

## HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA REMAJA PUTRI DI MTS SWASTA AL-HIDAYAH TALANG BAKUNG KOTA JAMBI TAHUN 2017

Yuli Suryanti, Indarmien Netty A, Suryani, Indah Minfadlillah  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi

### ABSTRAK

Latar Belakang: Jumlah prevalensi kejadian anemia tertinggi menurut data Dinas Kesehatan Kota Jambi berada di wilayah kerja Puskesmas Talang Bakung dengan prevalensi 20,25%. MTs Swasta Al-Hidayah merupakan salah satu sekolah di dalam wilayah kerja Puskesmas Talang Bakung yang memiliki prevalensi kejadian anemia tertinggi sebesar 43,75%. Sehingga pengetahuan dan pola makan dengan kejadian anemia penting untuk diteliti untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*, bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian anemia remaja putri di MTs Swasta Al-Hidayah Kota Jambi tahun 2017. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi MTs Swasta Al-Hidayah Kota Jambi yang berjumlah 84 orang. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling*. Analisa data menggunakan uji *Chi-Square*.

Kesimpulan: Adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian anemia remaja putri dengan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ), dan ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia remaja putri dengan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Disimpulkan bahwa pengetahuan dan pola makan berhubungan dengan kejadian anemia remaja putri di MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi.

Kata kunci: anemia, remaja putri

## ABSTRAC

*Background: The highest prevalence of anemia incidence according to data from Jambi City Health Office is in Talang Bakung Public Health Center with 20,25% prevalence. MTs Al-Hidayah is one of the schools within the working area of Talang Bakung Public Health Center which has the highest prevalence of anemia incidence of 43.75%. So that knowledge and diet with the incidence of anemia important to be examined to prevent the occurrence anemia of girl adolescent.*

*Method: This is quantitative research with cross sectional design, to know the correlation of knowledge and eating pattern with the incidence anemia of girl adolescent at MTs Al-Hidayah Jambi City of 2017. The population from this research is all students of MTs Al-Hidayah Jambi City which amounted to 84 person. Sampling technique using total sampling. Data analysis using Chi-Square test. The study was conducted from February until August of 2017.*

*Conclusion: It was concluded that knowledge (p-value 0,000) and diet (p-value 0,000) were related to the incidence anemia of girls adolescent at MTs Al-Hidayah Talang Bakung Jambi City*

## PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO)(2013) menyatakan bahwa anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama di negara berkembang. Sebanyak 30% penduduk dunia diperkirakan menderita anemia terutama remaja dan ibu hamil. Prevalensi anemia remaja di dunia berkisar 40-88%.<sup>1</sup>

Jumlah penduduk remaja putri (10-19 tahun) di Indonesia menurut Kemenkes RI (2015:257) sebesar 48,8%. Data Riskesdas (2013:256) menyatakan prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berusia 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% pada penderita berusia 15-24 tahun.

Anemia adalah suatu keadaan kurang gizi dengan keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari keadaan normal. Orang yang mempunyai Hb rendah secara fisik

belum menunjukkan gejala anemia dan masih terlihat dalam keadaan yang relatif sehat. Semakin rendah Hb, menunjukkan makin berat keadaan anemia yang diderita dan makin rendah pula kemampuan kerja fisiknya, seperti tidak bersemangat, kurang kecekatan dan tidak bertenaga.<sup>2</sup>Hb normal untuk remaja putri dan wanita dewasa menurut Tarwoto, dkk<sup>3</sup> adalah 12 – 16 gr% dengan eritrosit 3,5-4,5 jt/mm<sup>3</sup>. Remaja putri memiliki resiko untuk menderita anemia dibandingkan remaja putra karena, remaja putri mengalami haid setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi lebih banyak. Beberapa studi menunjukkan adanya hubungan antara pertumbuhan dengan asupan kalori. Kebutuhan energi pada perempuan memuncak pada usia 12 tahun hingga 2.550 kkal per hari dan kemudian menurun menjadi 2.200 kkal pada usia 18 tahun.

