

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH SWASTA
(MAS) BAHRUL MUBARAK TORONIPA
KABUPATEN KONawe PROVINSI
SULAWESI TENGGARA**



NASKAH PUBLIKASI

OLEH

AYU WIDARINI
P00312017004

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI D-IV
KENDARI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH
(MAS) BAHRUL MUBARAK TORONIPA**

Diajukan Oleh :

AYU WIDARINI
P00312017004

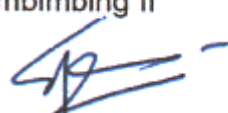
Telah dipertahankan dalam ujian skripsi dihadapan Tim Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kendari Jurusan Kebidanan Prodi D-IV Kebidanan pada tanggal 05 Juli 2021.

Kendari, Juli 2021

Pembimbing I


Askrening, SKM, M. Kes
NIP. 196909301990022001

Pembimbing II


Elyasari, SST, M. Keb
NIP. 198010282003122001

Mengetahui

Ketua Jurusan Kebidanan

Politeknik Kesehatan Kendari


Sulfina Sarita, SKM, M. Kes
NIP. 196909301990022001

**RELATIONSHIP OF EATING PATTERN WITH ANEMIA EVENTS IN
YOUNG WOMEN IN MADRASAH ALIYAH SWASTA (MAS)
BAHRUL MUBARAK TORONIPA
2021**

ABSTRACT

Ayu Widarini¹, Askrening², Elyasari²

Background: Anemia in adolescent girls is still quite high, according to the World Health Organization (WHO), the prevalence of anemia in the world ranges from 40-88% and the incidence of anemia in adolescent girls in developing countries is around 53.7% of all adolescent girls. , and anemia often attacks young women due to stress, menstruation, or late eating. The problem of anemia in adolescents is generally caused by low iron intake and arises due to an imbalance between nutritional consumption and expected nutrition.

Objective: To determine the relationship between diet and the incidence of anemia in adolescent girls at MAS Bahrul Mubarak Toronipa in 2021.

Methods: This research is analytical observational with a case control approach by means of questionnaires and measurement of Hb levels. The sampling technique used was the purposive sampling technique. The population is students of class X and XI who found 76 people. The sample is female students who are 14-17 years old and not taking Fe tablets, totaling 44 students. Case-control sample comparison 1: 1. The data analysis technique used the Chis-Square statistical test.

Results: Based on the analysis of the data obtained, from 44 respondents there were 24 students with the wrong diet and experiencing anemia, while 20 students with the right diet and not anemia. The results of the Chis-Square test showed the value of $p = 0.006 (<0.05)$. Then H_0 is rejected and H_1 is accepted, which means that there is a relationship between diet and the incidence of anemia.

Conclusion: There is a relationship between diet and the incidence of anemia in adolescent girls at MAS Bahrul Mubarak Toronipa.

Keywords: adolescents, diet, anemia.

¹ Student from Kendari Health Polytechnic Department of Midwifery.

² Lecturers of the Kendari Health Polytechnic Department of Midwifery.

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA
REMAJA PUTRI DI MADRASAH ALIYAH SWASTA (MAS)
BAHRUL MUBARAK TORONIPA
TAHUN 2021**

ABSTRAK

Ayu Widarini¹, Askrening², Elyasari²

Latar Belakang : Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88% dan angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara berkembang sekitar

53,7% dari semua remaja putri, dan anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makanan. Masalah anemia pada remaja pada umumnya disebabkan karena intake zat besi yang rendah dan muncul karena pola makan yang tidak tepat sehingga terdapat ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAS Bahrul Mubarak Toronipa Tahun 2021.

Metode : Penelitian ini bersifat *observasional analitik* dengan pendekatan *case control* dengan cara kuesioner dan pengukuran kadar Hb. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Populasi adalah siswi kelas X dan XI yang berjumlah 76 orang. Sampel adalah siswi yang berusia 14-17 tahun dan tidak sedang mengonsumsi tablet Fe yang berjumlah 44 siswi. Perbandingan sampel kasus kontrol 1 : 1. Teknik analisis data menggunakan uji statistik *Chis-Square*.

