

Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Sayuran Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas 7 Dan Kelas 10 Di Puskesmas Tabukan

Jumiati^{1*}, Sajiman¹, Niken Pratiwi¹, Ermina Syainah¹

¹Politeknik Kesehatan Kemenkes, Banjarmasin

*email Korespondensi: atijumi59516@gmail.com

ABSTRAK. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan pada remaja putri. Data UPTD Puskesmas Tabukan Tahun 2025 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri kelas 7 dan kelas 10 mencapai 55,17%, sehingga diperlukan kajian terhadap faktor penyebabnya. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi sayuran dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tabukan. Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi berjumlah 144 remaja putri, dan sebanyak 116 sampel dipilih melalui simple random sampling. Data pengetahuan gizi dikumpulkan menggunakan kuesioner, pola konsumsi sayuran menggunakan SQ-FFQ, serta kadar hemoglobin diukur dengan Hb meter. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 13–15 tahun (55,2%), memiliki pengetahuan gizi kategori kurang (42,2%), dan pola konsumsi sayuran yang juga kurang (59,5%). Prevalensi anemia cukup tinggi, yaitu 55,2%. Analisis bivariat dengan uji Chi-Square ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia ($p = 0,001$), serta hubungan signifikan antara pola konsumsi sayuran dengan kejadian anemia ($p = 0,003$). Diperlukan edukasi gizi dan promosi konsumsi sayuran secara berkelanjutan untuk menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri.

Kata kunci: anemia, pengetahuan gizi, pola konsumsi sayuran, remaja putri

ABSTRACT. Anemia remains a significant public health problem among adolescent girls. Data from the UPTD Puskesmas Tabukan in 2025 indicate that the prevalence of anemia among 7th- and 10th-grade girls was 55.17%, underscoring the need to examine its determinants. This study aimed to examine the relationship between nutritional knowledge and vegetable consumption patterns and anemia among adolescent girls in the working area of UPTD Puskesmas Tabukan.

This research used an analytical observational design with a cross-sectional approach. The population comprised 144 adolescent girls, and 116 participants were selected via simple random sampling. Nutrition knowledge was assessed using a questionnaire, vegetable consumption patterns were measured using the SQ-FFQ, and hemoglobin levels were obtained using an Hb meter. Univariate analysis showed that most respondents were aged 13–15 years (55.2%), had poor nutrition knowledge (42.2%), and consumed few vegetables (59.5%). The prevalence of anemia remained high at 55.2%. Bivariate analysis using the Chi-Square test ($p < 0.05$) showed a significant relationship between nutrition knowledge and anemia ($p = 0.001$), as well as a significant relationship between vegetable consumption patterns and anemia ($p = 0.003$). Strengthened nutrition education and sustained promotion of vegetable intake are recommended to reduce the prevalence of anemia among adolescent girls.

Keywords: anemia, nutrition knowledge, vegetable consumption, adolescent girls



This is an open access article distributed under the terms of [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang belum terselesaikan, khususnya pada kelompok remaja putri. Secara global, World Health Organization melaporkan bahwa hampir sepertiga remaja putri di dunia mengalami anemia, dengan prevalensi yang relatif tinggi baik di negara berkembang maupun negara maju (World Health Organization, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah

lintas wilayah yang berdampak luas terhadap kualitas sumber daya manusia. Pada remaja putri, anemia dapat menurunkan konsentrasi belajar, melemahkan daya tahan tubuh, mengurangi produktivitas, serta berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan reproduksi pada masa dewasa (Nisa et al., 2020).

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Pada fase ini, kebutuhan zat gizi meningkat seiring dengan

pertumbuhan fisik yang pesat. Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia karena kehilangan darah secara rutin selama menstruasi yang tidak selalu diimbangi dengan asupan zat besi yang adekuat. Apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi secara optimal, maka cadangan zat besi tubuh akan menurun dan meningkatkan risiko terjadinya anemia (Martiasari et al., 2022).

