

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Desi¹, Kristin Rosela², Christephanie³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: desidesidesi188@gmail.com

Article History:

Received Sep 22th, 2026

Accepted Oct 20th, 2026

Publish Oct 24th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Anemia merupakan masalah kesehatan global yang sering dialami remaja putri akibat kadar hemoglobin di bawah normal (< 12 g/dL). Penurunan Hb dipicu oleh menstruasi, gangguan pembentukan sel darah, serta kurangnya asupan zat besi. Pola makan tidak seimbang—seperti jarang mengonsumsi sayur, sering makan instan, dan makan tidak teratur—menjadi penyebab utama rendahnya kecukupan zat besi pemicu anemia (Wardhani, 2024). **Tujuan:** Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Karsa Mulya Palangka Raya **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan desain *Cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswi SMK Karsa Mulya Palangka Raya sebanyak 54 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner Pola makan (FFQ) dan pemeriksaan Hb. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 54 responden, sebagian besar memiliki pola makan kurang sebanyak 22 responden (40,7%), pola makan baik sebanyak 15 responden (27,9%), dan pola makan cukup sebanyak 17 responden (31,5%). Berdasarkan kejadian anemia, sebanyak 28 responden (51,9%) mengalami anemia dan 26 responden (48,1%) tidak mengalami anemia. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai p -value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Karsa Mulya Palangka Raya. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Karsa Mulya Palangka Raya. Semakin kurang baik pola makan remaja putri, semakin besar kejadian anemia yang ditemukan. remaja putri disarankan untuk lebih memperhatikan pola makan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, terutama makanan yang mengandung zat besi, protein, vitamin, dan mineral. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: Pola Makan, Kejadian Anemia, Remaja Putri

Abstract

Background: Anemia is a global health problem frequently experienced by adolescent girls due to hemoglobin levels below normal (< 12 g/dL). This decrease in Hb is triggered by menstruation, impaired red blood cell formation, and insufficient iron intake. An unbalanced diet—such as rarely consuming vegetables, frequently eating instant foods, and irregular eating habits—is a primary cause of low iron adequacy that triggers anemia among adolescents (Wardhani, 2024). **Objective:** To analyze the Correlation between dietary patterns and the incidence of anemia among adolescent girls at SMK Karsa Mulya Palangka Raya. **Method:** This study employs a quantitative

method with a cross-sectional design. The study population consists of all female students at SMK Karsa Mulya Palangka Raya, totaling 54 students. A total sampling technique was used, meaning the entire population served as the study sample. Data collection was conducted using a Food Frequency Questionnaire (FFQ) and hemoglobin (Hb) testing. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods, employing the Chi-Square test. **Results:** The study results showed that among the 54 respondents, the majority had a poor dietary pattern (22 respondents; 40,7%), followed by a good dietary pattern (15 respondents; 27,9%) and a fair dietary pattern (17 respondents; 31.5%). Regarding the incidence of anemia, 28 respondents (51.9%) suffered from anemia, while 26 respondents (48.1%) did not. The Chi-Square test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant correlation between dietary patterns and the incidence of anemia among female adolescents at SMK Karsa Mulya Palangka Raya. **Conclusion:** There is a significant correlation between dietary patterns and the incidence of anemia among female adolescents at SMK Karsa Mulya Palangka Raya. The poorer the dietary pattern of the female adolescents, the higher the incidence of anemia observed.