Data Dinas Kesehatan Kota Jambi menunjukkan bahwa jumlah penduduk usia remaja sebanyak 79.068 orang pada tahun 2015, yang terdiri dari 40.751 orang laki-laki dan 38.317 orang perempuan. Tahun 2016 didapatkan jumlah remaja putri yang menderita anemia sebanyak 395 (1,03%) dari jumlah keseluruhan. Kota Jambi memiliki 20 Puskesmas, namun terdapat 10 Puskesmas dengan prevalensi kejadian anemia terbanyak pada tahun 2016. Puskesmas Talang Bakung memiliki prevalensi kejadian anemia tertinggi sebesar 20,25% dibandingkan puskesmas lainnya dan terjadi peningkatan sebesar 12,24% dari tahun 2015. Data Puskesmas Talang Bakung tahun 2016 menunjukkan dari 25 sekolah dengan jenjang pendidikan SD, SMP dan SMA,MTsSwasta Al-Hidayah memiliki kejadian anemia remaja putri terbanyak sebesar 43,75% dibandingkan sekolah lainnya.

Faktor yang melatarbelakangi tingginya prevalensi anemia di negara berkembang adalah keadaan sosial, perilaku, kurangnya asupan zat besi dan pengetahuan tentang anemia. Pengetahuan seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi individu yang bersangkutan termasuk status anemia.<sup>4</sup>

Rendahnya pengetahuan remaja tentang anemia tidak menutup kemungkinan menyebabkan remaja banyak yang menderita anemia. Penyebab lainnya dapat dikarenakan banyak remaja tidak suka mengonsumsi makanan sumber zat besi termasuk sayuran dan buah-buahan serta lebih senang mengonsumsi makanan siap saji yang umumnya mengandung kalori, kadar lemak dan

gula yang tinggi tetapi rendah serat, zat besi, vitamin A, vitamin B12, asam folat dan kalsium. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja baik fisik, mental, sosial dan emosional menyebabkan perubahan ragam gaya hidup (*life style*) dan perilaku konsumsi remaja. Remaja yang masih dalam proses mencari identitas diri, seringkali mudah tergiur oleh modernisasi dan teknologi karena adanya pengaruh informasi dan komunikasi. Hal ini karena remaja paling cepat dan efektif dalam penyerapan gaya hidup konsumtif, baik dalam kebutuhan primer maupun sekunder.<sup>5</sup>

Salah satu makanan yang banyak digemari remaja adalah makanan cepat saji (*junk food*). Makanan ini mudah diperoleh, di samping lebih bergengsi karena terpengaruh iklan. Makanan ini tidak mengandung zat gizi yang dibutuhkan remaja, sementara kandungan lemak jenuh, kolesterol, dan natrium cukup tinggi. Akibatnya dapat menyebabkan obesitas, kolestrol meningkat, dan penyakit degeneratif lainnya. Hampir 50% remaja terutama remaja yang lebih tua tidak sarapan, sementara yang sarapan secara teratur hanya 60%. Remaja putri malah melewatkan dua kali waktu makan dan lebih memilih kudapan<sup>6</sup>. Akibat dari tidak sarapan diantaranya, menurunkan konsentrasi, mudah lelah, tubuh lebih lemas, emosi tidak stabil, dan berat badan meningkat.

Anemia pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar,

konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktifitas kerja yang rendah<sup>1</sup>. Perempuan yang mengalami anemia akan sangat berbahaya terutama pada waktu hamil dan melahirkan. Perempuan yang mengalami anemia sewaktu hamil, dapat terjadi perdarahan sebelum atau saat persalinan dan meningkatkan resiko untuk melahirkan bayi BBLR (<2,5 kg). Apabila mengalami anemia tingkat berat dapat menyebabkan kematian ibu dan/atau bayinya<sup>7</sup>.