Di Indonesia, permasalahan anemia pada remaja masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat. Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada seluruh kelompok umur mencapai 16,2%, dengan angka kejadian pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Rendahnya asupan zat gizi, adanya penyakit penyerta, serta rendahnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka anemia pada remaja putri (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Pada tingkat regional, prevalensi anemia remaja di Provinsi Kalimantan Selatan masih tergolong tinggi. Beberapa kabupaten/kota mencatat angka kejadian anemia yang melebihi rata-rata provinsi, termasuk Kabupaten Barito Kuala (Agustina et al., 2024). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Barito Kuala menunjukkan bahwa prevalensi anemia remaja putri masih berada pada angka yang mengkhawatirkan, meskipun telah dilakukan berbagai upaya penanggulangan secara berkelanjutan.

Kecamatan Tabukan merupakan salah satu wilayah di Kabupaten Barito Kuala dengan prevalensi anemia remaja putri yang relatif tinggi. Wilayah ini memiliki karakteristik geografis pesisir dengan mata pencaharian utama masyarakat di sektor perikanan dan pertanian lahan rawa. Kondisi sosial ekonomi tersebut berpotensi memengaruhi pola konsumsi pangan masyarakat, termasuk pada kelompok remaja. Selain itu, Kecamatan Tabukan didukung oleh akses transportasi serta fasilitas kesehatan dan pendidikan yang relatif memadai, sehingga dinilai representatif sebagai lokasi penelitian (Dinas Kesehatan Kabupaten Barito Kuala, 2024; BPS Barito Kuala, 2024).

Remaja putri kelas 7 dan kelas 10 dipilih sebagai subjek penelitian karena termasuk dalam kelompok usia sentinel yang digunakan dalam pemantauan anemia secara nasional. Kelompok usia ini berada pada fase awal dan pertengahan remaja

yang ditandai dengan peningkatan kebutuhan zat gizi dan perubahan pola perilaku makan. Selain itu, pendataan anemia pada kelompok ini sejalan dengan indikator nasional yang dilaksanakan pada awal tahun ajaran di lingkungan sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Pengetahuan gizi memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku kesehatan remaja. Pengetahuan yang kurang memadai dapat memengaruhi sikap dan praktik konsumsi makanan sehari-hari. Remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang rendah cenderung memiliki pola konsumsi yang tidak seimbang dan rendah zat besi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia (Rachma, 2024). Selain itu, sikap gizi yang kurang baik juga berkontribusi terhadap rendahnya kecukupan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin (Zahralatifa, 2023).

Pola konsumsi sayuran merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kualitas asupan gizi remaja. Sayuran berperan sebagai sumber zat besi non-heme, vitamin, dan mineral yang mendukung proses pembentukan hemoglobin. Namun, kebiasaan konsumsi sayuran pada remaja putri masih tergolong rendah. Observasi di lapangan menunjukkan bahwa konsumsi makanan remaja sering kali didominasi oleh sumber karbohidrat dengan minim asupan sayuran dan protein hewani. Pola konsumsi tersebut berpotensi meningkatkan risiko anemia apabila berlangsung dalam jangka panjang (Julaecha, 2020; Putri et al., 2017).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa anemia pada remaja putri masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan, termasuk di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tabukan. Tingginya prevalensi anemia yang disertai dengan keterbatasan pengetahuan gizi serta pola konsumsi sayuran yang belum optimal menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi sayuran dengan kejadian anemia pada remaja putri sebagai dasar dalam perumusan intervensi yang lebih efektif dan tepat sasaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan observasional analitik dengan desain cross-sectional

