

Hubungan Kebiasaan Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 1 Ciwaru Tahun 2025

Mohammad Nadhif Arsyah Taufiqurahman¹, Ade Saprudin², Lia Mulyati³

How to cite (APA)

Taufiqurahman, M. N. A., Saprudin, A., & Mulyati, L. (2025). Hubungan kebiasaan makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Ciwaru tahun 2025. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 46–51.

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Mohammad Nadhif Arsyah Taufiqurahman, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia;

nadhifarsya22@gmail.com



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang : Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada remaja putri, terutama di masa pertumbuhan. Berdasarkan data (WHO 2019), prevalensi anemia global mencapai 29,9% dan Asia Tenggara mencatat angka tertinggi sebesar 41,9%. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi anemia pada remaja putri tercatat sebesar 40%. Di wilayah kerja Puskesmas Ciwaru, hasil skrining tahun 2023 menunjukkan bahwa dari 139 siswi kelas 10, sebanyak 83,2% mengalami anemia ringan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Ciwaru.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswi kelas X di SMAN 1 Ciwaru, sebanyak 165 orang. 16 diantaranya telah menjadi sampel studi pendahuluan sehingga populasi jadi 149. Sampel berjumlah 109 orang yang dipilih dengan teknik Quota Sampling dengan pendekatan Stratified Sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kebiasaan makan dan pola menstruasi serta alat digital hemoglobin meter. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil : Hasil analisis univariat menunjukan sebagian besar responden dengan kebiasaan makan baik yaitu 77,1%, sebagian besar remaja putri memiliki pola menstruasi normal yaitu 68,8%, dan sebagian besar remaja putri tidak mengalami anemia yaitu 76,1%. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai $p = 0,000$ untuk kebiasaan makan dengan kejadian anemia, dan nilai $p = 0,359$ untuk pola menstruasi dengan kejadian anemia.

Simpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. tidak terdapat hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia.

Saran : Diperlukan edukasi dan pembinaan kepada remaja putri tentang pentingnya gizi seimbang dan pengelolaan menstruasi yang baik untuk mencegah anemia. Sekolah dan puskesmas dapat berperan aktif dalam upaya pencegahan melalui skrining rutin dan edukasi kesehatan.

Kata Kunci: kebiasaan makan, pola menstruasi, anemia, remaja putri.

ABSTRACT

Background: Anemia remains a major health problem for adolescent girls, especially during their growth period. According to WHO data (2019), the global prevalence of anemia reached 29.9%, with Southeast Asia recording the highest figure at 41.9%. In West Java Province, the prevalence of anemia among adolescent girls was recorded at 40%. In the Ciwaru Community Health Center (Puskesmas) work area, screening results in 2023 showed that of 139 10th-grade female students, 83.2% had mild anemia. This study was conducted to determine the relationship between dietary habits and menstrual patterns with the incidence of anemia in adolescent girls at SMAN 1 Ciwaru.

Method: This research is a quantitative study with a cross-sectional approach. The population in the study were all 10th grade female students at SMAN 1 Ciwaru, a total of 165 people, 16 of whom had been sampled for the preliminary study, bringing the population to 149. The sample consisted of 109 people selected using the Quota Sampling technique with a Stratified Sampling approach. The instruments used were questionnaires on eating habits and menstrual patterns, as well as a digital hemoglobin meter. Data analysis used the Chi-Square test.

Results: The results of the univariate analysis showed that most respondents had good eating habits, namely 77.1%, most female adolescents had normal menstrual patterns, namely 68.8%, and most female adolescents did not experience anemia, namely 76.1%. The results of the bivariate analysis showed a p value = 0.000 for eating habits with the occurrence of anemia, and a p value = 0.359 for menstrual patterns with the occurrence of anemia.

Conclusion: There is a significant relationship between eating habits and the incidence of anemia in adolescent girls. There is no relationship between menstrual patterns and the incidence of anemia.

Suggestion: Education and guidance for adolescent girls is needed on the importance of balanced nutrition and proper menstrual management to prevent anemia. Schools and community health centers can play an active role in prevention efforts through routine screening and health education.

Keywords: Eating Habits, Menstrual Patterns, Anemia, Female Adolescents.

Pendahuluan

Anemia merupakan masalah kesehatan yang menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya (Gunadi 2022). Berdasarkan data (WHO 2019), prevalensi anemia global mencapai 29,9%, dengan Asia Tenggara mencatat angka tertinggi sebesar 41,9%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa anemia masih menjadi tantangan kesehatan utama di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia.

