



## HUBUNGAN PENGETAHUAN ANEMIA DENGAN POLA MAKAN PADA REMAJA PUTRI DI SMK ARMINA MADINA KECAMATAN PANYABUNGAN KABUPATEN MANDAILING NATAL

**Nur Hasanah Siregar<sup>1</sup>, Aryunita<sup>2</sup>, Doriani Harahap<sup>3</sup>, Ennisah Hasibuan<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>D-3 Kebidanan, Akademik kebidanan Armina Centre Panyabungan

Email: [siregarhasanah27@gmail.com](mailto:siregarhasanah27@gmail.com), [aryunitapulungan@gmail.com](mailto:aryunitapulungan@gmail.com)

### ABSTRACT

*Knowledge is the result of "knowing" after people sense a particular object. Sensing occurs through the five senses, namely: The senses of sight, hearing, smell, taste and touch. Most human knowledge is obtained from the eyes and ears. This research aims to determine the relationship between knowledge of anemia and eating patterns among young women at Armina Madina Vocational School, Panyabungan District, Mandailing Natal Regency. 2024. This type of research is observational research, namely a social research technique carried out by observing phenomena in their natural environment. Then the results are used to develop plans for improving the program. Based on the research results, it was found that the majority of young women who had sufficient knowledge were 29 (46.8%), good 23 (37.1), and 10 (16.1%) lacking. Hypothesis analysis uses a chi square p value of 0.00. The research conclusion was that there was a significant relationship between anemia knowledge and diet. So it is recommended to the teaching staff of Armina Madina Vocational School, Panyabungan District, Mandailing Regency, Christmas 2024 to always pay attention to and motivate female students/teenage girls to increase their knowledge to the maximum.*

**Keywords:** Knowledge, Young Women, Anemia

### ABSTRAK

Pengetahuan merupakan hasil "mengetahui" dan ini terjadi setelah manusia merasakan suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera, yaitu : Indra penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia didapat dari mata dan telinga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang anemia dengan pola makan pada remaja putri di SMK Armina Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. 2024. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional, yaitu suatu teknik penelitian sosial yang dilakukan dengan cara mengamati fenomena-fenomena yang terjadi di lingkungan alamnya. Kemudian hasilnya digunakan untuk menyusun rencana perbaikan program. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas remaja putri yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 29 orang (46,8%), baik sebanyak 23 orang (37,1%), dan kurang sebanyak 10 orang (16,1%). Analisis hipotesis menggunakan chi square p value sebesar 0,00. Kesimpulan penelitian adalah terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan anemia dengan pola makan. Maka disarankan kepada para tenaga pengajar SMK Armina Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal 2024 untuk selalu memperhatikan dan memotivasi siswi/remaja putri agar lebih meningkatkan ilmunya secara maksimal.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Remaja Putri, Anemia

## PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah hemoglobin dalam darah kurang dari normal yaitu 12 g/dL. Hemoglobin ini dibuat di dalam sel darah merah, sehingga anemia dapat terjadi baik karena sel darah merah mengandung terlalu sedikit hemoglobin maupun karena jumlah sel darah yang tidak cukup (Kemenkes,2019). *World Health Organization/WHO* menyatakan lebih dari 30% atau 2 milyar orang di dunia mengalami anemia. Pada tahun (2023), menurut Malahayati.ac.id, 41,5% remaja putri di negara berkembang Australia mengalami anemia. WHO juga melaporkan bahwa 53,7% remaja putri di negara berkembang mengalami anemia.

Menurut Tarwoto (2020), anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna. Selain itu, daya tahan tubuh akan menurun sehingga mudah terserang penyakit. Anemia juga dapat menyebabkan menurunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot.

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan tanggapan dari remaja putri terhadap masalah-masalah yang akan timbul akibat dari anemia, yang tentunya dibutuhkan

pengetahuan yang cukup terhadap hal tersebut serta sikap yang positif dalam menghadapi masalah tersebut (Notoatmodjo, 2021). Hal ini juga sama dengan hasil penelitian yang dilakukan Suharto (2020), pada remaja putri didapatkan 3,89% remaja melakukan diet penurunan berat badan, 16,78% tidak melakukan sarapan pagi. Perilaku remaja yang tidak sehat sehingga terjadi anemia dapat juga disebabkan oleh beberapa faktor. Masalah anemia pada remaja putri disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja akibat kurangnya penyampaian informasi, kurang kepedulian orang tua, masyarakat, dan pemerintah terhadap kesehatan remaja serta belum optimalnya pelayanan kesehatan remaja (Kemenkes,2020).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)*, prevalensi anemia remaja di dunia berkisar 40-88% dari 1,2 milyar jiwa. Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, populasi remaja diperkirakan 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun secara global adalah 29,9%. (Putri, dkk, 2021).