(Sugiyono, 2022). Pendekatan observasional analitik merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengkaji hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan atau intervensi kepada responden, sehingga data yang diperoleh mencerminkan kondisi yang terjadi secara alami di lapangan (Notoatmodjo, 2014). Desain cross-sectional memungkinkan pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu pengamatan, sehingga sesuai untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi sayuran dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Penelitian ini dilaksanakan di beberapa sekolah menengah pertama dan menengah atas di wilayah Tabukan Raya, yaitu SMPN 1 Tabukan Raya, SMPN 2 Tabukan Raya, MTs Darul Mujahidin, MTs Nurul Islam, SMAN 1 Tabukan Raya, dan MA Miftahul Ulum. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada keterwakilan populasi remaja putri kelas 7 dan kelas 10 serta kesediaan pihak sekolah untuk berpartisipasi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus hingga November 2025 yang mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, pengolahan, dan analisis data.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas 7 dan kelas 10 di lokasi penelitian dengan jumlah 144 orang (Sugiyono, 2022). Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan karakteristik populasi penelitian (Notoatmodjo, 2014). Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Lemeshow dengan koreksi populasi terbatas, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 116 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden.

Variabel independen dalam penelitian ini meliputi pengetahuan gizi dan pola konsumsi sayuran, sedangkan variabel dependen adalah kejadian anemia pada remaja putri. Pengetahuan gizi diartikan sebagai tingkat pemahaman remaja putri mengenai prinsip dasar gizi, fungsi zat gizi, serta peran konsumsi sayuran dalam pencegahan anemia (Notoatmodjo, 2014). Pola konsumsi sayuran merupakan kebiasaan konsumsi sayuran yang dinilai berdasarkan jenis, frekuensi, dan jumlah konsumsi selama tujuh hari terakhir yang dibandingkan dengan rekomendasi konsumsi sayur harian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Kejadian anemia ditentukan berdasarkan

pemeriksaan kadar hemoglobin dengan batasan Hb <12 g/dL (World Health Organization, 2011).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi serta SQ-FFQ untuk menilai pola konsumsi sayuran. Pemeriksaan status anemia dilakukan melalui pengukuran kadar hemoglobin menggunakan alat Hb meter (HemoCue) sesuai prosedur standar (World Health Organization, 2011). Data sekunder diperoleh dari pihak sekolah dan puskesmas berupa data jumlah siswa dan catatan kesehatan sebagai data pendukung penelitian.

Data yang terkumpul selanjutnya diolah melalui beberapa tahapan, yaitu editing, coding, entry, cleaning, dan tabulasi (Notoatmodjo, 2014). Tahap editing dilakukan untuk memeriksa kelengkapan dan konsistensi data. Coding dilakukan dengan pemberian kode numerik pada setiap kategori variabel untuk memudahkan analisis. Entry dan cleaning data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik, sedangkan tabulasi bertujuan menyusun data dalam bentuk tabel agar mudah dianalisis.

Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian dalam bentuk frekuensi dan persentase (Sugiyono, 2022). Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$ (Notoatmodjo, 2014).

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian kesehatan yang meliputi informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data responden. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta dijamin kerahasiaan identitasnya. Partisipasi responden bersifat sukarela dan responden berhak mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi (Notoatmodjo, 2014).

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di kecamatan tabukan merupakan salah satu dari tujuh belas kecamatan yang berada dalam wilayah administratif kabupaten barito kuala, provinsi kalimantan selatan.

melibatkan 116 remaja putri yang berdomisili di wilayah kerja uptd puskesmas tabukan. Mayoritas responden berada pada kelompok usia 13–15 tahun, yaitu sebanyak 59 responden (50,9%). Kelompok usia 10–12 tahun berjumlah 31 responden (26,7%), sedangkan kelompok usia 16–18 tahun sebanyak 26 responden (22,4%).