Remaja putri disarankan untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) untuk mengatasi anemia. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 88 Tahun 2014 tentang Standar Tablet Tambah Darah bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil yaitu, remaja putri usia 12-18 tahun dianjurkan untuk mengonsumsi tablet tambah darah dengan dosis 1 (satu) tablet per minggu sepanjang tahun.

Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan pada bulan Mei tahun 2017 di MTs Swasta Negeri Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi pada 10 orang siswi dengan melakukan wawancara tentang pengetahuan dan pola makan dengan kejadian anemia remaja putri. Hasilnya menunjukkan bahwa 60% tidak mengetahui penyebab anemia, 60% tidak mengetahui minuman yang menghambat penyerapan zat besi, 80% mengetahui tablet besi untuk mencegah anemia, namun hanya 20% yang minum tablet besi, dan 70% mempunyai pengetahuan yang buruk tentang pola makan yang baik.

## METODE

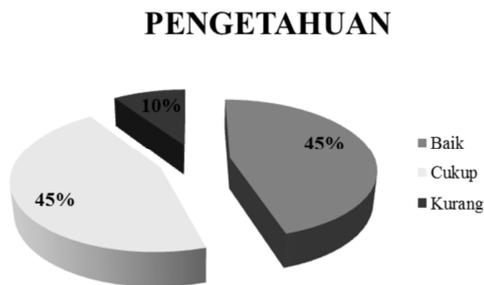
Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*, bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian anemia remaja putri di MTs Swasta Al-Hidayah Kota Jambi tahun 2017. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi MTs Swasta Al-Hidayah Kota Jambi yang berjumlah 84 orang, dengan jumlah sampel 84 sampel yang diambil dengan menggunakan teknik *totalsampling*. Penelitian dilaksanakan dari bulan Februari s.d. September tahun 2017. Data diperoleh dengan cara menyebarkan kuesioner dan pemeriksaan Hb. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil analisis univariat yaitu gambaran pengetahuan, pola makan, dan kejadian anemia remaja putri dan hasil analisis bivariat yaitu hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian anemia remaja putri adalah sebagai berikut :

### 1. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017

Dari perhitungan jawaban responden maka peneliti dapat mengetahui berapa frekuensi responden yang memiliki pengetahuan yang baik, cukup dan kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut:



**Diagram 1**  
**Gambaran Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017 (n=84)**

Pengetahuan dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu baik (>75%-100%), cukup (56%-75%) dan kurang (<56%). Berdasarkan diagram 5.1. dapat diketahui bahwa dari 84 responden, didapatkan responden dengan pengetahuan baik sebanyak 38 (45,2%) responden, responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 38 (45,2%) responden, dan responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 8 (9,5%) responden.

Anemia pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktifitas kerja yang rendah.<sup>1</sup>

Kadang kala anemia tidak menimbulkan gejala yang jelas seperti mudah lelah bila berolahraga, sulit konsentrasi, dan mudah lupa. Pada umumnya, seseorang mulai curiga

akan adanya anemia bila keadaan sudah makin parah, sehingga gejalanya kelihatan lebih jelas, seperti kulit pucat, jantung berdebar-debar, pusing, mudah kehabisan napas ketika naik tangga, atau olahraga karena jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa oksigen ke seluruh tubuh.<sup>3</sup>

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Khairunnisa (2016)<sup>8</sup> tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di Desa Wonoyoso Kecamatan Buaran Kabupaten Pekalongan, menunjukkan bahwa variabel pengetahuan  $p < 0,0001$  berhubungan dengan kejadian anemia.

Remaja sendiri tidak menyadari bahwa dirinya mempunyai resiko untuk terkena anemia. Remaja yang tidak mengetahui tanda dan gejala serta yang dirasakan remaja/pelajar jika mengalami anemia dapat disebabkan karena kurangnya pemahaman responden. Untuk meningkatkan pemahaman remaja dilakukan kegiatan penyuluhan terutama kepada remaja putri oleh petugas kesehatan mengenai anemia secara mendalam dengan tujuan agar remaja putri lebih memahami tentang anemia dan pola makan yang baik sehingga menambah pengetahuan mereka sejak dini.