Berdasarkan data badan pusat statistik, Indonesia memiliki sekitar 22 juta remaja putri berusia 10–19 tahun (BPS, 2023). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI 2023), prevalensi anemia pada perempuan di Indonesia sebesar 18% dari mereka mengalami anemia, yang sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Situasi ini lebih mengkhawatirkan di provinsi Jawa Barat, sebagai provinsi dengan populasi terbesar di Indonesia. Berdasarkan data (BPS, 2023), jumlah remaja putri usia 10–19 tahun di Jawa Barat mencapai sekitar 3,9 juta orang. Dari jumlah ini prevalensi anemia tercatat sebesar 40% pada tahun 2022 yang menunjukkan hampir separuh populasi remaja putri di provinsi ini berisiko mengalami anemia (Pemdaprov 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan (2023), di kabupaten Kuningan, hasil skrining anemia pada tahun ajaran 2023/2024 mencatat bahwa dari 9.176 siswi kelas 10, sebanyak 27,5% terdiagnosis anemia sedang, dan 1,7% anemia berat. Di wilayah kerja puskesmas ciwaru, prevalensi anemia bahkan lebih tinggi; dari 139 siswi kelas 10 yang diskining, 83,2% mengalami anemia ringan (Hb 11–11,9 g/dl). Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi segera untuk mengatasi anemia pada remaja putri di wilayah tersebut.

Anemia pada remaja putri menimbulkan berbagai dampak negatif, mulai dari penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi, hingga penurunan prestasi akademik dan produktivitas. Kondisi ini juga meningkatkan risiko komplikasi serius pada masa kehamilan,

seperti melahirkan bayi prematur dengan berat badan lahir rendah, yang menjadi salah satu penyebab tingginya angka kematian ibu dan bayi (Kemenkes RI 2023). Selain itu, anemia membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi dan menurunkan semangat belajar, sehingga berisiko bagi calon ibu untuk melahirkan bayi dengan kekurangan gizi jika tidak ditangani dengan baik. Pencegahan dapat dilakukan melalui konsumsi makanan kaya zat besi, seperti hati ayam dan daging sapi, serta tablet tambah darah secara rutin, dengan menghindari konsumsi teh atau kopi setelah makan karena dapat menghambat penyerapan zat besi (Kemenkes RI 2023). Pada masa remaja, kebutuhan zat gizi seperti zat besi, vitamin B12, dan asam folat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Kekurangan zat gizi tersebut dapat menghambat produksi sel darah merah, menurunkan kemampuan berpikir, serta melemahkan daya tahan tubuh, yang berdampak pada performa akademik, aktivitas fisik, dan kesejahteraan psikososial remaja (Kemenkes RI 2023).

Penyebab anemia pada remaja putri sering kali kompleks dan melibatkan beberapa faktor. Salah satu faktor utama adalah kebiasaan makan yang buruk, kebiasaan melewatkan sarapan, rendahnya konsumsi makanan kaya zat besi, dan tingginya konsumsi makanan cepat saji menjadi penyebab utama defisiensi zat besi pada remaja putri. Kekurangan zat besi dapat menurunkan kadar hemoglobin, yang berujung pada anemia (Syahrial 2021).

Kebiasaan makan mencakup pola, jenis, dan frekuensi konsumsi makanan sehari-hari. Pada remaja putri, kebiasaan makan yang buruk, seperti melewatkan sarapan, rendahnya konsumsi makanan kaya zat besi, dan tingginya konsumsi makanan cepat saji, menjadi salah satu faktor risiko utama anemia. Remaja yang tidak mengonsumsi makanan bervariasi cenderung kekurangan zat besi, vitamin B12, dan asam folat, yang sangat penting untuk produksi hemoglobin (Radjulaeni *et al* 2024).

Kekurangan makanan kaya zat besi, seperti hati ayam, daging sapi, sayuran hijau, dan biji-bijian, juga berkontribusi pada kejadian

anemia. Selain itu, konsumsi teh atau kopi setelah makan dapat menghambat penyerapan zat besi, sehingga perlu dihindari untuk mencegah anemia (Radjulaeni *et al* 2024). Pola makan seimbang yang mencakup protein, zat besi, dan asam folat sangat penting selama masa remaja, yang merupakan fase pertumbuhan pesat (Radjulaeni *et al* 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan buruk memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia. Remaja yang memiliki pola makan rendah protein atau kurang asupan zat besi memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan remaja yang makanannya mencukupi kebutuhan gizi mereka (Hidayat *et al* 2024).

Selain kebiasaan makan ada juga penyebab lain Pola menstruasi, yang mencakup siklus, durasi, dan volume darah, memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Siklus menstruasi pendek (<24 hari) atau durasi menstruasi yang panjang (>7 hari) meningkatkan risiko kehilangan zat besi dalam jumlah besar, sehingga memicu anemia (Amalia *et al* 2024). Kehilangan darah yang berlebihan selama menstruasi mengakibatkan berkurangnya cadangan zat besi dalam tubuh, yang sering kali tidak dapat

digantikan hanya melalui asupan makanan sehari-hari.

Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan siklus menstruasi pendek memiliki risiko 20 kali lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan mereka dengan siklus normal, sedangkan durasi menstruasi yang berkepanjangan meningkatkan risiko anemia hingga 26,5 (Amalia *et al* 2024). Volume darah menstruasi yang berlebihan, seperti lebih dari lima kali ganti pembalut per hari, juga meningkatkan risiko anemia karena banyaknya zat besi yang hilang bersamaan dengan darah menstruasi.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Arianti *et al*, (2022) dan Sutrisminah *et al*, (2024), Pola makan buruk secara signifikan berhubungan dengan anemia ($p < 0,05$) dan Pola menstruasi tidak teratur dan status gizi buruk berkontribusi pada kejadian anemia ($p < 0,05$).

Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitik dengan rancangan desain *cross-sectional*.

Hasil

Tabel 1 Gambaran Kebiasaan Makan Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Ciwaru Tahun 2025

Kebiasaan Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	84	77,1
Buruk	25	22,9
Jumlah	109	100

Tabel 1 menunjukkan dari 109 responden sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang baik

(77,1%), dan hanya 22,9% yang memiliki kebiasaan makan buruk.

Tabel 2 Gambaran Pola Menstruasi Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Ciwaru Tahun 2025

Pola Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	75	68,8
Tidak Normal	34	31,2
Jumlah	109	100

Tabel 2 menunjukkan dari 109 responden sebagian besar responden memiliki pola menstruasi normal (68,8%), dan sisanya (31,2%) mengalami pola menstruasi yang tidak normal.

Tabel 3 Gambaran Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Ciwaru Tahun 2025

Status Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Anemia	83	76,1
Anemia	26	23,9
Jumlah	109	100

Berdasarkan tabel 3 di atas, dari 109 responden sebagian besar responden (76,1%) tidak mengalami anemia, dan sisanya (23,9%) mengalami anemia.

Tabel 4 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Ciwaru Tahun 2025

Kebiasaan Makan	Anemia				Total		Nilai P-Value
	Tidak Anemia		Anemia		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	72	85,7	12	14,3	84	77,06	0,000
Buruk	11	44,0	14	56,0	25	22,94	
Jumlah	83	76,15	26	23,85	109	100	

Dari tabel 4 di atas dari 84 responden dengan kebiasaan makan baik hampir seluruhnya di kategori tidak anemia yaitu 85,7%, sedangkan dari 25 responden dengan kebiasaan makan buruk sebagian besar di kategori anemia yaitu 56%. Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000.

Tabel 5 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Ciwaru Tahun 2025

Pola Menstruasi	Anemia				Total		Nilai P-Value
	Tidak Anemia		Anemia		n	%	
	n	%	n	%			
Normal	59	78,7	16	21,3	75	68,8	0,359
Tidak Normal	24	70,6	10	29,4	34	31,2	
Jumlah	83	83,0	26	26,0	109	100	

Dari tabel 5 di atas dari 75 responden dengan pola menstruasi normal hampir seluruhnya di kategori tidak anemia yaitu 78,7%, sedangkan dari 34 responden dengan

pola menstruasi tidak normal sebagian besar juga di kategori tidak anemia yaitu 70,6%. Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,359.

Pembahasan

Gambaran Kebiasaan Makan Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Ciwaru Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa sebanyak 22,9% remaja putri kelas X di SMAN 1 Ciwaru memiliki kebiasaan makan yang buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden telah menerapkan pola makan yang baik, masih terdapat sebagian remaja putri yang berisiko tinggi mengalami kekurangan zat gizi, khususnya zat besi, yang dapat berdampak pada kejadian anemia. Kebiasaan makan yang tidak seimbang seperti jarang mengonsumsi sayuran hijau, sumber protein hewani, serta makanan tinggi zat besi dan vitamin C merupakan faktor yang sering ditemukan pada remaja putri dan menjadi penyebab utama anemia defisiensi besi.

Penelitian ini didukung oleh studi (Fitriyani *et al* 2023) yang menemukan bahwa perilaku makan remaja putri secara signifikan berhubungan dengan kejadian anemia, di mana remaja dengan pola makan buruk memiliki risiko lebih besar mengalami penurunan kadar hemoglobin. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian oleh (Nabila *et al* 2024) yang menunjukkan bahwa hampir setengah dari siswi SMA Negeri 9 Depok tidak menjaga pola makan dengan baik, yang kemudian terbukti menjadi faktor risiko terhadap anemia.

Kondisi serupa dilaporkan oleh (Nuraina,S 2023) di Singaparna, bahwa status gizi dan pengetahuan tentang makanan bergizi berhubungan langsung dengan kejadian anemia pada siswi sekolah menengah kejuruan. Senada dengan hal tersebut, penelitian (Sari *et al* 2023) menjelaskan bahwa kebiasaan makan remaja mempengaruhi status hemoglobin dan risiko anemia, terutama apabila disertai dengan menstruasi yang panjang dan berulang.

Selain itu, (Marfiah *et al* 2023) mengungkapkan bahwa pengaruh lingkungan sekolah dan dukungan keluarga berperan besar

dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat, terutama pada remaja perempuan di masa pubertas yang sering melakukan diet tanpa panduan gizi yang benar.

Kebiasaan makan sendiri merupakan bagian dari perilaku kesehatan yang terbentuk dari interaksi antara pengetahuan, pengalaman pribadi, norma sosial, serta akses terhadap makanan bergizi. Menurut (WHO 2021), pola makan sehat harus memenuhi kecukupan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 secara rutin agar dapat menunjang produksi hemoglobin dan mencegah anemia. Pola makan yang buruk biasanya ditandai dengan konsumsi makanan cepat saji, tidak sarapan, minimnya konsumsi buah dan sayur, serta ketidakteraturan jam makan. Dalam konteks remaja putri, tantangan dalam menjaga pola makan sehat semakin kompleks karena banyak yang menjalani diet ekstrem untuk alasan estetika tanpa mempertimbangkan keseimbangan gizi yang dibutuhkan tubuh selama masa pertumbuhan.