Analisis Univariat Kelompok Umur Remaja Putri

Penelitian ini melibatkan 116 orang. Kelompok umur 13–15 tahun merupakan kelompok terbanyak dengan jumlah 59 responden (50,9%), menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri berada pada fase remaja awal–menengah. Selanjutnya, kelompok umur 10–12 tahun berjumlah 31 responden (26,7%), sedangkan kelompok umur 16–18 tahun merupakan kelompok paling sedikit dengan jumlah 26 responden (22,4%). Terdapat dalam Tabel 1 :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Remaja Putri di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabukan Tahun 2025

Umur (tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
10-12	31	26,7
13-15	59	50,9
16-18	26	22,4
Total	116	100

Analisis Univariat Tingkat Pengetahuan Gizi Remaja Putri

Tingkat pengetahuan gizi remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tabukan Tahun 2025, diketahui bahwa dari total 116 responden, sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan gizi dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 49 orang (42,2%).

Selanjutnya, responden dengan tingkat pengetahuan gizi baik berjumlah 42 orang (36,2%), sedangkan kategori cukup merupakan proporsi paling sedikit, yaitu 25 orang (21,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Gizi Remaja Putri di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabukan Tahun 2025

Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	42	36,2
Cukup	25	21,6
Kurang	49	42,2
Total	116	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri masih memiliki tingkat pengetahuan gizi

yang belum optimal, sehingga diperlukan upaya peningkatan edukasi gizi secara berkelanjutan untuk mendukung perbaikan status gizi dan kesehatan remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tabukan.

Analisis Univariat Tingkat Pengetahuan Gizi Remaja Putri

Distribusi pola konsumsi sayuran menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki pola konsumsi sayuran kategori kurang, yaitu sebanyak 69 orang (59,5%). Sementara itu, remaja putri dengan pola konsumsi sayuran kategori baik berjumlah 47 orang (40,5%). Hasil ini menggambarkan bahwa kebiasaan konsumsi sayuran pada remaja putri di wilayah penelitian masih belum sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Konsumsi Sayuran di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabukan Tahun 2025

Pola Konsumsi Sayuran	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	47	40,5
Kurang	69	59,5
Total	116	100

Analisis Univariat Kejadian Anemia Remaja Putri

Kejadian anemia pada remaja putri tergolong cukup tinggi. Sebanyak 64 responden (55,2%) mengalami anemia, sedangkan 52 responden (44,8%) tidak mengalami anemia. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tabukan berada dalam kondisi anemia. Dalam tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Anemia Remaja Putri di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tabukan Tahun 2025

Kejadian Anemia	Jumlah (n)	Persentase (%)
Anemia	64	55,2
Tidak Anemia	52	44,8
Total	116	100

Analisis Bivariat Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri

kejadian anemia paling banyak ditemukan pada remaja putri dengan tingkat pengetahuan gizi kategori kurang. Pada kelompok ini, sebanyak 35 responden (71,43%) mengalami anemia, sedangkan 14

responden (28,57%) tidak mengalami anemia. Pada remaja putri dengan tingkat pengetahuan gizi kategori cukup, kejadian anemia ditemukan pada 16 responden (64,00%), sementara 9 responden (36,00%) tidak mengalami anemia. Adapun pada kelompok dengan tingkat pengetahuan gizi baik, proporsi anemia lebih rendah, yaitu sebesar 13 responden (30,95%), sedangkan sebagian besar responden tidak mengalami anemia sebanyak 29 orang (69,05%).

Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat pengetahuan gizi dan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tabukan Tahun 2025. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja putri dengan tingkat pengetahuan gizi yang lebih rendah cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami anemia. Dapat dilihat dalam tabel 5 berikut.