Keywords: Dietary Patterns, Incidence of Anemia

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan global yang banyak terjadi pada remaja, khususnya remaja putri di negara berkembang. Menurut Setyaningrum et al 2021 Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah nilai normal, yaitu kurang dari 12 g/dL pada remaja putri. Penurunan kadar haemoglobin di dalam tubuh dapat dipicu oleh beberapa kondisi seperti kehilangan darah akibat siklus menstruasi, gangguan pada proses pembentukan sel darah merah, hingga kurangnya asupan zat besi. Diantara berbagai faktor tersebut, pola makan yang tidak seimbang menjadi salah satu penyebab utama yang paling sering melatar belakangi terjadinya penurunan Hb pada remaja .Pola makan yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh karena makanan mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Sebaliknya, Pola makan yang kurang sehat, seperti jarangya konsumsi sayuran, mengonsumsi makanan instan, serta kebiasaan pola makan yang kurang teratur, dapat menyebabkan rendahnya kecukupan zat besi dan memicu terjadinya kejadian anemia pada remaja putri (Wardhani, 2024). Pola makan sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor ekonomi, faktor sosial dan budaya, faktor keyakinan atau agama, faktor tingkat pendidikan, serta faktor lingkungan tempat individu atau masyarakat tersebut berada (Wahyuni, 2024). pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya anemia. Remaja putri lebih berisiko mengalami anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan dan berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan zat gizi lebih tinggi, terutama zat besi. Salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian anemia adalah pola makan yang tidak sehat dan tidak seimbang. Kondisi pola makan yang tidak seimbang tersebut menyebabkan asupan zat besi tidak terpenuhi dalam jangka waktu yang lama, sehingga cadangan zat besi dalam tubuh menurun dan mengganggu proses pembentukan hemoglobin. Akibatnya, kadar hemoglobin dalam darah menurun dan remaja mengalami anemia. Remaja sering memiliki kebiasaan makan yang kurang baik seperti melewati sarapan, mengonsumsi makanan cepat saji, kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta diet yang tidak teratur.

Kondisi tersebut menyebabkan kebutuhan zat besi dan zat gizi lainnya tidak terpenuhi sehingga dapat memicu terjadinya anemia. Berdasarkan data Puskesmas Menteng melalui kegiatan skrining kesehatan remaja di sekolah binaan, masih ditemukan remaja putri dengan kadar hemoglobin di bawah normal serta kebiasaan konsumsi makanan yang kurang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa masalah anemia pada remaja putri masih terjadi di tingkat pelayanan kesehatan dasar.

Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2023, prevalensi anemia pada wanita usia 15–49 tahun mencapai 30,7%, termasuk kelompok remaja putri di dalamnya (WHO, 2025). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun di Indonesia sebesar 15,5%. Selain itu, hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2025 menunjukkan bahwa sekitar 32% penderita anemia di Indonesia berasal dari kelompok remaja. Data tersebut menunjukkan bahwa anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi dan perlu mendapatkan perhatian. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah menunjukkan bahwa angka kejadian anemia pada remaja putri pada tahun 2023 sebesar 23,27%, kemudian menurun menjadi 13,99% pada tahun 2024, namun kembali meningkat menjadi 21,53% hingga Triwulan III tahun 2025.

Berdasarkan hasil Fenomena yang terjadi di Smk Karsa Mulya, dari total 60 responden remaja putri, sebanyak 24 orang (40%) terindikasi memiliki kadar Hb < 12 g/dL atau mengalami Anemia diperoleh hasil wawancara bahwa 5% siswi kurang menyukai sayuran dan 4% siswi tidak menyukai buah-buahan. Selain itu, 4 siswi sering mengonsumsi makanan cepat saji atau *junk food*. Sebanyak 5 siswi memiliki kebiasaan melewatkan sarapan pagi, sedangkan 4 siswi makan kurang dari tiga kali sehari. Tidak hanya itu, 4 siswi juga lebih sering mengonsumsi minuman manis seperti teh manis, kopi, susu, dan minuman kemasan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya pola konsumsi yang kurang sehat yang dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia pada remaja putri.

Anemia pada remaja putri umumnya terjadi karena kebutuhan zat besi dalam tubuh tidak terpenuhi. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi, kehilangan darah saat menstruasi, serta meningkatnya kebutuhan gizi pada masa pertumbuhan (Setyaningrum et al., 2021). Salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia adalah pola makan. Pola makan adalah kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan setiap hari, baik jenis, frekuensi, maupun jumlah makanan yang dikonsumsi (Anggraini, 2023). Pola makan yang tidak teratur, sering melewatkan waktu makan, serta kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dapat menyebabkan cadangan zat besi dalam tubuh menurun sehingga pembentukan hemoglobin terganggu dan kadar hemoglobin menjadi rendah. Anemia pada remaja putri dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti mudah lelah, lesu, lemah, letih, lalai (5L), sulit berkonsentrasi saat belajar, serta menurunnya daya tahan tubuh (Tindaon et al., 2024). Jika tidak ditangani sejak dini, anemia dapat berlanjut hingga dewasa bahkan saat kehamilan dan dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pada ibu maupun janin. Penelitian Muhayati dan Ratnawati (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri, dimana remaja dengan pola makan kurang baik lebih berisiko mengalami anemia. Penelitian lain oleh Agustina et al. (2025) juga menunjukkan bahwa pola makan yang tidak seimbang berhubungan dengan rendahnya kadar hemoglobin pada remaja putri (Dewi et al., 2024).