Hasil : Berdasarkan analisis data diperoleh hasil, yaitu dari 44 responden terdapat sebanyak 24 siswi dengan pola makan salah dan mengalami anemia, sedangkan 20 siswi dengan pola makan benar dan tidak anemia. Hasil uji *Chis-Square* menunjukkan nilai $p = 0,006 (<0,05)$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia.

Kesimpulan : Ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAS Bahrul Mubarak Toronipa.

Kata kunci: remaja, pola makan, anemia.

¹ Mahasiswa Poltekkes Kendari Jurusan Kebidanan.

² Dosen Poltekkes Kendari Jurusan Kebidanan.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan dimana komponen di dalam darah yaitu hemoglobin (Hb) dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia yang dijadikan salah satu indikator masalah kesehatan dan gizi buruk. Anemia yang paling banyak terjadi di dunia adalah anemia defisiensi besi yang dialami lebih dari 600 juta manusia dan masih menjadi masalah utama di pelayanan kesehatan, khususnya pada wanita dan anak.¹

Menurut World Health Organization (WHO), 2013 bahwa anemia defisiensi besi merupakan salah satu faktor yang dapat

meningkatkan angka kematian di negara berkembang dan menjadi penyebab kedua morbiditas dan mortalitas yang membunuh satu juta manusia setiap tahunnya terutama negara berkembang, dan diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia dan banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil.¹

Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%. Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, dan anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena

keadaan stress, haid, atau terlambat makanan .

Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb <12 g/dl. Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Pada umumnya, anemia lebih sering terjadi pada wanita dan remaja putri dibandingkan dengan pria. Kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar.²

Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan. Selain itu, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun.

Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa insiden anemia 40,5% pada balita, 47,2% pada usia sekolah, 57,1% pada remaja putri dan 50,9% pada ibu hamil Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putrid.³ Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% tahun 2018.

Anemia pada remaja putri merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan dengan baik. Anemia yang terjadi pada masa ini sering mengakibatkan dampak buruk bagi remaja, diantaranya yaitu penurunan prestasi yang diakibatkan oleh penurunan IQ, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar dan prestasi belajar menurun, dan jika tidak segera diatasi akan berlanjut sampai pada

kehamilan sehingga pada saat akan menjadi calon ibu dengan keadaan berisiko tinggi.⁴

Penelitian di India juga didapatkan bahwa remaja putri merupakan kelompok rentan mengalami anemia karena mengalami masa menstruasi dan mengejar masa tumbuh. Remaja putri yang sedang menstruasi mengalami kehilangan besi dua kali lipat dibandingkan remaja putra. Selain itu, remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makan seperti pada diet vegetarian.⁵

Remaja memiliki banyak kegiatan seperti sekolah dari pagi hingga siang hari, diteruskan dengan kegiatan ekstrakurikuler sampai sore. Hal ini menyebabkan mereka tidak sempat makan, apalagi memikirkan komposisi dan kandungan gizi dari makanan yang masuk ke tubuh.⁶

Masalah anemia pada remaja pada umumnya disebabkan karena intake zat besi yang rendah dan muncul karena pilihan terhadap makanan yang tidak tepat sehingga terdapat ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan.⁶

Pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badannya, sehingga banyak remaja putri yang membatasi konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap makanan. Masa remaja sering kali merupakan masa pertama kalinya orang-orang mempertimbangkan untuk mengikuti diet dalam rangka mengubah bentuk tubuh mereka. Diet ketat biasanya menghilangkan makanan-makanan tertentu misalnya karbohidrat. Hal ini tidak sehat bagi

remaja yang sedang tumbuh dan memerlukan berbagai jenis makanan.⁷

Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya. Asupan berlebih dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya asupan makan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit.⁸

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Summy Dwi Antono (2016) membuktikan bahwa dari seluruh responden yang memiliki pola makan dengan kategori baik sejumlah 8 orang (12,1%) dan seluruhnya tidak mengalami anemia, sementara 58 responden (87,9 %) dengan pola makan kategori kurang baik terdapat 25 responden (37,9 %) yang mengalami anemia.⁹

