



Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Swasta Darul Mudaris Kecamatan Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara

Quranyati^{1*}, Srie Wahyuni², Meylissa³, Dina Fitri⁴

¹⁻⁴Kesehatan Masyarakat, Universitas Abulyatama, Indonesia

Quranyati21@gmail.com¹, Srie_fikes@abulyatama.ac.id², meylissa_fikes@abulyatama.ac.id³, dinafitri2024@gmail.com⁴

*Penulis korespondensi: Quranyati21@gmail.com

Abstract. Anemia is a common health issue among adolescent girls, often caused by an unbalanced diet and poor nutritional status. This study aims to examine the relationship between diet and nutritional status with the incidence of anemia in adolescent girls at SMP Swasta Darul Mudaris, Meurah Mulia District, North Aceh Regency. This is an analytic study with a cross-sectional approach. The study sample consists of 60 adolescent girls selected using a total sampling technique. Data were collected through a questionnaire on eating habits, body mass index (BMI) measurements, and hemoglobin (Hb) level tests. Data analysis was performed using the chi-square test. The results showed a significant relationship between diet and the incidence of anemia ($p < 0.05$), as well as between nutritional status and the incidence of anemia ($p < 0.05$). Therefore, it can be concluded that diet and nutritional status are significantly related to the occurrence of anemia in adolescent girls. This study highlights the importance of improving diet and nutritional status as preventive measures against anemia in adolescent girls.

Keywords: Adolescent Girls; Anemia; Diet; Incidence of Anemia; Nutritional Status

Abstrak. Anemia adalah masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja putri, seringkali disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang dan status gizi yang kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Darul Mudaris Kecamatan Meurah Mulia, Kabupaten Aceh Utara. Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 60 remaja putri yang diambil menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner tentang pola makan, pengukuran indeks massa tubuh (IMT), dan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). Analisis data dilakukan dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian anemia ($p < 0,05$), serta antara status gizi dan kejadian anemia ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola makan dan status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini menunjukkan pentingnya perbaikan pola makan dan status gizi sebagai langkah pencegahan terhadap anemia pada remaja putri.

Kata kunci: Anemia; Kejadian Anemia; Pola Makan; Remaja Putri; Status Gizi

1. LATAR BELAKANG

Anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan serta kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan (WHO, 2021). Pola makan yang tidak seimbang, seperti rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi, vitamin C, dan protein, dapat meningkatkan risiko anemia (Almatsier, 2019). Selain itu, status gizi yang kurang atau tidak normal juga berperan dalam terjadinya anemia.

Berdasarkan data kesehatan nasional, prevalensi anemia pada remaja putri masih cukup tinggi di Indonesia (Riskesdas, 2018). Hal ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia, terutama pola makan dan status gizi. Remaja putri yang menderita anemia sering kali mengalami kelelahan, konsentrasi yang buruk dan penurunan kemampuan kognitif (Unicef 2020). Hal ini dapat menyebabkan penurunan prestasi dan akademik dan partisipasi mereka dalam aktivitas sekolah (Khobibah, et al).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Darul Mudaris Kecamatan Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara.

2. KAJIAN TEORITIS

Anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh menurun. Pada remaja putri, anemia umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi) yang berkaitan dengan meningkatnya kebutuhan selama masa pertumbuhan (WHO, 2021).

Anemia pada remaja putri menjadi masalah kesehatan yang penting karena dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, serta produktivitas. Selain itu, anemia yang tidak ditangani dapat berlanjut hingga masa kehamilan dan meningkatkan risiko komplikasi (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Pola makan adalah kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan yang mencakup jenis, jumlah, dan frekuensi makan dalam jangka waktu tertentu. Pola makan yang baik harus mengandung gizi seimbang, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Almatsier, 2019). Pola makan yang tidak seimbang, terutama rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi seperti daging, hati, sayuran hijau, serta kurangnya asupan vitamin C, dapat menghambat penyerapan zat besi dan meningkatkan risiko anemia (WHO, 2021).

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh. Status gizi dapat diukur dengan berbagai indikator, salah satunya adalah Indeks Massa Tubuh (IMT) (Supriasa, 2020). Status gizi yang tidak normal, baik gizi kurang maupun gizi lebih, dapat mempengaruhi metabolisme tubuh dan keseimbangan nutrisi, termasuk zat besi. Remaja dengan status gizi kurang cenderung memiliki cadangan zat besi yang rendah sehingga lebih berisiko mengalami anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan fisik dan perubahan hormonal yang cepat. Pada remaja putri, kebutuhan zat besi meningkat karena pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi (WHO, 2021). Kerentanan remaja putri terhadap anemia juga dipengaruhi oleh kebiasaan diet yang tidak sehat, seperti melewatkan waktu makan atau mengikuti pola makan yang tidak seimbang demi menjaga bentuk tubuh (Almatsier, 2019).

Pola makan yang buruk berkontribusi langsung terhadap kejadian anemia karena kurangnya asupan zat besi dan zat gizi lain yang diperlukan dalam pembentukan hemoglobin. Konsumsi makanan yang rendah zat besi akan menyebabkan penurunan kadar Hb dalam darah (WHO, 2021). Status gizi memiliki hubungan yang erat dengan kejadian anemia karena mencerminkan kecukupan asupan nutrisi dalam tubuh. Gizi kurang dapat menyebabkan defisiensi zat besi dan nutrisi penting lainnya yang berperan dalam pembentukan sel darah merah (Supriasa, 2020).