Pada remaja putri, kebutuhan zat besi semakin meningkat karena adanya kehilangan darah selama menstruasi. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri yang belum mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin sesuai anjuran. Selain itu, rendahnya literasi

gizi serta faktor sosiodemografi seperti tingkat pendidikan dan penghasilan orang tua turut memengaruhi pola konsumsi gizi remaja. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya perhatian terhadap pola makan remaja putri untuk mencegah dampak buruk anemia terhadap kesehatan, prestasi belajar, dan kualitas hidup siswa. Sebagai upaya penanggulangan anemia pada remaja putri, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menetapkan berbagai strategi, antara lain pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) dan anjuran penerapan pola konsumsi makanan bergizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan zat besi (Kemenkes RI, 2023). Selain itu, sekolah juga bekerja sama dengan fasilitas pelayanan kesehatan dalam pelaksanaan edukasi gizi dan pemantauan kesehatan remaja. Di SMK Karsa Mulya Palangka Raya, upaya pencegahan anemia telah dilakukan melalui kerja sama antara Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan Puskesmas Menteng. Namun, berdasarkan hasil studi pendahuluan, kejadian anemia masih ditemukan pada remaja putri. Oleh karena itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMK Karsa Mulya Palangka Raya. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan evaluasi dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui penerapan pola makan yang sehat dan bergizi seimbang. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMK Karsa Mulya Palangka Raya. penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMK Karsa Mulya Palangka Raya masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMK Karsa Mulya Palangka Raya.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. (Sugiono 2022) dalam penelitian kuantitatif ,data yang diperoleh dapat diukur dan dianalisis secara objektif sehingga hasil penelitian lebih mudah untuk digeneralisasikan.

Pendekatan *cross sectional* merupakan penelitian yang dilakukan pada satu waktu tertentu, dimana pengukuran variabel independen yaitu pola makan dan variabel dependen yaitu kejadian anemia dilakukan secara bersamaan. Pada desain penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dalam satu waktu sehingga dapat diketahui hubungan antara variabel yang diteliti (Sugiyono, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMK Karsa Mulya Palangka Raya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ada Siswi Kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya Tahun 2026

Usia	Frekuensi	%
15 Tahun	4	7,4
16 Tahun	32	59,3
17 Tahun	18	33,3
Jumlah	54	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa dari total 54 responden, sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 32 responden (59,3 %), sebagian besar responden berusia 15 tahun sebanyak 18 responden (33,3%), dan sebagian kecil responden yang berusia 15 tahun sebanyak 18 responden (7,4%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMK Karsa Mulya Palangka Raya Tahun 2026

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Perempuan	54	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan pada Siswi Kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya Tahun 2026

Kategori Pola Makan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	22	40,7
Cukup	17	31,4
Baik	15	27,9
Jumlah	54	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa dari total 54 responden penelitian, didapati responden dengan kategori pola makan kurang berjumlah 22 (40,7%), responden, diikuti kategori pola makan cukup yaitu berjumlah 17 (31,4) responden, dan kategori pola makan baik yaitu berjumlah 15 (27,9) responden. Dengan demikian mayoritas pola makan pada responden kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya berada dalam kategori pola makan kurang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Kategori Anemia	Kategori Anemia	Presentase (%)
Anemia	28	51,9

Kategori Anemia	Kategori Anemia	Presentase (%)
Tidak Anemia	26	48,1
Jumlah	54	100

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa dari total 54 responden penelitian, terdapat 28 responden (51,9%) yang mengalami anemia, sedangkan responden yang tidak mengalami anemia berjumlah 26 responden (48,1%). Dengan demikian, mayoritas responden kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya berada dalam kategori mengalami anemia, yaitu sebanyak 28 responden (51,9%).