## **2. Gambaran Pola Makan Remaja Putri Terhadap Kejadian Anemia di MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017**

Dari perhitungan jumlah jawaban yang baik dan kurang baik dijawab responden maka peneliti dapat mengetahui berapa frekuensi responden yang memiliki pola makan

yang baik dan kurang baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut :



**Diagram 2**  
**Gambaran Responden Berdasarkan Pola Makan Remaja Putri Terhadap Kejadian Anemia di MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017(n=84)**

Pola makan dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu baik ( $\geq$  mean 4,55) dan kurang baik ( $<$  mean 4,55). Berdasarkan diagram 5.2. dapat diketahui bahwa dari 84 responden, didapatkan responden dengan pola makan baik sebanyak 47 (56,0%) responden, dan responden dengan pola makan kurang baik sebanyak 37 (44,0%) responden.

Ketidakteraturan makan dalam sehari yang dianjurkan bagi remaja berpengaruh terhadap pola makan serta kebutuhan remaja itu sendiri, seperti kebutuhan energi, lemak, vitamin, kalsium, seng dan zat besi.<sup>9</sup>

Zat besi (Fe) dibutuhkan sebanyak 1,5 mg/hari untuk wanita dikarenakan kehilangan zat besi selama menstruasi, yang mengakibatkan wanita lebih rawan terhadap anemia berat dari pada pria. Zat besi dibutuhkan untuk mengganti zat besi yang hilang pada saat menstruasi. Remaja putri juga memerlukan cadangan besi yang adekuat untuk mempersiapkan kebutuhan kehami-

lan dan persalinan ketika beranjak dewasa.

Terpenuhinya kebutuhan zat gizi menurut Sulistyoningsih (2011:87)<sup>9</sup> adalah hal yang mutlak diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Jika kebutuhan gizi tidak diperhatikan maka akan merugikan perkembangan selanjutnya. Terutama perempuan karena akan menyebabkan menstruasi tidak lancar, gangguan kesuburan, rongga panggul tidak berkembang sehingga sulit ketika melahirkan, kesulitan pada saat hamil, serta produksi ASI tidak bagus. Perempuan yang fisiknya tidak pernah tumbuh sempurna karena kurang zat gizi juga beresiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah.

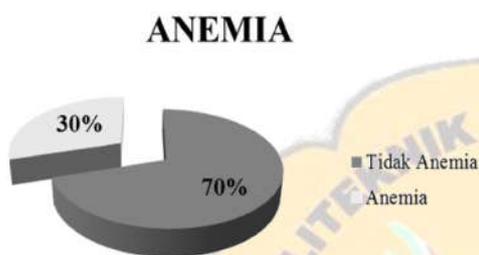
Hal ini sejalan dengan penelitian Pertiwi mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Kabupaten Karangayar.<sup>10</sup> Hasil penelitian didapatkan frekuensi makan yang baik sebanyak 25 (51%) dan tidak baik sebanyak 24 (49%) dari jumlah 49 responden.

Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Kecemasan bentuk tubuh, kesibukan, serta kebiasaan yang dipengaruhi oleh lingkungan berpengaruh dalam pemilihan jenis makanan serta menjadikan remaja menerapkan kebiasaan makan yang mengganggu pemenuhan gizi harian remaja.

### 3. Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MTs Swasta Al-

## Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017

Hasil pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) yang dilakukan kepada responden dalam penelitian ini, maka peneliti dapat mengetahui berapa frekuensi responden yang tidak anemia dan anemia. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut:



**Diagram 3.**  
**Gambaran Responden Berdasarkan Kejadian Remaja Putridi MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017 (n=84)**

Anemia dikategorikan menjadi 2 kategori yakni anemia ( $Hb < 12 \text{ gr}\%$ ) dan tidak anemia ( $Hb \geq 12 \text{ gr}\%$ ). Berdasarkan diagram 5.3. dapat diketahui bahwa dari 84 responden, didapatkan responden yang tidak anemia sebanyak 59 (70,2%) responden, dan responden yang mengalami anemia sebanyak 25 (29,8%) responden.

