yang juga menunjukkan prevalensi anemia sedang yang tinggi di kalangan remaja putri sebanyak 28 orang (65,1%).

2. Kepatuhan Minum Tablet Fe Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya tablet Fe menjadi faktor utama. Penyuluhan terkait pentingnya tablet Fe kepada orang tua wali murid diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan siswi. Penelitian menunjukkan bahwa suplementasi zat besi signifikan meningkatkan konsentrasi Hb dan mencegah anemia. Kepatuhan minum tablet Fe

penting untuk pencegahan anemia, namun banyak siswi tidak patuh karena efek samping seperti mual dan pusing. Kepatuhan yang rendah ini menjadi perhatian serius, mengingat konsumsi tablet Fe secara rutin merupakan salah satu intervensi utama dalam pencegahan dan pengendalian anemia pada remaja putri. Ketidapatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe dapat menyebabkan kebutuhan zat besi tidak terpenuhi, terutama pada masa menstruasi yang menyebabkan kehilangan darah secara rutin setiap bulan. dibutuhkan strategi edukasi yang lebih efektif dan pendekatan yang lebih persuasif untuk meningkatkan kesadaran siswi terhadap pentingnya konsumsi tablet Fe. Kolaborasi antara pihak sekolah, petugas kesehatan, dan orang tua sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku konsumsi suplemen secara teratur dan berkelanjutan. Data ini konsisten dengan penelitian Dwiriani et al. (2017) sebanyak 90,8% tidak patuh dan penelitian Ratnawati & Safitri (2022) sebanyak 95,9% tidak mengonsumsi tablet Fe.

3. Siklus Menstruasi Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total responden, sebanyak 31 siswi (46,3%) memiliki siklus menstruasi yang normal, sementara 36 siswi (53,7%) mengalami siklus menstruasi yang tidak normal. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri di SMA Negeri 1 Martapura memiliki gangguan pada pola menstruasinya. penting bagi sekolah dan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi yang tepat mengenai siklus menstruasi yang sehat, serta mendorong remaja putri untuk menerapkan pola hidup sehat, termasuk konsumsi makanan bergizi seimbang dan suplementasi zat besi secara teratur. Siklus menstruasi yang tidak teratur dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti stres, kelelahan, dan pola makan yang buruk. Menstruasi yang tidak teratur dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan emosional siswi, memerlukan perhatian dalam penanganannya. Penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman tentang siklus menstruasi dan dampaknya terhadap kesehatan. Data ini sejalan dengan penelitian Darmiati (2022) sebanyak 92,5% tidak normal dan penelitian Putri et al. (2022) mengalami siklus

menstruasi tidak teratur (51,92%).

4. Pola Makan Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 58 siswi (86,6%), memiliki pola makan yang baik, sedangkan hanya 9 siswi (13,4%) yang memiliki pola makan yang kurang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum, siswi di SMA Negeri 1 Martapura telah memiliki kebiasaan makan yang relatif sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Perlu penekanan bahwa pola makan yang baik tidak hanya dilihat dari frekuensi makan dan keragaman makanan saja, tetapi juga dari kecukupan zat gizi mikro yang dibutuhkan tubuh. Edukasi gizi yang lebih mendalam mengenai pemilihan makanan kaya zat besi serta pentingnya konsumsi suplemen zat besi tetap perlu ditingkatkan untuk menurunkan angka kejadian anemia secara lebih efektif. Pola makan yang baik mencerminkan keseimbangan gizi dan variasi menu. Sebagian kecil siswi cenderung mengonsumsi makanan cepat saji atau tinggi gula dan lemak. Pola makan yang kurang baik dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang, seperti risiko obesitas dan kekurangan nutrisi. Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi tentang pola makan yang seimbang. Motivasi untuk menambah asupan makanan sehat dapat mencegah anemia dan mendukung kesehatan secara optimal. Data ini konsisten dengan penelitian Hamzah et al. (2020) yang menunjukkan bahwa 28 orang (93,9%) memiliki pola makan yang baik.

5. Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan rendah terhadap tablet Fe berkorelasi dengan tingkat keparahan anemia yang lebih tinggi. Meskipun sebagian besar siswi yang tidak patuh mengalami anemia dalam tingkat sedang, hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia, dengan nilai p sebesar 1,000 ($>0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa dalam konteks penelitian ini, kepatuhan konsumsi tablet Fe tidak secara statistik berhubungan langsung dengan tingkat

keparahan anemia yang dialami siswi. Beberapa faktor dapat menjadi penyebab tidak ditemukannya hubungan yang signifikan tersebut. Pertama, ketidakpatuhan yang hampir merata di antara responden (98,5% tidak patuh) menyebabkan tidak adanya variasi yang cukup untuk dianalisis secara statistik. Kedua, kemungkinan terdapat faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi kejadian anemia, seperti pola makan, durasi dan volume perdarahan menstruasi, status gizi, atau penyakit lain yang tidak terdeteksi dalam penelitian ini.