Tabel 5. Tabulasi Silang (*Crosstabulations*) Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Siswi SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Pola Makan	Kejadian Anemia				N	Total %
	Tidak Anemia		Anemia			
	F	%	F	%		
Kurang	0	0	22	40,7	22	40,7
Cukup	3	5,5	15	27,7	17	31,4
Baik	14	25,9	1	1,9	15	27,9
Jumlah	17	31,4	38	68,5	54	100

Berdasarkan Tabel 5, hasil tabulasi silang pola makan dengan kejadian anemia, menunjukkan bahwa dari 22 responden dengan pola makan kurang, seluruhnya mengalami anemia, sebanyak 22 responden (40,7 % .pada kelompok pola makan cukup 17 responden terdapat 3 responden (5,5 %) yang tidak mengalami anemia dan 15 responden (27,7) yang mengalami anemia. sementara itu dari 15 responden dengan pola makan baik, terdapat 14 responden (25,9) yang tidak mengalami anemia dan 1 responden (1,9) yang mengalami anemia. hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden dengan pola makan kurang seluruhnya mengalami anemia.

Tabel 6. Hasil Uji Statistic Chi-Square Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya Tahun 2026.

	P-Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	29.744 ^a	2	.000	.000		
Likelihood Ratio	32.615	2	.000	.000		
Fisher's Exact Test	33.545			.000		
Linear-by-Linear Association	25.479 ^b	1	.000	.000	.000	.000
N of Valid Cases	54					

Berdasarkan hasil uji statistik chi-square pada tabel di atas, diperoleh nilai Pearson chi-square kebebasan (df) sebesar 2 dan nilai Asymptotic Significance (2-sided) atau p-value sebesar 0,000. Nilai p-value tersebut lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ (p-value $0,000 < 0,05$). maka H_0 ditolak dan H_1

diterima, dengan demikian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya. secara statistik terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

3.2 Pembahasan

Pembahasan pada penelitian ini disusun dengan menghubungkan tiga unsur, yaitu fakta hasil penelitian, teori yang mendukung, dan opini atau interpretasi peneliti. Fakta mengacu pada hasil analisis data yang diperoleh dari responden, teori digunakan untuk menjelaskan temuan berdasarkan konsep dan penelitian terdahulu, sedangkan opini peneliti digunakan untuk menafsirkan hasil secara logis sesuai ruang lingkup penelitian. Penyusunan ini bertujuan agar pembahasan tidak hanya mengulang hasil penelitian, tetapi juga menjelaskan makna temuan secara ilmiah.

a. Identifikasi Pola Makan pada Remaja Putri di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Berdasarkan fakta hasil penelitian pada 54 responden menunjukkan bahwa dari total 54 responden penelitian, didapati responden dengan kategori pola makan kurang berjumlah 22 (40,7%), responden, diikuti kategori pola makan cukup yaitu berjumlah 17 (31,4) responden, dan kategori pola makan baik yaitu berjumlah 15 (27,9) responden. dengan demikian mayoritas pola makan pada responden kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya berada dalam kategori pola makan kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kategori pola makan kurang memiliki proporsi terbesar, meskipun perbedaan persentase antar kategori relatif kecil. Dengan demikian, gambaran pola makan responden tidak terkonsentrasi secara dominan pada satu kategori, tetapi masih terdapat cukup banyak siswi yang pola makannya belum berada pada kategori baik.

Menurut teori, Pola makan merupakan jumlah serta jenis makanan serta minuman ketika dikonsumsi seseorang setiap harinya, yang berkontribusi terhadap asupan zat gizi harian. Pola makan yang sehat adalah kebiasaan mengonsumsi makanan dengan kandungan nutrisi seimbang sesuai kebutuhan tubuh, mencakup protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air dalam takaran yang tepat. Nutrisi ini idealnya diperoleh dari bahan-bahan alami untuk menjaga kesehatan tubuh secara optimal (The Food and Land Use Coalition, 2023). Ada tiga komponen yang paling utama dalam pola makan: jenis makanannya (misalnya, lauk, sayuran, buah-buahan, dan sebagainya) dan frekuensi (misalnya, seberapa sering seseorang makan dalam sehari) dan jumlah makanan (misalnya, mikro dan makro) yang penting untuk kesehatan. Faktor yang mempengaruhi pola makan mahasiswa tingkat akhir meliputi stres akademik, gaya hidup, kondisi psikologis, dan kebiasaan konsumsi makanan (Putri, 2022).