Tabel 5. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Remaja

Kejadian Anemia Remaja						
Pengetahu an Gizi	Kejadian Anemia				Jumlah	
	Anemia		Tidak Anemia			
	n	%	n	%	N	%
Kurang	35	71,43	14	28,57	49	100
Cukup	16	64,00	9	36,00	25	100
Baik	13	30,95	29	69,05	42	100
Total	64	55,17	52	44,83	116	100

$p\text{-value} = 0,001$

Analisis Bivariat Hubungan Konsumsi Sayuran dengan Kejadian Anemia Remaja Putri

Hasil analisis menunjukan proporsi anemia tertinggi terdapat pada remaja putri dengan konsumsi sayuran kategori kurang. Pada kelompok ini, sebanyak 46 responden (66,67%) mengalami anemia, sedangkan 23 responden (33,33%) tidak mengalami anemia. Sebaliknya, pada kelompok remaja putri dengan konsumsi sayuran kategori baik, kejadian anemia ditemukan pada 18 responden (38,30%), sementara 29 responden (61,70%) tidak mengalami anemia.

Hasil analisis statistik menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,003$ yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menandakan adanya hubungan yang

signifikan antara konsumsi sayuran dan kejadian anemia pada remaja putri. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja putri dengan konsumsi sayuran yang kurang memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki konsumsi sayuran yang baik. Dalam Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Analisis Hubungan Konsumsi Sayur dengan Kejadian Anemia Remaja

Pengetahu an Gizi	Kejadian Anemia				Jumlah	
	Anemia		Tidak Anemia			
	n	%	n	%	N	%
Kurang	46	66,67	23	33,33	69	100
Cukup	18	38,30	29	61,70	47	100
Baik	64	55,17	52	44,83	116	100
Total	46	66,67	23	33,33	69	100

$p\text{-value} = 0,003$

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1, distribusi umur responden menunjukkan bahwa kelompok usia 13–15 tahun merupakan kelompok terbanyak, yaitu 50,9% dari total responden. Kelompok usia 16–18 tahun berjumlah 22,4%, sedangkan usia 10–12 tahun sebesar 26,7%. Dominasi responden pada usia remaja pertengahan ini menggambarkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada fase pertumbuhan yang masih aktif secara biologis dan psikososial.

Meskipun secara jumlah kelompok usia 13–15 tahun lebih dominan, hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi kejadian anemia relatif lebih tinggi pada remaja akhir (16–18 tahun). Kondisi ini dapat dijelaskan secara fisiologis dan perilaku. Pada fase remaja akhir, terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi, khususnya zat besi, seiring dengan bertambahnya massa tubuh, volume darah, dan aktivitas akademik yang lebih padat. Selain itu, siklus menstruasi pada usia ini umumnya telah teratur sehingga kehilangan zat besi menjadi lebih konsisten setiap bulan.

Secara perilaku, remaja usia 16–18 tahun memiliki kecenderungan pola makan yang kurang teratur, sering melewatkan sarapan, serta lebih banyak mengonsumsi makanan praktis dan jajanan rendah zat gizi. Pola makan tersebut berkontribusi terhadap rendahnya asupan zat besi dan meningkatkan risiko anemia. Temuan ini sejalan dengan Indriyani et al. (2024) yang menyatakan bahwa anemia pada remaja akhir

berkaitan erat dengan kombinasi antara kebutuhan zat besi yang meningkat dan perilaku konsumsi yang kurang sehat.

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan gizi kurang, yaitu 42,2%, diikuti kategori baik (36,2%) dan cukup (21,6%). Dominasi kategori pengetahuan rendah menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai anemia, sumber zat besi, serta cara pencegahannya.

Hasil pengisian kuesioner menunjukkan bahwa banyak responden masih memiliki pemahaman keliru terkait konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), gejala anemia, serta faktor yang memengaruhi penyerapan zat besi. Kesalahan konsep yang paling sering ditemukan adalah anggapan bahwa TTD boleh dikonsumsi bersamaan dengan teh atau susu, serta ketidaktahuan mengenai peran vitamin C dalam meningkatkan absorpsi zat besi non-heme.