Selain itu, meskipun secara statistik tidak signifikan, secara klinikal tetap penting untuk memperhatikan rendahnya kepatuhan konsumsi tablet Fe, mengingat suplemen zat besi merupakan salah satu intervensi utama dalam mencegah anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, upaya peningkatan edukasi dan pemantauan konsumsi tablet Fe tetap perlu dilakukan, terutama dengan pendekatan yang lebih persuasif dan komunikatif agar remaja memahami manfaat jangka panjang dari kepatuhan tersebut. Dengan demikian, meskipun tidak ditemukan hubungan signifikan dalam penelitian ini, hasilnya tetap menunjukkan adanya kecenderungan bahwa anemia yang lebih berat dialami oleh mereka yang tidak patuh, dan ini penting untuk diperhatikan dalam kebijakan pencegahan anemia di kalangan remaja putri.

Tablet Fe penting untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia, sesuai dengan penelitian Diani & Gilang (2023) yang menyatakan suplementasi zat besi dapat meningkatkan konsentrasi Hb. Namun, hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p=1,000 (>0,05)$, yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara kepatuhan minum tablet Fe dengan anemia pada siswi di sekolah ini.

Faktor-faktor seperti kesadaran terhadap pentingnya mengonsumsi tablet secara teratur, efek samping, dan dukungan lingkungan mempengaruhi kepatuhan. Penelitian Alfi & Muhammad (2023) di SMPN 22 Semarang menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dukungan orang tua, guru, dan tenaga kesehatan berpengaruh terhadap kepatuhan konsumsi tablet Fe.

6. Hubungan Siklus Menstruasi dengan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Penelitian ini menunjukkan pentingnya pengelolaan kesehatan menstruasi untuk mencegah anemia. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p=0,075 (>0,05)$, yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara siklus menstruasi dengan anemia. Faktor lain seperti status kesehatan, konsumsi makanan, aktivitas fisik, dan lingkungan juga mempengaruhi anemia. Ketidaksignifikanan ini dapat disebabkan oleh faktor lain yang turut memengaruhi anemia, seperti asupan gizi, kepatuhan minum tablet Fe, dan kondisi kesehatan lainnya. Namun demikian, kecenderungan anemia sedang pada siswi dengan siklus tidak normal tetap perlu diperhatikan, mengingat perdarahan menstruasi yang tidak teratur atau berlebihan dapat berkontribusi pada risiko kekurangan zat besi. Meskipun hubungan yang ditemukan tidak signifikan secara statistik, temuan ini tetap penting untuk dijadikan dasar dalam edukasi kesehatan remaja. Perhatian terhadap siklus menstruasi dan pemantauan rutin status hemoglobin dapat membantu dalam deteksi dini risiko anemia, serta mendorong upaya pencegahan melalui pola makan sehat dan suplementasi zat besi yang tepat.

Menstruasi yang tidak normal menyebabkan kehilangan darah yang lebih besar, mengarah ke kekurangan zat besi yang lebih parah. Penelitian Diani & Gilang (2023) menunjukkan bahwa periode menstruasi yang lebih panjang atau lebih berat meningkatkan kebutuhan zat besi. Sejalan dengan penelitian Andriani (2021) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara pola menstruasi dengan anemia pada remaja putri di Pesantren Teknologi Riau.

7. Hubungan Pola Makan dengan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Martapura

Hasil analisis bivariat pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan anemia, dengan nilai $p=0,035 (<0,05)$. Pola makan yang kurang baik, seperti rendahnya konsumsi makanan kaya zat besi (misalnya daging merah, hati, dan sayuran hijau) serta rendahnya asupan vitamin C yang membantu penyerapan zat besi, menjadi faktor

risiko utama terjadinya anemia. Di sisi lain, pola makan yang seimbang dan bergizi dapat berfungsi sebagai faktor protektif terhadap anemia dengan mendukung pembentukan hemoglobin secara optimal. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa status gizi, khususnya asupan zat besi dan nutrisi pendukung lainnya, sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Masa remaja merupakan periode yang sangat penting karena kebutuhan zat gizi meningkat seiring dengan pertumbuhan dan menstruasi yang rutin terjadi setiap bulan. Dengan demikian, temuan ini menegaskan pentingnya intervensi edukasi gizi di kalangan remaja, baik melalui program UKS di sekolah maupun melalui peran keluarga, guna membentuk kebiasaan makan sehat dan mencegah anemia sejak dini.