Peneliti berasumsi bahwa hasil yang ditemukan dalam penelitian ini mencerminkan adanya celah dalam penyuluhan gizi di lingkungan sekolah maupun di rumah. Minimnya kegiatan edukasi mengenai pentingnya makan seimbang dan peran zat gizi dalam mencegah anemia menjadi salah satu penyebab utama masih tingginya remaja dengan pola makan yang tidak baik. Selain itu, pengaruh teman sebaya dan tren gaya hidup remaja saat ini yang cenderung mengarah pada konsumsi makanan instan dan kurang gizi turut memperburuk kondisi tersebut.

Lingkungan sekolah yang belum optimal dalam menyediakan makanan bergizi di kantin, serta belum adanya integrasi kurikulum gizi ke dalam pendidikan kesehatan, juga menjadi tantangan tersendiri.

Dengan demikian, diperlukan intervensi yang berfokus pada peningkatan literasi gizi bagi remaja, baik melalui pendidikan formal, kegiatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS),

maupun kampanye kesehatan remaja yang disesuaikan dengan kebutuhan lokal.

Diharapkan ke depan, sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas atau instansi kesehatan lain dalam menyelenggarakan penyuluhan rutin, pemberian makanan tambahan bergizi, serta edukasi pemilihan makanan yang tepat selama masa menstruasi. Jika remaja putri memiliki kebiasaan makan yang baik sejak dini, maka risiko anemia dapat ditekan, dan kualitas hidup serta prestasi belajar mereka pun akan meningkat. Peneliti meyakini bahwa perubahan pola makan yang positif tidak hanya akan berdampak pada status kesehatan individu, tetapi juga menjadi investasi jangka panjang dalam pembangunan kesehatan masyarakat.

Gambaran Pola Menstruasi Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Ciwaru Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 31,2% remaja putri kelas X di SMAN 1 Ciwaru memiliki pola menstruasi yang tidak normal, sedangkan sebagian besar lainnya mengalami pola menstruasi yang normal.

Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat proporsi remaja yang mengalami gangguan dalam siklus haid, seperti menstruasi yang tidak teratur, lama perdarahan yang tidak normal, atau interval siklus yang terlalu panjang maupun pendek.

Gangguan pola menstruasi pada remaja sangat erat kaitannya dengan ketidakseimbangan hormon, gaya hidup, termasuk pola makan, aktivitas fisik, stres, dan status gizi. Dalam konteks anemia, menstruasi yang tidak normal—terutama jika disertai perdarahan yang berlebihan atau berkepanjangan—dapat menyebabkan hilangnya zat besi dalam jumlah besar, sehingga meningkatkan risiko penurunan kadar hemoglobin.

Penelitian ini sejalan dengan temuan (Sari et al 2023) yang melaporkan bahwa pola dan siklus menstruasi berhubungan signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri usia sekolah, terutama jika terjadi perdarahan hebat atau menstruasi berlangsung lebih dari tujuh hari.

Hal serupa disampaikan oleh (Nuraina 2023), bahwa remaja yang mengalami gangguan menstruasi lebih banyak ditemukan menderita anemia dibandingkan yang memiliki siklus normal. Temuan ini turut didukung oleh studi (Fitriyani *et al* 2023) yang menekankan pentingnya keteraturan menstruasi sebagai indikator kesehatan reproduksi dan gizi.

Di sisi lain, (Marfiah *et al* 2023) menyatakan bahwa dukungan keluarga dan edukasi kesehatan yang rendah juga berkontribusi terhadap pemahaman remaja mengenai siklus haid yang sehat.

Selain itu, penelitian oleh (Nurjannah 2021) mengonfirmasi bahwa status gizi yang kurang baik dan pola makan yang tidak seimbang turut memicu gangguan menstruasi dan berdampak pada keseimbangan hormonal. Dukungan dari literatur internasional seperti (WHO 2021) juga menyatakan bahwa gangguan menstruasi merupakan salah satu faktor penyumbang utama defisiensi zat besi dan peningkatan angka anemia di kalangan remaja perempuan.

Pola menstruasi merupakan cerminan dari kesehatan sistem reproduksi dan keseimbangan hormon estrogen serta progesteron dalam tubuh. Pada masa remaja, ketidakseimbangan hormonal sangat umum terjadi karena tubuh masih dalam proses maturasi fisiologis. Namun, jika gangguan menstruasi terjadi berulang atau berlangsung dalam jangka panjang, maka perlu diwaspadai sebagai salah satu gejala gangguan kesehatan, termasuk anemia. Perdarahan menstruasi yang berat atau lebih dari tujuh hari dapat menguras cadangan zat besi dalam tubuh, terutama jika tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang kaya zat besi. Dalam hal ini, menstruasi yang tidak normal tidak hanya menjadi masalah ginekologis, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi hematologis.