Anemia merupakan kondisi dimana kurangnya konsentrasi sel darah merah atau menurunnya kadar hemoglobin dalam darah di bawah normal, penurunan kadar tersebut banyak dijumpai pada anak karena kurangnya kadar zat besi (anemia kurang zat besi).<sup>11</sup>

Anemia sering terjadi akibat defisiensi zat besi karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Banyaknya darah yang keluar berperan pada kejadian anemia karena wanita tidak mempunyai persediaan Fe yang cukup dan absorpsi Fe kedalam tubuh tidak dapat menggantikan hilangnya Fe saat menstruasi karena kurangnya kecukupan Fe dalam tubuh akibat kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung sumber Fe yang tinggi, juga dapat menyebabkan anemia.

Hal ini sejalan dengan penelitian Yunarsih & Antono mengenai hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VII SMPN 6 Kediri. Hasil penelitian menunjukkan dari 41 responden didapatkan 11 responden (27%) mengalami anemia dan 30 responden (73%) tidak mengalami anemia.<sup>12</sup>

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia, upaya yang dilakukan agar remaja tidak mengalami anemia, maka dibutuhkan pemenuhan zat besi yang bersumber dari hewani, seperti daging, unggas, ikan, dan organ bagian dalam. Nabati, seperti sayuran hijau, buah-buahan, kacang-kacangan, sereal/gandum. Makanan yang kaya akan vitamin C, seperti jambu biji, jeruk, apel, nanas, mangga, dan hindari/kurangi minum teh, kopi, susu coklat, karena dapat mengurangi penyerapan zat besi di dalam tubuh. Pil/tablet zat besi bagi remaja putri, untuk mencukupi kebutuhan zat besi yang hilang dalam tubuh karena menstruasi.

#### 4. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia remaja putri seperti yang terdapat pada tabel berikut :

**Tabel 1**  
**Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017**

No	Pengetahuan	Anemia				Jumlah		p-value
		Tidak Anemia		Anemia		f	%	
		f	%	f	%			
1	Baik	33	89,5	4	10,5	38	100	0,002
2	Cukup	21	55,3	17	44,7	38	100	
3	Kurang	4	50,0	4	50,0	8	100	
Jumlah		59	70,2	25	29,8	84	100	

Tabel di atas memperlihatkan bahwa dari 84 responden, 38 responden dengan pengetahuan baik yang tidak anemia sebanyak 33 (89,5%) responden dan yang anemia sebanyak 4 (10,5%) responden, dari 38 responden yang memiliki pengetahuan cukup, 21 (55,3%) responden tidak mengalami anemia dan 17 (44,7%) responden mengalami anemia, dan 8 responden dengan pengetahuan kurang didapatkan 4 (50,0%) responden tidak mengalami anemia dan 4 (50,0%) responden mengalami anemia.

Berdasarkan hasil uji statistik maka diperoleh p-value 0,002 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian anemia remaja putri

di MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi tahun 2017.

Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai p-value 0,002 ( $< 0,05$ ) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian anemia remaja putri di MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017.

Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan tentang anemia pada remaja diperoleh dari berbagai macam sumber, misalnya media massa, media elektronik, petugas kesehatan, kerabat terdekat, dan lain sebagainya. Secara langsung panca inderanya yaitu penglihatan, pendengarannya dimanfaatkan untuk menangkap informasi tersebut. Hasil akumulasi informasi-informasi yang diperolehnya membentuk suatu pengetahuan.<sup>13</sup>

Proses peningkatan pengetahuan responden tentang anemia dapat dilihat dari bagaimana responden dalam mengatasi anemia sehingga membentuk sikap yang positif, sehingga membentuk perilaku pencegahan anemia dengan makanan yang bergizi dan mengandung zat besi seperti sayur-sayuran yang kebanyakan remaja selama ini tidak menyukainya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Listiana (2012) tentang Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah.<sup>14</sup> Hasil uji statistik didapatkan nilai OR 2,298 dan p-value sebesar 0,002, yang artinya ada hubungan bermakna antara pengetahuan dengan kejadian anemia remaja putri.

Pengetahuan remaja yang baik tentang anemia merupakan modal dasar dalam menjaga pemenuhan kebutuhan zat besi walaupun kenyataannya masih terdapat siswi MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi yang berpengetahuan kurang, tetapi sebagian besar siswi MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi berpengetahuan cukup dan baik. Pengetahuan siswi yang baik ini perlu ditingkatkan dan diper-tahankan.

**5. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia remaja putri seperti yang terdapat pada tabel berikut :

**Tabel 2**  
**Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017**

No	Pola Makan	Anemia				Jumlah		p-value
		Tidak Anemia		Anemia		f	%	
		f	%	f	%			
1	Baik	41	87,2	6	12,8	47	100	0,000
2	Kurang Baik	18	48,6	19	51,4	37	100	
Jumlah		59	70,2	25	29,8	84	100	

Tabel di atas memperlihatkan bahwa dari 84 responden, 47 responden dengan pola makan baik yang tidak mengalami anemia sebanyak 41 (87,2%) responden dan yang mengalami anemia sebanyak 6 (12,8%) responden, dan dari 37 re-

sponden dengan pola makan kurang baik, didapatkan 18 (48,6%) responden tidak mengalami anemia dan 19 (51,4%) responden mengalami anemia.

Berdasarkan hasil uji statistik maka diperoleh p-value 0,000 (p<0,05) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia remaja putri di MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi tahun 2017.

Berdasarkan uji statistik yang diperoleh nilai p-value 0,000 (<0,05) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola dengan kejadian anemia remaja putri di MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017.

Perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. pola makan yang buruk seperti sering telat makan, konsumsi makanan yang mengandung lemak dan kolesterol tinggi, serta kurang minum air putih dapat menurunkan daya tahan tubuh<sup>7</sup>. Demikian juga penerapan pola makan seperti sering mengkonsumsi makanan siap saji (*junk food*).

Remaja juga tidak terlepas dari mengonsumsi makanan ringan/selingan (*snack*) dengan frekuensi yang sering. Survei mengindikasikan bahwa *snack* dikonsumsi lebih dari 75% remaja, dan hanya memberikan sepertiga sampai seperempat energi yang masuk. Kebanyakan *snack* yang dikonsumsi mengandung garam dan kalori yang tinggi yang tentunya kurang baik bagi kesehatan remaja, karena tidak mengenyangkan dan tidak mem-

berikan zat gizi yang cukup bagi remaja.

Pada umumnya remaja lebih menyukai makan makanan jajanan seperti goreng-gorengan, coklat, permen dan es. Hal ini menyebabkan makanan yang beraneka ragam tidak dikonsumsi. Remaja cenderung lebih menyukai makan di luar rumah bersama teman-temannya sehingga menyebabkan waktu makan tidak teratur, akibatnya mengganggu sistem pencernaan.