Anak dengan status gizi kurang memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami anemia, sebagaimana dinyatakan oleh Diani & Gilang (2023). Penelitian Sutrisno & Hapsari (2018) juga menunjukkan bahwa pola makan berpengaruh terhadap kejadian anemia, dengan hasil p value = 0.000 (<0.005). Nafisah & Salafas menunjukkan bahwa pola makan yang salah berdampak pada kejadian anemia remaja. Penelitian Sari et al. (2018) menunjukkan bahwa frekuensi makan yang kurang dari 3 kali sehari meningkatkan risiko anemia. Responden yang menjalani pola makan tiga kali sehari cenderung memiliki konsumsi sayuran, buah-buahan, dan makanan tinggi zat besi yang lebih baik. Pola makan yang teratur dan sehat membantu mencegah kekurangan gizi dan anemia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Martapura, dapat disimpulkan bahwa anemia pada siswi terdiri dari 44,8% anemia ringan dan 55,2% anemia sedang. Kepatuhan minum tablet Fe sangat rendah dengan hanya 1,5% yang patuh, sementara siswanya 98,5% tidak patuh. Sebanyak 46,3% siswi memiliki siklus menstruasi normal, sedangkan 53,7% tidak normal. Sebagian besar siswi (86,6%) memiliki pola makan yang baik, sementara 13,4% memiliki pola makan yang kurang baik. Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara kepatuhan minum tablet Fe (p -value =

1,000) dan siklus menstruasi (p -value = 0,075) dengan anemia. Namun, terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan anemia (p -value = 0,035). Untuk penelitian lanjutan, disarankan untuk meneliti variabel lain seperti pengetahuan, usia, dan jenis kelamin menggunakan metode kualitatif untuk mendapatkan data yang lebih objektif dan menyeluruh, serta meningkatkan pemantauan dan edukasi di sekolah dan puskesmas mengenai pentingnya nutrisi dan deteksi anemia.

REFERENSI

- Alfi Nurjanah & Muhammad Azinar. (2023). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas. *HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT*, Issue <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>, pp. 244-254.
- Aliyah N, Krianto T. (2023). Pengetahuan dalam Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2023. *JNPH*. 2023;11:426-435.
- Andriani. (2021). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di Pesantren Teknologi Riau. *Health Care Media*. 2021;5:24-28.
- Darmiati. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Di Masa Pandemi Pada Siswi SMK Negeri 1 Makassar Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*. 2022;6:29.
- de Romana DL, Olivares M, Fuchs GJ, Mujica-Coopman MF. (2023). Review of intervention products for use in the prevention and control of anemia. *HSS Public Access*. 2023;1529(1):42-60.
- Endale F, Woldeyohannes D, Belayneh F, Tamaene A. (2022). Menstrual abnormality, maternal illiteracy, and household factors as main predictors of anemia among adolescent girls in Ethiopia: Systematic review and meta-analysis. *Woman's Health*. 2022;18:1-14.

- Hamzah H, Hafid A. (2020). Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2020;5:70-75.
- Kemendes RI. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kristiana BL, Wati DA, Rica PA. (2023). Hubungan Lingkar Lengan Atas (LILA) dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MTs Darul Hidayah Sriminosari Lampung Timur. *Jurnal Gizi Aisyah*. 2023;6:100-105.
- Mentari D, Nugraha G. (2023). *Mengenal Anemia: Patofisiologi, Klasifikasi dan Diagnosis*. Jakarta: BRIN.
- Noorhayati N, Sundari SW. (2020). Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*. 2020;5:7-12.
- Nurjanah A, Azinar M. (2023). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas. *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development*. 2023;244-254. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>.
- Putri DA, Fitriangga A, Ilmiawan MI. (2022). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Pinggang dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Preklinik Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*. 2022;8:7-11.
- Qomasari D, Mufidaturrosida A. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan, dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 3 Cibeber. *JIKA*. 2022;6:1.
- Ratnawati AE, Safitri D. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan Poltekkes Ummi Khasanah*. 2022;6. Available from: <https://jurnalilmukebidanan.akbiduk.ac.id/index.php/jik>.
- Sari, Melina Permana., Sugiani, Pande Putu Sari & Kusumayanti, Gusti Ayu Dewi. (2018). POLA KONSUMSI DAN KEBIASAAN KONSUMSI TTD DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 1 MANGGIS KABUPATEN KARANGASEM. *Journal of Nutrition Science*, 7 (<http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig07408>), pp. 176-182.
- Sutrisno AM, Hapsari WD. (2018). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MTs N Penawangan. *Annurpurwodadi*. 2018;1:1-8.
- World Health Organization. (2024). *Anaemia in women and children*. Available from: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia-in-women-and-children> [Accessed 27th April 2024].