Penelitian tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Khatim AH Tiaki (2017), dari 53 responden, didapatkan hasil hampir seluruh responden yaitu sebanyak 38 (71,7%) menunjukkan pola makan kurang baik, untuk kejadian anemia didapatkan 27 responden (50,9 %) mengalami anemia.¹⁰

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terdapat 113 siswi di MAS Bahrul Mubarak Toronipa, yang terdiri dari 44 siswi kelas X, 32 siswi kelas XI, dan 37 siswi kelas XII. Hasil pemeriksaan Hb (Haemoglobin) pada 10 siswi didapatkan sebanyak 2 siswi mengalami anemia sedang dan 4 siswi mengalami anemia ringan.

Maka berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dengan

kejadian anemia pada remaja putri di MAS Bahrul Mubarak Toronipa Kabupaten Konawe.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *observasional analitik* dengan pendekatan *case control*. Rancangan penelitian ini bersifat retrospektif. Penelitian ini dilaksanakan di MAS Bahrul Mubarak Toronipa Kabupaten Konawe Provinsi Sulawesi Tenggara pada bulan April- Mei tahun 2021. Populasi pada penelitian ini berjumlah 76 orang yaitu siswi kelas X berjumlah 44 orang dan siswi kelas XI berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*

Pada tahap pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat tes hemoglobin digital (Easy Touch Gchb) untuk mengetahui kadar Hb dan menggunakan formulir *Food Frequency Questionnaire* untuk mengetahui pola makan responden. Data yang telah terkumpul kemudian diolah menggunakan SPSS Statistics 21.

Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Pada analisis univariat menggambarkan karakteristik data dan variabel yang diteliti kemudian dipresentasikan dan diuraikan dalam bentuk tabel. Analisis bivariat menggambarkan hubungan antara variabel independent dan variabel dependent yaitu hubungan pola makan dengan kejadian anemia. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi-Square* (p value > (0.05).

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1
Karakteristik Responden
Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
14-16 tahun	36	81,8
17-19 tahun	8	18,2
Jumlah	44	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa responden berusia 14-16 tahun yaitu sebanyak 36 siswi (81,8 %), sedangkan responden yang berusia 17-19 tahun yaitu sebanyak 8 siswi (18,2 %).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kejadian
Anemia Pada Remaja Putri Di Mas
Bahrul Mubarak Toronipa Tahun
2021

Anemia	N	%
Ringan	11	55
Sedang	9	45
Total	44	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa responden yang mengalami anemia ringan yaitu sebanyak 11 siswi (55 %) dan anemia sedang sebanyak 9 siswi (45 %).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Pola Makan
Pada Remaja Putri Di MAS Bahrul
Mubarak Toronipa Tahun 2021

Pola makan	N	%
Salah	24	54,5
Benar	20	45,5
Total	44	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa terdapat siswi yang memiliki pola makan salah yaitu sebanyak 24 siswi (54,5 %) dan yang memiliki pola makan benar yaitu sebanyak 20 siswi (45%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 4
Hubungan Pola Makan Dengan
Kejadian Anemia Pada Remaja
Putri Di MAS Bahrul Mubarak
Toronipa Tahun 2021

Variabel	Anemia				Jumlah		P
	Kasus		Kontrol		N	%	
	N	%	N	%			
Pola Makan							
Salah	17	70,8	7	29,2	24	100	0,006
Benar	5	25	15	75	20	100	

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebanyak 24 siswi dengan pola makan salah dan mengalami anemia, sedangkan 20 siswi dengan pola makan benar dan tidak anemia. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,006 (< 0,05)$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAS Bahrul.