Hasil penelitian ini antara fakta dan teori ada kesamaan peneliti berpendapat di mana sebagian besar siswi, orang tua siswi berada jauh dan siswi tinggal di kos, serta pengaruh lingkungan pertemanan kerap menjadi faktor yang mendorong mereka mengabaikan pola makan sehat. Kondisi ini dapat terlihat dari kebiasaan melewatkan waktu makan atau memilih makanan cepat saji yang lebih praktis dan terjangkau. Selain itu, rendahnya kesadaran terhadap pentingnya membatasi konsumsi makanan tinggi gula dan garam juga turut memperkuat kecenderungan pola makan kurang baik. Sesuai dengan teori mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pola makan selaras dengan kondisi nyata yang ditemukan di lapangan. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Rowa et al., 2023). Berdasarkan hasil yang diperoleh diharapkan siswi agar menjaga pola makan yang seimbang serta bergizi, antara lain dengan mengonsumsi sumber protein, memperbanyak asupan sayur dan buah, membawa bekal makanan serta

air minum saat beraktivitas di luar rumah, serta membatasi konsumsi makanan siap saji dan jajanan yang tinggi gula, garam, dan lemak (Wanggy et al., 2022). Selain itu, pola makan yang kurang karena kebiasaan tidak baik dalam hal makanan pada siswi disebabkan oleh sering nya makanan jajanan dan soft drink yang bisa dilakukan $>1x/hari$. Melihat tingginya persentase siswi yang memiliki pola makan kurang, isu ini seharusnya menjadi perhatian serius bagi pihak sekolah, orang tua, maupun instansi kesehatan setempat. Kondisi siswi yang tinggal di kos dan jauh dari pengawasan orang tua memang menciptakan tantangan tersendiri dalam kemandirian memilih makanan, namun hal ini tidak boleh dibiarkan menjadi pembenaran atas gaya hidup yang tidak sehat. Peningkatan edukasi gizi secara berkala, penyediaan pilihan makanan sehat di lingkungan sekitar sekolah, serta pembiasaan membawa bekal dari rumah perlu digalakkan secara masif. Pembentukan pola makan yang sehat sejak bangku sekolah sangat krusial, karena nutrisi yang optimal tidak hanya menunjang kesehatan fisik, tetapi juga menentukan konsentrasi dan performa akademis siswi dalam jangka panjang.

b. Identifikasi Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Berdasarkan fakta hasil penelitian, menunjukkan bahwa dari total 54 responden penelitian, terdapat 28 responden (51,9%) yang mengalami anemia, sedangkan responden yang tidak mengalami anemia berjumlah 26 responden (48,1%). Dengan demikian, mayoritas responden kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya berada dalam kategori mengalami anemia, yaitu sebanyak 28 responden (51,9%).

Menurut teori, Hemoglobin sendiri merupakan protein kaya zat besi dalam sel darah merah yang bertugas mengikat dan mendistribusikan oksigen ke seluruh jaringan tubuh. anemia pada remaja putri ditandai oleh kadar hemoglobin yang berada di bawah batas normal, yaitu kurang dari 12 g/dL. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan karena berada pada masa pertumbuhan dan mengalami kehilangan darah secara berkala melalui menstruasi, sehingga kebutuhan zat besinya meningkat (Setyaningrum et al., 2021). Zat besi diperlukan dalam proses pembentukan hemoglobin. Apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi dalam jangka waktu tertentu, pembentukan hemoglobin dapat terganggu, sehingga menyebabkan penurunan konsentrasi, rasa cepat lelah, letih, lesu, serta berpotensi menurunkan prestasi belajar. Selain itu, pencegahan anemia bisa dilakukan melalui pemenuhan makanan bergizi yang mengandung zat besi, dukungan vitamin C, serta kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (Izzara et al., 2023).