Secara teori, pengetahuan merupakan determinan awal terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan. Remaja dengan pengetahuan gizi rendah cenderung tidak menyadari pentingnya asupan zat besi, sehingga tidak memiliki motivasi untuk memperbaiki pola makan maupun mematuhi program suplementasi. Kondisi ini sesuai dengan Ningsih et al. (2023) yang menyatakan bahwa rendahnya literasi gizi pada remaja berimplikasi langsung pada perilaku makan yang tidak sehat dan meningkatkan risiko anemia.

Paparan informasi yang tidak terverifikasi melalui media sosial juga turut memengaruhi rendahnya pengetahuan gizi remaja. Informasi populer mengenai diet, pembatasan makan, dan tren makanan instan sering kali tidak didasarkan pada prinsip gizi seimbang, sehingga membentuk persepsi yang keliru mengenai pola makan sehat (Yusuf et al., 2023).

Hasil analisis pada Tabel 3, menunjukkan bahwa 59,5% responden memiliki konsumsi sayuran kurang, sementara hanya 40,5% yang berada pada kategori baik. Mayoritas responden belum memenuhi rekomendasi konsumsi sayuran harian, dengan rata-rata konsumsi di bawah anjuran WHO dan Pedoman Gizi Seimbang.

Rendahnya konsumsi sayuran ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain keterbatasan ketersediaan sayuran di rumah, pola penyajian sayuran yang minim, serta preferensi remaja terhadap makanan instan dan jajanan. Selain itu, kesibukan orang tua yang

sebagian besar bekerja sebagai buruh sawit turut membatasi waktu dalam menyiapkan makanan yang bervariasi dan bergizi.

Secara teori, sayuran merupakan sumber penting zat besi non-heme, folat, dan vitamin C yang berperan dalam proses eritropoiesis. Konsumsi sayuran yang tidak mencukupi akan menyebabkan rendahnya asupan mikronutrien yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin, sehingga meningkatkan risiko anemia (WHO, 2020).

Meskipun jenis sayuran yang dikonsumsi responden sebagian besar termasuk sayuran hijau seperti daun singkong, daun katuk, dan pakis, jumlah konsumsi yang rendah menyebabkan kontribusi zat besi yang diperoleh menjadi tidak optimal. Temuan ini sejalan dengan Rahfiludin et al. (2021) yang menyatakan bahwa kualitas jenis pangan saja tidak cukup, tetapi harus diimbangi dengan kuantitas dan frekuensi konsumsi yang memadai.

Berdasarkan Tabel 4, lebih dari separuh responden mengalami anemia (55,2%). Angka ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang serius pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tabukan.

Mayoritas kasus anemia berada pada kategori anemia ringan dan sedang, dengan kadar hemoglobin terendah 7,4 g/dL dan tertinggi 14,9 g/dL. Pola ini menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri cenderung bersifat kronis dan berlangsung dalam jangka waktu lama akibat asupan zat besi yang tidak adekuat.

Secara teori, anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh peningkatan kebutuhan zat besi selama pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi. Jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup dari pangan maupun suplementasi, maka risiko anemia akan meningkat (Ariana & Fajar, 2024).

Hasil Analisis Bivariat uji Chi-Square pada Tabel 5 menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dan kejadian anemia ($p = 0,001$). Proporsi anemia tertinggi terdapat pada remaja dengan pengetahuan gizi kurang (71,43%), sedangkan proporsi anemia terendah terdapat pada remaja dengan pengetahuan gizi baik (30,95%).

Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berperan sebagai faktor protektif terhadap

anemia. Remaja dengan pengetahuan gizi baik cenderung memiliki kesadaran lebih tinggi dalam memilih makanan sumber zat besi, mengombinasikan pangan dengan vitamin C, serta lebih patuh mengonsumsi TTD.

Namun, pada kelompok pengetahuan cukup masih ditemukan proporsi anemia yang relatif tinggi, yang menunjukkan bahwa pengetahuan saja belum cukup tanpa dukungan lingkungan, ketersediaan pangan, dan kebiasaan keluarga. Hal ini sejalan dengan Karimah dan Dewi (2022) yang menyatakan bahwa perubahan perilaku gizi memerlukan dukungan struktural dan sosial.