Asumsi peneliti terhadap temuan ini adalah bahwa masih banyak remaja putri yang belum memiliki pemahaman cukup mengenai siklus menstruasi normal dan kaitannya dengan kebutuhan gizi harian. Minimnya edukasi tentang kesehatan reproduksi di sekolah serta kurang terbukanya diskusi mengenai menstruasi dalam lingkungan keluarga menjadi

faktor yang memperkuat hal tersebut. Selain itu, beberapa remaja putri cenderung menganggap gangguan menstruasi sebagai hal yang wajar atau tidak perlu diwaspadai, padahal dapat menjadi indikator awal gangguan hormonal maupun kekurangan zat gizi tertentu, termasuk anemia defisiensi besi.

Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti merekomendasikan agar pihak sekolah dan tenaga kesehatan memberikan edukasi rutin kepada siswi mengenai siklus menstruasi yang sehat, termasuk cara mencatat dan memantau siklus haid mereka. Selain itu, remaja perlu diberikan pemahaman bahwa menstruasi yang tidak normal bisa berdampak sistemik, salah satunya menyebabkan anemia, sehingga penting untuk memperhatikan asupan gizi harian dan menghindari pola hidup yang dapat memperburuk gangguan hormonal. Jika remaja memahami hubungan antara kesehatan reproduksi dan gizi, maka diharapkan mereka mampu menjaga pola hidup sehat dan meningkatkan kesadaran terhadap pencegahan anemia.

Gambaran Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Ciwaru Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh sebanyak 23,9% remaja putri kelas X di SMAN 1 Ciwaru mengalami anemia, dengan mayoritas kasus berada pada kategori anemia ringan. Meskipun angka ini tidak mendominasi keseluruhan responden, namun tetap menjadi perhatian serius mengingat anemia pada remaja dapat berdampak langsung terhadap konsentrasi belajar, penurunan daya tahan tubuh, serta kesehatan reproduksi di masa mendatang. Remaja putri tergolong kelompok rentan mengalami anemia, terutama karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pubertas dan menstruasi rutin setiap bulan. Jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup dari makanan atau suplementasi, risiko anemia menjadi lebih tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Hidayat *et al* 2024) yang menyebutkan bahwa 61,6% remaja putri di MAN 2 Tasikmalaya mengalami anemia, dengan faktor-faktor dominan penyebabnya adalah rendahnya

pengetahuan dan pola makan yang buruk. Demikian pula, penelitian oleh (Fitriyani *et al* 2023) di SMPN 4 Desa Tajur juga menunjukkan prevalensi anemia yang cukup tinggi dan berkaitan erat dengan perilaku makan serta keteraturan siklus menstruasi.

Dalam studi oleh (Nabila *et al* 2024), sebanyak 20% siswi SMA Negeri 9 Depok tercatat mengalami anemia, dan hal ini berkorelasi langsung dengan pola makan serta ketidakteraturan konsumsi tablet tambah darah.

Penelitian lokal lainnya dari (Nuraina 2023) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa kurangnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah serta pola makan yang buruk meningkatkan risiko kejadian anemia. Selain itu, penelitian oleh (Nurjannah 2021) di Kabupaten Kuningan juga menemukan bahwa anemia lebih banyak dialami oleh remaja dengan status gizi rendah dan ketidakteraturan haid. Menurut (WHO 2021), remaja putri termasuk dalam populasi prioritas dalam program suplementasi zat besi harian karena prevalensi anemia di kelompok ini cenderung tinggi dan berdampak sistemik terhadap kualitas kesehatan jangka panjang.

Secara fisiologis, anemia pada remaja putri umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat kehilangan darah menstruasi, asupan makanan yang tidak memadai, dan peningkatan kebutuhan selama masa pertumbuhan. Kekurangan zat besi akan mengganggu proses pembentukan hemoglobin sehingga tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat, menyebabkan gejala seperti lemas, cepat lelah, pusing, serta pucat pada kulit dan kelopak mata. Anemia yang terjadi secara kronis pada masa remaja juga dapat berdampak pada kualitas belajar, produktivitas harian, hingga risiko komplikasi saat hamil di usia dewasa nanti.

Berdasarkan hasil dan asumsi peneliti, masih adanya remaja yang mengalami anemia dalam jumlah cukup besar disebabkan oleh minimnya pengetahuan tentang pentingnya asupan zat besi, belum optimalnya implementasi program pemberian tablet tambah darah di sekolah, dan belum terintegrasinya edukasi gizi ke dalam

pembelajaran. Selain itu, gaya hidup remaja yang cenderung memilih makanan cepat saji yang rendah zat besi serta kurangnya konsumsi sayur, buah, dan protein hewani menjadi faktor pemicu utama. Tidak sedikit remaja yang enggan mengonsumsi tablet tambah darah karena takut mual atau tidak paham manfaatnya, padahal suplementasi ini sangat penting untuk mencegah anemia.

Untuk mengatasi permasalahan ini, sangat disarankan agar pihak sekolah lebih aktif berkolaborasi dengan puskesmas dalam menyelenggarakan edukasi tentang anemia dan pentingnya konsumsi zat besi secara rutin. Program pemberian tablet tambah darah tidak cukup hanya dengan pembagian, namun harus dibarengi dengan penyuluhan dan pendampingan yang konsisten.