Hasil penelitian fakta dan teori ada kesamaan, peneliti berpendapat bahwa proporsi anemia sebesar 51,9% menggambarkan perlunya penguatan pencegahan anemia pada siswi. Pola makan dapat menjadi salah satu hal yang berkaitan dengan pemenuhan zat besi, tetapi kejadian anemia tidak tepat dijelaskan hanya oleh satu faktor. Menstruasi, status gizi, kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah, penyakit infeksi, dan aktivitas fisik juga dapat berkontribusi terhadap status hemoglobin. Variabel-variabel tersebut tidak seluruhnya dianalisis dalam penelitian ini, sehingga peneliti tidak dapat menyimpulkan faktor mana yang menjadi penyebab utama anemia pada masing-masing responden. Kondisi tersebut sesuai dengan konsep bahwa anemia pada remaja putri merupakan masalah yang bersifat multifaktorial. Pola makan yang tidak mampu memenuhi kebutuhan zat gizi dapat meningkatkan kerentanan, sedangkan kehilangan darah saat menstruasi dapat menambah kebutuhan zat besi. Oleh sebab itu, interpretasi terhadap angka kejadian anemia pada penelitian ini perlu mempertimbangkan bahwa status hemoglobin merupakan hasil interaksi antara asupan zat gizi dan berbagai kondisi biologis maupun perilaku kesehatan responden. Menurut opini peneliti, upaya yang

relevan bagi siswi adalah mempertahankan pola makan bergizi seimbang, meningkatkan konsumsi sumber zat besi seperti daging, hati, telur, kacang-kacangan dan sayuran hijau, serta mengonsumsi sumber vitamin C yang membantu penyerapan zat besi. Upaya tersebut perlu disertai dengan kepatuhan terhadap program Tablet Tambah Darah dan pemantauan kadar hemoglobin secara berkala. Pendekatan yang menyeluruh lebih sesuai dengan karakter anemia pada remaja putri dibandingkan hanya berfokus pada satu faktor.

c. Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Karsa Mulya Palangkaraya

Berdasarkan hasil tabulasi silang pola makan dengan kejadian anemia, menunjukkan bahwa dari 22 responden dengan pola makan kurang, seluruhnya mengalami anemia, sebanyak 22 responden (40,7 %). pada kelompok pola makan cukup 17 responden terdapat 3 responden (5,5 %) yang tidak mengalami anemia dan 15 responden (27,7) yang mengalami anemia. sementara itu dari 15 responden dengan pola makan baik, terdapat 14 responden (25,9) yang tidak mengalami anemia dan 1 responden (1,9) yang mengalami anemia. hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden dengan pola makan kurang seluruhnya mengalami anemia. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji statistik *chi-square*, diperoleh nilai Pearson chi-square sebesar 29,744 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 2 dan nilai Asymptotic Significance (2-sided) atau p-value sebesar 0,000. Nilai p-value tersebut lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$). maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya. Artinya secara statistik terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Jumlah responden yang dianalisis dalam penelitian ini sebanyak 54 responden.

Secara teori, hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui peran pola makan dalam pemenuhan zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Pola makan yang tidak teratur, kurang bervariasi, atau rendah sumber zat besi dapat menyebabkan asupan zat besi tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, cadangan zat besi dapat menurun dan proses pembentukan hemoglobin dapat terganggu. Wardhani (2024) menjelaskan bahwa pola konsumsi yang kurang sehat, termasuk konsumsi makanan instan dan rendahnya kecukupan zat besi, berkaitan dengan risiko anemia pada remaja. Pada remaja putri, kebutuhan zat besi juga meningkat karena proses pertumbuhan dan kehilangan darah selama menstruasi (Setyaningrum et al., 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi et al. (2024) yang membahas hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Manila (2021), yaitu terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Kesamaan hasil tersebut memperkuat dasar teoritis bahwa pola makan merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam pencegahan anemia, khususnya karena kecukupan zat besi dan zat gizi pendukung sangat dipengaruhi oleh jenis dan keteraturan konsumsi makanan.