Berdasarkan Tabel 6, terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi sayuran dan kejadian anemia ($p = 0,003$). Remaja dengan konsumsi sayuran kurang memiliki proporsi anemia lebih tinggi (66,67%) dibandingkan dengan kelompok konsumsi sayuran baik (38,30%).

Secara biologis, konsumsi sayuran yang cukup berkontribusi terhadap pemenuhan zat besi non-heme dan vitamin C yang meningkatkan absorpsi zat besi. Rendahnya konsumsi sayuran menyebabkan proses pembentukan sel darah merah menjadi tidak optimal, sehingga meningkatkan risiko anemia (Noya et al., 2024).

Hasil ini mempertegas bahwa pola konsumsi sayuran merupakan salah satu determinan penting anemia pada remaja putri. Upaya pencegahan anemia perlu difokuskan pada peningkatan konsumsi sayuran secara kuantitas dan frekuensi, serta edukasi mengenai pengolahan sayuran yang menarik dan bergizi. putri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi sayuran dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas 7 dan kelas 10 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tabukan, dapat disimpulkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri masih tergolong tinggi, yaitu lebih dari separuh responden mengalami anemia. Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan pada kelompok remaja putri di wilayah penelitian.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan gizi

dengan kejadian anemia. Remaja putri dengan tingkat pengetahuan gizi yang rendah cenderung memiliki risiko anemia yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan gizi baik. Temuan ini menegaskan bahwa pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk perilaku makan dan kesadaran remaja terhadap pencegahan anemia.

Selain itu, penelitian ini juga membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi sayuran dengan kejadian anemia. Remaja putri dengan konsumsi sayuran yang kurang memiliki proporsi anemia yang lebih besar dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki pola konsumsi sayuran baik. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran yang tidak adekuat berkontribusi terhadap rendahnya asupan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan gizi yang rendah dan pola konsumsi sayuran yang kurang berhubungan secara signifikan dengan tingginya kejadian anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, peningkatan edukasi gizi serta promosi konsumsi sayuran secara berkelanjutan perlu menjadi bagian integral dari upaya pencegahan anemia pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tabukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., Rahmawati, S., & Pratama, A. (2024). Prevalensi anemia remaja di Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 45–53.
- Ariana, D., & Fajar, R. (2024). Faktor risiko anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 12(1), 45–54.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Barito Kuala. (2024). Kabupaten Barito Kuala dalam angka 2024. BPS Kabupaten Barito Kuala.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Barito Kuala. (2024). Laporan tahunan kesehatan Kabupaten Barito Kuala tahun 2024. Dinas Kesehatan Kabupaten Barito Kuala.
- Indriyani, N., et al. (2024). Pola makan dan anemia pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(2), 101–109.
- Julaecha. (2020). Faktor perilaku konsumsi terhadap kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(2), 89–96.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023. Kemenkes RI.
- Martiasari, N., Lestari, D., & Widodo, S. (2022). Asupan zat besi dan risiko anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 101–109.
- Ningsih, S., et al. (2023). Literasi gizi dan anemia remaja. *Media Gizi Indonesia*, 18(1), 12–20.
- Nisa, K., Handayani, S., & Utami, R. (2020). Dampak anemia terhadap prestasi belajar remaja putri. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(1), 33–41.
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, R. M., Sari, D. K., & Hidayat, A. (2017). Pola konsumsi pangan dan status anemia remaja putri. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 27–35.
- Rachma, A. (2024). Hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 16(1), 58–66.
- Rahfiludin, M. Z., et al. (2021). Konsumsi sayuran dan status anemia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 87–96.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2011). Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). Anaemia in women and adolescents. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). Global anaemia estimates 2023. WHO.
- Zahralatifa. (2023). Sikap gizi dan risiko anemia pada remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 5(2), 77–85.