Peneliti berharap bahwa peningkatan kesadaran remaja tentang bahaya anemia dan cara pencegahannya dapat menurunkan angka kejadian anemia di kalangan pelajar, serta berdampak positif terhadap capaian prestasi dan kesehatan jangka panjang.

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Ciwaru Tahun 2025

Hasil uji chi-square pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Ciwaru dengan nilai $p = 0,000$ dan nilai $\chi^2 = 18,457$. Secara statistik, p -value yang lebih kecil dari 0,05 menandakan adanya hubungan yang nyata antara dua variabel yang diuji, yaitu kebiasaan makan dan status anemia.

Data ini memperlihatkan bahwa 56% remaja dengan kebiasaan makan buruk mengalami anemia, sedangkan hanya 14,3% dari kelompok dengan kebiasaan makan baik yang mengalami kondisi serupa.

Hasil ini juga menunjukkan bahwa semakin buruk kebiasaan makan seseorang, semakin tinggi pula risiko mengalami anemia, yang dalam konteks ini diduga disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi, protein, serta vitamin yang mendukung proses hematopoiesis seperti vitamin C dan asam folat.

Temuan tersebut sejalan dengan teori dari (Radjulaeni et al 2024) yang menyatakan bahwa anemia defisiensi besi sering kali terjadi akibat pola makan yang tidak seimbang, seperti minimnya konsumsi sumber zat besi hewani dan tingginya konsumsi makanan cepat saji. Kekurangan asupan zat besi akan mengganggu produksi hemoglobin sehingga mengurangi kapasitas darah untuk mengikat oksigen secara optimal. Selain itu, konsumsi teh atau kopi setelah makan yang mengandung tanin juga dapat menghambat penyerapan zat besi non-heme, sehingga menambah risiko terjadinya anemia meskipun makanan yang dikonsumsi tampak mencukupi secara kuantitatif.

Studi yang dilakukan oleh (Widyaningrum 2024) di SMK Batik 2 Surakarta juga menemukan adanya korelasi kuat antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia, di mana sebanyak 47% responden dengan pola makan tidak baik mengalami anemia, dibandingkan hanya 3% yang tidak mengalami anemia dari kelompok yang sama, dengan nilai $p = 0,000$ dan $OR = 0,004$.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian (Aspihani et al 2023) yang mengungkapkan bahwa remaja yang terbiasa jajan makanan tinggi lemak dan rendah zat gizi di sekolah cenderung mengabaikan konsumsi makanan kaya zat besi dan sayuran, dengan hasil uji menunjukkan hubungan signifikan p -value = $0,000 < 0,05$.

Penelitian lainnya dari (Ayu et al 2024) juga membuktikan bahwa semakin baik pola makan yang diterapkan remaja putri, semakin kecil risiko mengalami anemia, dengan nilai signifikan $p = 0,001$. Dalam konteks remaja putri, banyak faktor yang memengaruhi kualitas kebiasaan makan, seperti tekanan sosial, tren diet untuk menurunkan berat badan, kurangnya pemahaman tentang pentingnya zat gizi, dan ketersediaan makanan bergizi di lingkungan sekolah dan rumah.

Hal serupa disampaikan oleh (Izmah 2023), yang menekankan bahwa pengetahuan tentang anemia dan kebiasaan makan dapat menjadi faktor risiko terjadinya anemia, dengan hasil uji p -value sebesar 0.00 lebih kecil dari 0.05, khususnya pada remaja usia sekolah yang

mengalami pertumbuhan pesat dan membutuhkan asupan zat besi lebih tinggi dibanding kelompok usia lainnya.

Hasil studi internasional oleh (Nabila *et al* 2024) turut mendukung kesimpulan tersebut. Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang tepat mampu meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya asupan makanan bergizi, terutama yang mengandung zat besi, sehingga dapat menurunkan angka kejadian anemia secara signifikan $p = 0,000$.

Hal ini menegaskan pentingnya keterlibatan pihak sekolah dan keluarga dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat dan seimbang sejak dini.

Peneliti berasumsi bahwa remaja yang memiliki kebiasaan makan buruk cenderung kurang mendapat edukasi tentang gizi, tidak terbiasa mengonsumsi makanan bergizi seperti daging merah dan sayur hijau, serta sering mengganti makanan utama dengan makanan ringan rendah zat besi.

Selain itu, gaya hidup remaja yang lebih memilih makanan instan dan minuman manis juga berperan dalam rendahnya asupan mikronutrien penting seperti zat besi, folat, dan vitamin B12. Akibatnya, tubuh mengalami defisit zat gizi yang dibutuhkan untuk produksi sel darah merah dan menyebabkan terjadinya anemia.

Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Ciwaru Tahun 2025

Hasil uji statistik menggunakan chi-square dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Ciwaru, dengan nilai $p = 0,359$. Nilai p tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga secara statistik menyatakan bahwa hubungan antara variabel pola menstruasi dan anemia tidak signifikan.

Meskipun demikian, hasil distribusi menunjukkan bahwa dari remaja putri yang mengalami pola menstruasi tidak normal, sebagian memang mengalami anemia, namun jumlahnya tidak cukup untuk membuktikan adanya keterkaitan secara statistik yang kuat dalam populasi ini.