PEMBAHASAN

Teori (Zubir, 2018), menyatakan bahwa Remaja putri pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan tidak sehat. Antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan siap saji. Sehingga remaja tidak mampu

memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan anemia.¹¹

Selanjutnya (Sulistyoningsih, 2012), juga mengatakan Pencegahan dan pengobatan anemia salah satunya dapat dilakukan dengan meningkatkan asupan zat besi melalui makanan. Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya. Asupan berlebih dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya asupan makan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit.⁸

Pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badannya, sehingga banyak remaja putri yang membatasi konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap makanan. Masa remaja sering kali merupakan masa pertama kalinya orang-orang mempertimbangkan untuk mengikuti diet dalam rangka mengubah bentuk tubuh mereka. Diet ketat biasanya menghilangkan makanan- makanan tertentu misalnya karbohidrat. Hal ini tidak sehat bagi remaja yang sedang tumbuh dan memerlukan berbagai jenis makanan.⁷

Teori dan hasil penelitian di atas tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Uji Utami Dan Mutik Mahmudah yang

menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai signifikan sebesar 0,023 ($p < 0,05$). Hal ini juga di dukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sumy Dwi, dkk yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pola makan pada remaja dengan kejadian anemia pada remaja putri ditunjukkan dari hasil uji korelasi dengan p value 0,02 ($< 0,05$). Sejalan juga dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nur Khatim dan Ismarwati tahun 2017 menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri yang di tunjukkan dari nilai koefisien korelasi dengan signifikansi $0,026 < 0,05$.¹²

Hasil dari analisa peneliti ditemukan bahwa remaja putri umumnya lebih sering mengkonsumsi makanan nabati yang mengandung sedikit kandungan zat besi dan juga cenderung memilih fast food ataupun makanan instan lainnya, sedangkan remaja putri mengalami menstruasi tiap bulannya yang berarti mengeluarkan zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga asupan zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak sesuai dengan zat besi yang dikeluarkan oleh tubuh. Hal ini membuktikan bahwa pola makan berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Remaja putri di MAS Bahrul Mubarak Toronipa paling banyak mengalami anemia ringan yaitu sebanyak 11 siswi (55 %) dan anemia sedang sebanyak 9 siswi (45 %).

2. Remaja putri di MAS Bahrul Mubarak Toronipa paling banyak memiliki pola makan salah sebanyak 24 siswi (54,5 %) dan yang memiliki pola makan benar yaitu sebanyak 20 siswi (45%).
3. Hasil uji *Chis-Square* menunjukkan nilai $p= 0,006$ ($< 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAS Bahrul Mubarak Toronipa tahun 2021.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Melalui skripsi ini diharapkan remaja mendapatkan informasi mengenai pola makan dengan anemia sehingga para remaja dapat memperbaiki pola makan yang salah menjadi pola makan yang benar dengan lebih sering mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi lebih tinggi dan mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji serta memperbaiki jenis diet.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan gambaran tentang angka kejadian anemia yang ada di institusi pendidikan tersebut dan dapat memberikan informasi terkait pola makan yang benar bagi anak didik terutama remaja putri serta diharapkan pihak sekolah mampu bekerjasama dengan berbagai institusi terkait dengan pemberian

penyuluhan rutin tentang anemia, pola makan yang benar dalam mencegah anemia.

3. Bagi Peneliti

Melalui skripsi ini diharapkan mampu menjadi gambaran bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

1. Organization, W. H. (2013). *Worldwide Prevelency of Anemia*. WHO press.
2. Rahmawati, P. dan. (2011). *Ilmu Gizi Untuk Perawa dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Yulia Medika.
3. Riskesde. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Depkes RI.
4. Kalsum, U. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*, 18.
5. Sirvastava, A. (2016). Nutritional Anaemia in Adolescent Girls. *Epidemiological Study*.
6. Suryani. (2016). Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10.
7. Weekes. (2008). *Dietery Advice for Illness- RElated Malnutrition in Adult*. Cochrane Database of Sistemic Riviews.
8. Sulistyoningsih. (2012). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

9. Dwi, S., & Setyarini, A. I. (2020). *Pola Makan Pada Remaja Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Eating Patterns On Teenagers Associated With Anemia Occurrence In Grade Vii Students*. 10(2), 223–232.
10. Tiaki, N. K. A. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMK N 2 Yogyakarta. *Naskah Publikasi*, 10.
11. Risky, Y., & Br, O. (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Pencawan Medan*. Politeknik Kesehatan Medan.
12. Utami, U. (2019). *Hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di sma muhammadiyah 1 karanganyar*. III(2), 82–85.