Beberapa faktor risiko yang dapat menimbulkan kondisi anemia adalah pola makan rendah kandungan besi dan vitamin, khususnya folat, gangguan intestinal yang akan mempengaruhi absorpsi zat-zat gizi ke dalam tubuh. Gizi merupakan salah satu faktor penentu kualitas sumber daya manusia. Kecukupan akan zat gizi sangat diperlukan oleh setiap individu sejak dalam kandungan, bayi, anak-anak, masa remaja hingga usia lanjut. Keadaan gizi seseorang menggambarkan apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama dan tercermin dari status gizi.<sup>5</sup>

Hal ini sejalan dengan penelitian Utami, dkk tentang Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di MTs Ma'Arif Nyatnyono Kabupaten Semarang. Hasil uji statistik di dapatkan nilai OR 5,400 dan p-value sebesar 0,002 dengan kesimpulan Ho di tolak, artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia remaja putri.<sup>11</sup>

Pola makan yang baik yang dimiliki responden merupakan kebiasaan yang harus tetap dipertahankan, dikarenakan saat ini kebiasaan

mengonsumsi makanan siap saji dan melakukan diet menjadi tren dikalangan remaja terutama remaja putri.

## KESIMPULAN

Sebanyak 45% remaja putri memiliki pengetahuan baik tentang anemia, 56% remaja putri memiliki pola makan yang baik, dan 70,2% remaja putri tidak mengalami anemia.

Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan (*p-value* 0.002) dan pola makan (*p-value* 0.000) dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Choiriyah, Endar Wahyu, et al. 2015. Hubungan Tingkat Asupan Protein, Zat Besi dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Poloarto Kabupaten Sukoharjo. [eprints.ums.ac.id/39695/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/39695/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf). Diakses pada 10 maret 2017.
2. Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. 2016. Profil Kesehatan Provinsi Jambi. Jambi.
3. Tarwoto, Aryani Ratna, dkk. 2012. Kesehatan remaja Problem dan Solusinya. Cetakan ke-3. Poltekkes Depkes Jakarta I : Salemba Medika.
4. Ngatu, Elsiana Raga & Rochmawwati, Lusa. 2014. Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja dengan Pemenuhan Kebutuhan Zat Besi pada Siswi SMKN 4 Yogyakarta. <http://jurnal.akbid-mu.ac.id/index.php/jurnalmus/article/view/62/49>. Diakses pada 02 Maret 2017.

5. Hapzah & Yulita, Ramlah. 2012. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri pada Siswi Kelas III di SMAN 1 Tinambung Kabupaten Polewali Mandar  
[.https://jurnalmediagizipangan.files.wordpress.com/2012/07/hubungan-tingkat-pengetahuan-dan-status-gizi-terhadap-kejadian-anemia-remaja-putri.pdf](https://jurnalmediagizipangan.files.wordpress.com/2012/07/hubungan-tingkat-pengetahuan-dan-status-gizi-terhadap-kejadian-anemia-remaja-putri.pdf). Diakses pada 02 Maret 2017.
6. Arisman. 2009. Gizi dalam Daur Kehidupan. Buku Ajar Ilmu Gizi. Ed. 2. EGC. Jakarta.
7. Fathonah, Siti. 2016. Gizi dan Kesehatan untuk Ibu Hamil. Penerbit Erlangga. Jakarta
8. Khairunnisah, CH. 2016. Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di Desa Wonoyoso Kecamatan Buaran Kabupaten Pekalongan. [Http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/4722.pdf](http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/4722.pdf). Diakses pada 30 Agustus 2017.
9. Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
10. Pertiwi, Aldila Septiana. 2013. Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kerjo Kabupaten Karangayar. [Http://eprints.ums.ac.id/26222/1/COVER.pdf](http://eprints.ums.ac.id/26222/1/COVER.pdf). Diakses pada 25 Agustus 2017
11. Utami, Baiq Nurlaily & Mardiyaning-sih, Eko. 2015. Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di MTs Ma'Arif Nyatnyono Kabupaten Semarang. <http://www.e-jurnal.com/2016/11/hubungan-pola-makan-dan-pola-menstruasi.html>. Diakses pada 02 Maret 2017.
12. Yunarsih & Antono, Sumy Dwi. 2014. Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas VII SMPN 6 Kediri. Diakses Pada 25 Agustus 2017.
13. Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
14. Listiana, Akma. 2014. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri Di SMKN1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. Diakses pada 25 Agustus 2017.