Hasil penelitian ini antara fakta dan teori ada kesamaan, peneliti berpendapat bahwa adanya hubungan antara pola makan dan kejadian anemia dapat dipahami karena pola makan berperan dalam menyediakan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Temuan ini mendukung pentingnya kebiasaan makan yang lebih teratur dan pemilihan makanan yang kaya zat besi. Meskipun demikian, penelitian ini menggunakan rancangan *cross-sectional* sehingga pengukuran pola makan dan status anemia dilakukan pada periode yang sama. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak dapat

digunakan untuk menyatakan bahwa pola makan tertentu secara langsung menyebabkan anemia. Peneliti juga berpendapat bahwa hubungan yang ditemukan perlu ditafsirkan bersama faktor lain yang secara teoritis berhubungan dengan anemia, seperti lama dan banyaknya menstruasi, status gizi, kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah, penyakit infeksi, dan aktivitas fisik. Faktor-faktor tersebut tidak seluruhnya dianalisis dalam penelitian ini. Karena itu, pola makan merupakan salah satu faktor yang berhubungan, bukan satu-satunya penjelasan terhadap kejadian anemia pada responden. Implikasi dari hasil tersebut adalah perlunya upaya pencegahan yang tidak hanya menekankan perbaikan pola makan, tetapi juga penguatan edukasi gizi, pembiasaan sarapan, peningkatan konsumsi makanan sumber zat besi, kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah, dan pemeriksaan hemoglobin secara berkala. Upaya tersebut sesuai dengan strategi penanggulangan anemia pada remaja putri yang menekankan pemenuhan gizi seimbang dan pemberian Tablet Tambah Darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

4. KESIMPULAN

- 1) Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 54 responden penelitian, didapati responden dengan kategori pola makan kurang berjumlah 22 (40,7%), responden, diikuti kategori pola makan cukup yaitu berjumlah 17 (31,4) responden, dan kategori pola makan baik yaitu berjumlah 15 (27,9) responden. Dengan demikian mayoritas pola makan pada responden kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya berada dalam kategori pola makan kurang.
- 2) Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 54 responden penelitian, terdapat 28 responden (51,9%) yang mengalami anemia, sedangkan responden yang tidak mengalami anemia berjumlah 26 responden (48,1%). Dengan demikian, mayoritas responden kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya berada dalam kategori mengalami anemia, yaitu sebanyak 28 responden (51,9%).
- 3) Berdasarkan hasil uji statistik chi-square pada tabel di atas, diperoleh nilai Pearson chi-square sebesar 29,744 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 2 dan nilai Asymptotic Significance (2-sided) atau p-value sebesar 0,000. Nilai p-value tersebut lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$). maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, dengan demikian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI SMK Karsa Mulya Palangka Raya. Artinya secara statistik terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Jumlah responden yang dianalisis dalam penelitian ini sebanyak 54 responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2020). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana.
- Adyani, K. (2024). Pengaruh Media Edukasi terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia: Literature Review. 11(2), 126-134.
- Agustina, et al. (2025). Hubungan Pola Makan yang Tidak Seimbang dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. Jurnal Nutrisi Kesehatan, 13(1), 45-52.