Selain itu, status gizi yang buruk dalam jangka panjang dapat menurunkan kemampuan tubuh dalam menyerap dan memanfaatkan zat besi sehingga meningkatkan risiko anemia (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan kajian teoritis di atas, dapat disimpulkan bahwa pola makan dan status gizi merupakan faktor penting yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri. Pola makan yang tidak seimbang akan mempengaruhi status gizi dan secara langsung berdampak pada kadar hemoglobin (WHO, 2021). Dengan demikian, semakin baik pola makan dan status gizi seseorang, maka semakin kecil risiko terjadinya anemia pada remaja putri (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross-sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel dalam waktu yang bersamaan (Sugiyono, 2019). Penelitian dilakukan di SMP Swasta Darul Mudaris Kecamatan Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di sekolah tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Notoatmodjo, 2018).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur pola makan, pengukuran IMT untuk status gizi, serta pemeriksaan kadar hemoglobin untuk menentukan anemia (Kemenkes RI, 2022). Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi

frekuensi dan bivariat menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antar variabel (Dahlan, 2017).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Univariat

Pola Makan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pola Makan

No	Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang Baik	33	55
2	Baik	27	45
3	Total	30	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 33 (55 %) responden mayoritas menunjukkan pola makan yang baik.

Status Gizi

Tabel 2. Distribusi Status Gizi

No	Pertumbuhan Balita	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	31	51,7
2	Tidak Normal	29	48,3
	Total	60	100

Mayoritas responden memiliki status gizi normal, meskipun perbedaannya tidak terlalu besar.

Anemia

Tabel 3. Distribusi Kejadian Anemia

No	Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
1	Anemia	31	51,7
2	Tidak Anemia	29	48,3
	Total	60	100

Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami anemia.

Hasil Penelitian Uji Bivariat

Uji bivariat dilakukan untuk mengetahui Hubungan antara hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Darul Swasta Darul Mudaris Kecamatan Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara

Analisis data menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Tabel 4. Hasil Uji Bivariat Pola Makan

Pola Makan	Anemia	Tidak Anemia	Total	P value
Kurang Baik	23 (75%)	10 (35%)	33 (69,7%)	(p < 0,03)
Baik	8 (25%)	19 (66%)	27 (29,6%)	
Total	31 (%)	29 (%)	60 (100%)	

Hasil uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia.

Tabel 5. Hasil Uji Bivariat Pola Makan

Status Gizi	Anemia	Tidak Anemia	Total	P Value
Tidak normal	20	9	29 (69%)	0, 008
Normal	11	20	31 (35,5%)	
	31	29	60 (100%)	

Hasil uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Swasta Darul Mudaris Kecamatan Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara, dapat disimpulkan bahwa: Sebagian besar remaja putri memiliki pola makan kurang baik (55%), status gizi tidak normal (48,3%), dan mengalami anemia (51,7%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia, dimana remaja dengan pola makan kurang baik lebih banyak mengalami anemia. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia ($p = 0,008$), dimana remaja dengan status gizi tidak normal lebih berisiko mengalami anemia (69,0%). Pola makan dan status gizi merupakan faktor yang berperan penting terhadap kejadian anemia pada remaja putri.

Remaja putri disarankan untuk memperbaiki pola makan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan menghindari kebiasaan melewatkan waktu makan, untuk tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan promosi kesehatan terkait anemia, serta melakukan pemantauan status gizi dan kadar Hb pada remaja secara rutin. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang mempengaruhi anemia, seperti tingkat pengetahuan, pola menstruasi, dan asupan zat gizi lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini. Penulis menyampaikan apresiasi kepada kepala Puskesmas Meurah Mulia beserta petugas kesehatan, Geuchik Gampong Mayang, Kepala sekolah SMP Swasta Darul Mudaris serta para responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis menyadari penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa bantuan dan kontribusi bapak ibu sekalian. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dalam pengembangan penelitian kedepannya

dalam upaya peningkatan status gizi status gizi dengan kejadian Anemia pada remaja putri di SMP Swasta Darul Mudaris Kecamatan Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara.

DAFTAR REFERENSI

- Almatsier, S. (2019). *Prinsip dasar ilmu gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anonymous. (2025). Relationship between nutritional status of adolescent girls and the incidence of anemia in seven villages in the Rancakalong Health Center area. *International Journal of Global Health Research*.
- Aspihani, G. T. M. (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja puteri di SMAN 1 Kelumpang Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 40–52.
- Brown, J. E., Isaacs, J. S., Krinke, B., Murtaugh, M. A., & Sharbaugh, C. (2018). *Nutrition through the life cycle* (7th ed.). Cengage Learning.
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan* (edisi revisi). Salemba Medika.
- Gibson, R. S. (2019). *Principles of nutritional assessment*. Oxford University Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Badan Litbang Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman pencegahan anemia pada remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Oktaviana, R., & Permadi, M. R. (2022). Hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian anemia pada santriwati Pondok Pesantren Annuriyyah Rambipuji. *HARENA: Jurnal Gizi*, 2(2), 54–61. <https://doi.org/10.25047/harena.v2i2.2806>
- Prihantika, D. A., Hidayati, L., & Puspitasari, D. I. (2025). Iron and vitamin A intake with the incidence of anemia in adolescent girls. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Anak dan Remaja*, 7(2). <https://doi.org/10.36590/jika.v7i2.1269>
- Salsadela, N. E. (2025). *Hubungan pola makan dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri* (Unpublished manuscript). Poltekkes Jogja.
- Salsadela, N. E. (2025). *Hubungan pola makan, status gizi, dan kejadian anemia pada remaja putri* (tesis). Poltekkes Jogja. Hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan, status gizi, dan anemia pada remaja putri.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kesehatan*. Alfabeta.
- Supriasa, I. D. N. (2020). *Penilaian status gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- World Health Organization. (2021). *Global anaemia report*. World Health Organization.