Hasil ini bertentangan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pola menstruasi yang tidak normal, terutama yang disertai dengan perdarahan berat atau menstruasi yang berlangsung lebih dari 7 hari, dapat meningkatkan risiko anemia karena kehilangan zat besi dalam jumlah besar.

Misalnya, penelitian oleh (Sari *et al* 2023) menemukan bahwa remaja putri dengan siklus haid tidak teratur dan volume darah menstruasi yang banyak memiliki risiko dua kali lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang siklus haidnya normal dengan hasil signifikan $p = 0,009$.

Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Nuraina 2023) yang menjelaskan bahwa perdarahan menstruasi yang berlebihan tanpa disertai peningkatan asupan zat besi dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin secara signifikan dengan nilai $p = 0,001$.

Namun demikian, hasil penelitian ini didukung oleh studi (Nurjannah 2021) yang mengatakan bahwa tidak semua gangguan menstruasi berdampak langsung terhadap kejadian anemia, karena hal tersebut bergantung pada banyak faktor lain seperti status gizi, kebiasaan makan, serta penyerapan zat besi dalam tubuh dengan hasil penelitian yang signifikan $p\text{-value} = 0,000$.

Penelitian lain oleh (Fitriyani *et al* 2023) juga mengatakan bahwa meskipun terdapat tren peningkatan kejadian anemia pada remaja dengan pola menstruasi tidak teratur ada faktor lain seperti perilaku makan dengan hasil $p\text{ value } 0,004 < \alpha : 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat hubungan secara klinis, hubungan tersebut tidak selalu dapat dibuktikan secara statistik dalam setiap populasi, termasuk pada remaja putri di SMAN 1 Ciwaru.

Menurut (WHO 2021), menstruasi yang normal berlangsung antara 3–7 hari dengan jumlah darah sekitar 30–40 ml. Apabila perdarahan terjadi lebih dari 80 ml per siklus, maka dikategorikan sebagai menorrhagia dan berisiko tinggi menyebabkan anemia. Namun, untuk menentukan jumlah darah yang keluar secara objektif dalam survei seperti ini tentu menjadi tantangan, sehingga data yang

dikumpulkan sangat bergantung pada persepsi responden, yang belum tentu akurat. Faktor ini juga dapat menjelaskan mengapa dalam penelitian ini, pola menstruasi tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan anemia.

Asumsi peneliti terhadap hasil ini adalah bahwa meskipun sebagian remaja mengalami pola menstruasi yang tidak normal, mereka mungkin memiliki cadangan zat besi yang cukup baik atau asupan makanan bergizi yang masih mencukupi, sehingga dampaknya terhadap kadar hemoglobin tidak langsung terasa. Selain itu, remaja dengan pola menstruasi normal pun dapat mengalami anemia jika kebiasaan makan mereka buruk atau tidak mengonsumsi makanan yang kaya zat besi. Oleh karena itu, pola menstruasi bukan satu-satunya faktor dominan penyebab anemia dan perlu dikaji bersamaan dengan faktor lain seperti konsumsi makanan bergizi dan status gizi.

Dari hasil ini, disarankan agar edukasi kesehatan reproduksi tetap diberikan kepada remaja putri, terutama mengenai cara memantau siklus menstruasi secara mandiri dan pentingnya menjaga pola makan sehat selama dan setelah menstruasi. Peneliti juga merekomendasikan agar pemeriksaan anemia tidak hanya difokuskan pada riwayat menstruasi saja, tetapi juga harus mempertimbangkan faktor gaya hidup, kebiasaan makan, serta tingkat pengetahuan gizi. Meskipun tidak signifikan dalam konteks penelitian ini, pola menstruasi tetap menjadi indikator penting yang perlu diperhatikan dalam pencegahan anemia secara holistik pada remaja.

Kesimpulan

1. Gambaran kebiasaan makan remaja putri kelas x di SMAN 1 Ciwaru tahun 2025, sebagian besar sudah memiliki kebiasaan makan yang baik yaitu 77.1%.
2. Gambaran pola menstruasi remaja putri kelas x di SMAN 1 Ciwaru tahun 2025, sebagian besar sudah memiliki Pola Menstruasi yang normal yaitu 68,8%.
3. Gambaran kejadian anemia remaja putri kelas x di SMAN 1 Ciwaru tahun 2025,

Sebanyak 23,9% responden mengalami anemia.

4. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kebiasaan makan dan kejadian anemia ($p = 0,000$) yang menunjukkan bahwa semakin buruk kebiasaan makan, semakin besar risiko mengalami anemia.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dan kejadian anemia ($p = 0,359$) meskipun secara klinis terdapat kecenderungan bahwa menstruasi tidak normal dapat memperberat kondisi anemia.

Saran

1. Bagi Responden

Berdasarkan temuan penelitian ini, sangat disarankan kepada seluruh remaja putri, khususnya di SMAN 1 Ciwaru, untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebiasaan makan yang baik dalam mencegah dan mengatasi anemia

2. Bagi Sekolah (SMAN 1 Ciwaru)

Pihak sekolah, khususnya SMAN 1 Ciwaru, memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan siswinya. Disarankan agar sekolah dapat mengadakan Edukasi Gizi: Berkolaborasi dengan Puskesmas atau tenaga kesehatan untuk mengadakan seminar atau lokakarya secara berkala tentang pentingnya nutrisi seimbang dan pencegahan anemia.