- AKG. (2013). Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2019.
- Almatsier, S. (2019). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amalia, K. (2022). Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lasi. 1(10), 58-65.
- Anggraini, D. (2023). Kebiasaan Konsumsi Makanan Harian dan Frekuensi Makan Remaja Usia Sekolah. Jurnal Gizi Klinis Indonesia, 19(2), 88-95.
- Chaturvedi et al. (2017). Study of Correlation Between Dietary Habits and Anemia Among Adolescent Girls in Ranchi and Its Surrounding Area. International Journal of Contemporary Pediatrics Chaturvedi Det al. Int J Contemp Pediatr. 2019 Jul;4(4):1165-1168. <http://www.ijpediatrics.com>.
- Dewi, S. K., Hamidah, E., Asmarawanti, A., Intan, N., & Salsabila, S. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(9), 4169–4176. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.16325>
- Fadilah, et al. (2023). Perbandingan Metode Pemeriksaan Kadar Hemoglobin dalam Diagnosis Anemia. Jurnal Laboratorium Kesehatan, 11(3), 112-118.
- Faridi, et al. (2022). Efektivitas Metode Food Frequency Questionnaire (FFQ) dalam Menilai Asupan Gizi Remaja. Media Gizi Masyarakat, 14(2), 201-209.
- Fayasari, A. (2020). Metode Penilaian Konsumsi Pangan secara Kualitatif dan Kuantitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Istiqomah, Dzul. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Pringsewu Tahun 2020. Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 5 (9) Januari 2016. Dosen Prodi DIII Kebidanan STIKes Muhammadiyah Pringsewu.
- Izzara, et al. (2023). Efektivitas Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Mikronutrien dalam Pencegahan Anemia Remaja Putri. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 10(1), 34-41.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Gizi Seimbang dan Isi Piringku. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Strategi Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat Kemenkes RI.
- Lailiyana, & Hindratni, F. (2024). Dampak Jangka Panjang Anemia Remaja Putri terhadap Risiko Stunting dan Komplikasi Kehamilan. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Ibu, 8(2), 75-83.
- Manila, H. D. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Sma Murni Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(1), 77. <https://doi.org/10.30633/jsm.v4i1.1033>
- Marlena, F. (2020). Kebutuhan Zat Gizi Makro dan Mikro pada Masa Peralihan Remaja. Jurnal Ilmu Kesehatan Anak, 12(4), 310-317.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. Jurnal Keperawatan Widya Nusantara, 5(1), 12-21.
- Nasruddin, H. (2022). Analisis Kualitatif Kebiasaan Makan Sumber Zat Besi pada Kelompok Rentan. Makassar: Universitas Hasanuddin Press.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (Edisi 5). Jakarta: Salemba Medika.

- Pasaribu, R. (2022). Penyusunan Variabel dan Definisi Operasional dalam Penelitian Kesehatan. Medan: Perdana Publishing.
- Rabiah Wahdah, Heni Syowati, Eti Salafas.(2019). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia di Pondok Pesantren masudiyah Puteri 2 Bleter Kabupaten Semarang.
- Radjulaeni, T. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Modern dan Konsumsi Fast Food terhadap Status Gizi Remaja Sekolah Menengah. Jurnal Gizi dan Kebiasaan Makan, 3(1), 18-26.
- Setyaningrum, et al. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri di Negara Berkembang. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 16(3), 142-150.
- Sogari, dkk. (2021). Perilaku Diet dan Dampak Pola Makan Kurang Baik pada Remaja Putri Usia Sekolah. Indonesian Journal of Human Nutrition, 8(2), 99-107.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Administrasi: Dilengkapi dengan Metode R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, dkk. (2022). Karakteristik Kebiasaan Melewatkan Sarapan dan Konsumsi Makanan Instan pada Remaja. Jurnal Nutrisi dan Dietetik, 6(2), 64-72.
- Suryani, et al. (2023). Aplikasi Kuesioner Frekuensi Makanan dalam Skrining Risiko Anemia di Sekolah. Jurnal Epidemiologi Kesehatan, 11(1), 50-58.
- Wahyuni, S. (2024). Faktor Sosiodemografi dan Lingkungan yang Memengaruhi Pola Makan Remaja. Jurnal Perilaku Kesehatan, 7(1), 29-36.
- Wardhani, K. (2024). Hubungan Konsumsi Makanan Instan dengan Rendahnya Kecukupan Zat Besi pada Remaja. Media Gizi Indonesia, 19(1), 40-47.
- Wardhani, K. (2024). Hubungan Konsumsi Makanan Instan dengan Rendahnya Kecukupan Zat Besi pada Remaja. Media Gizi Indonesia, 19(1), 40-47.
- Widajanti, L. (2014). Akurasi Metode Food Frequency Questionnaire (FFQ) dengan Pembobotan Skor Frekuensi. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro, 2(3), 15-22.
- Widajanti, L. (2014). Akurasi Metode Food Frequency Questionnaire (FFQ) dengan Pembobotan Skor Frekuensi. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro, 2(3), 15-22.