3. Bagi Puskesmas Ciwaru

Puskesmas sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan di masyarakat, dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengatasi masalah anemia di kalangan remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan dan temuan dalam penelitian ini, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengukur Variabel Pengganggu: Menambahkan variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini, seperti tingkat aktivitas fisik, riwayat penyakit infeksi, dan kondisi psikologis (stres), untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejadian anemia pada remaja.

Daftar Pustaka

- Amalia *et al.* 2024. "Factors Associated With The Incidence Of Anemia In Adolescent Girls." *Al Gizzai Public Health Nutrition* 4(2):129–41. Doi: <https://doi.org/10.24252/Algizzai.V4i2.48278>.
- Arianti *et al.* 2022. "Hubungan Pola Makan Dengan Status Anemia Pada Remaja Putri Kelas XII SMAN 1 Kedungwaringin The Relationship Of Dietary Patterns With Anemia Status In Adolescent Woment Class XII Of SMAN 1 Kedungwaringin." *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada Issn 2503-264x* 08(02):23–31.
- Ayu *et al.* 2024. "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Anemia Pada Siswi Smp." *Holistik Jurnal Kesehatan* 18(8):1001–10. Doi: 10.33024/Hjk.V18i8.598.
- BPS. 2023a. "Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin, 2023 - Tabel Statistik - Badan Pusat Statistik Indonesia." Diambil (<https://www.bps.go.id/Id/Statistics-Table/3/Wvc0mgeymxbkvfuxy25kee9hddzkbtqzkwkvb1p6mdkjmww=/Jumlah-Penduduk-Menurut-Kelompok-Umur-Dan-Jenis-Kelamin--2023.Html?Year=2023>).
- Fitriyani *et al.* 2023. "Hubungan Perilaku Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smpn 4 Desa Tajur Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis Tahun 2022." *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia* 1(9):1278–85.
- Gunadi. 2022. "Intervensi Pencegahan Stunting Dimulai Sebelum Dan Saat Kehamilan." Diambil (<https://kemkes.go.id/Id/Intervensi-Pencegahan-Stunting-Dimulai-Sebelum-Dan-Saat-Kehamilan>).
- Hidayat, A. 2024. "Rumus Chi-Square." *Statistikian*. Diambil (<https://www.statistikian.com/2012/11/Rumus-Chi-Square.Html>).
- Izmah, S. 2023. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Al-Muhtadin Depok." *The Journal Of Indonesian Community Nutrition* 12:144.
- Marfiah *et al.* 2023. "Hubungan Sumber Informasi,Lingkungan Sekolah , Dan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Amaliyah Srengseng Sawah Tahun 2022." *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah* 2(2):551–62.
- Nabila *et al.* 2024. "Efektivitas Edukasi Anemia Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi." *Jurnal Abmas Negeri (Jagri)* 5(1):86–95. Doi: 10.36590/Jagri.V5i1.740.
- Nuraina, S. 2023. "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Al-Ishlah Singaparna Tahun 2023." *Journal Of Midwifery And Public Health* 5(2):64. Doi: 10.25157/Jmph.V5i2.12714.
- Nurjannah, E. 2021. "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan." *Journal Of Midwifery Care* 1(02):125–31. Doi: 10.34305/Jmc.V1i02.266.
- Pemdaprov. 2022. "Pemdaprov Jabar - Nutrisi Internasional Konsisten Cegah Anemia." *Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat*. Diambil (<https://jabarprov.go.id/Berita/Pemdaprov-Jabar-Nutrisi-Internasional-Konsisten-Cegah-Anemia-7550>).
- Radjulaeni *et al.* 2024. "Edukasi Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di MTSN 4 Kota Palu Education On Diet And Menstrual Cycle With Anemia In Adolescent Girls At MTSN 4 Palu City." *Jurnal Kolaboratif Sains* 7(10):3693–99. Doi: 10.56338/Jks.V7i11.5663.
- Sari *et al.* 2023. "Hubungan Status Gizi, Siklus Menstruasi, Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Usia

- 15-16 Tahun Di SMA Pembina Palembang Tahun 2022.” *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 23(2):2118. Doi: 10.33087/Jiubj.V23i2.3149.
- Sutrisminah *et al.* 2024. “Pola Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.” *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kesehatan (JIBI)* 2(1):22–30. Doi: 10.36590/Jibi.V2i1.966.
- Syahrial. 2021. *Remaja Sehat Bebas Anemia*. LPM-UNIVERSITAS ANDALAS.
- WHO. 2021. *Antenatal Care Recommendations For A Positive Pregnancy Experience. Nutritional Interventions Update: Zinc Supplements During Pregnancy*. Vol. 16.
- Widyaningrum, S. 2024. “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Batik 2 Surakarta.” *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 24(3):2174. Doi: 10.33087/Jiubj.V24i3.5688.