Prevalensi anemia di Indonesia menurut hasil dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) prevalensi anemia pada remaja putri yaitu sebesar 27,2% (Riskesdas, 2021). Data dari Depkes (2020) didapatkan

penderita anemia pada remaja putri berjumlah 33,7%. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Utara mencatat bahwa angka anemia cukup tinggi yaitu 25% dengan usia 10-19 tahun sebanyak 1.329.920 jiwa. Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri perlu mendapat perhatian khusus. Upaya pencegahan anemia sejak dini pada remaja putri sebagai calon ibu belum banyak mendapat perhatian kesehatan remaja serta belum optimalnya pelayanan kesehatan remaja (Kemenkes,2020).

Dari survey awal yang dilakukan di bulan oktober 2024 terdapat 10 orang remaja putri di SMK Armina Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024. Dari 10 orang yang sudah di wawancara terdapat 4 remaja yang mengetahui tentang Anemia. Dan terdapat 6 orang remaja yang kurang mengetahui tentang anemia dan mengatakan merasa malas untuk sarapan pagi karena terburu-buru berangkat ke sekolah dan kebanyakan remaja putri sering melewatkan sarapan dirumah dan lebih memilih untuk mengganti sarapan dengan makan siang..

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian *observasional* Sampel pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri siswi kelas X, XI, dan XII SMK Armina Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten

Mandailing Natal yaitu Sebanyak 62 orang teknik pengambilan sampel dalam penelitian.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Anemia**

<b>N</b>	<b>Pengetahuan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
1	Baik	23	37,1
2	Cukup	29	46,8
3	Kurang	10	16,1
<b>Total</b>		<b>62</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table 4.1.1 diatas, menunjukkan bahwa Sebagian besar yang berada di SMK Armina Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024 mayoritas memiliki Pengetahuan Cukup Yaitu sebanyak 29 responden (37,1%), sedangkan minoritas pengetahuan kurang yaitu sebanyak 10 responden (16,1%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan**

<b>No</b>	<b>Pola Makan</b>	<b>Frecuency</b>	<b>Percent</b>
1	Baik	39	62,9
2	Cukup	16	25,8
3	Kurang	7	11,3
<b>Total</b>		<b>62</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1.2 di atas dapat diketahui bahwa Sebagian besar responden yang berada di SMK Armina Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024 mayoritas Pola

Makan baik yaitu sebanyak 39 responden (62,9%), sedangkan minoritas pola makan kurang yaitu sebanyak 7 responden (11,3%).

**Tabel 3. Tabulasi Silang Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan Pengetahuan Anemia Dengan Pola Makan**

		Pola Makan			Total	P
		Baik	Cukup	Kurang		
Pengetahuan	Baik	21	2	0	23	0,00
	Cukup	15	13	1	29	
	Kurang	3	1	6	10	
	Total	39	16	7	62	

Hasil Analisa uji statistic *chi square* didapat nilai sebesar 0,00 dengan ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini adalah  $H_a$  diterima yang berarti Ada Hubungan Pengetahuan Anemia Dengan Pola Makan Remaja Putri Di SMK Armina Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024.

## PEMBAHASAN

### 1. Pengetahuan Remaja Putri SMK Armina Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024.

Berdasarkan tabel 4.1.1 diatas, hasil penelitian pada 62 responden, dapat diketahui bahwa remaja putri di SMK Armina Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024 memiliki pengetahuan cukup sebanyak 29 responden (46,8%), dan minoritas pengetahuan kurang sebanyak 10 responden (16,1%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang diteliti oleh (Subratha, 2020) bahwa didapatkan pengetahuan anemia pada siswi SMA Negeri 1 Godean rata-rata mempunyai pengetahuan yang baik sebanyak 121 orang (88,3%). Sejalan juga dengan

penelitian oleh (Adnyana et al, 2020), Sebagian besar yaitu sebanyak 48 orang (78%) pada remaja putri di SMP Dwijendra Denpasar berpengetahuan baik tentang anemia, dan juga penelitian yang dilakukan oleh (Arifarahmi, 2021) sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 26 responden (86,7%).

Pengetahuan tentang anemia merupakan suatu tambahan pengetahuan untuk remaja putri agar dapat mencegah resiko anemia dengan cara mengetahui gejala dan faktor penyebab anemia pada remaja putri. Pengetahuan yang kurang tentang anemia akan menyebabkan remaja putri tidak dapat mengatur pola makannya dan hal ini mengakibatkan remaja yang memiliki

kebiasaan makan sehari-hari yang tidak baik dan tidak teratur, sehingga akan beresiko dengan turunnya kadar hemoglobin (Harefa,2020. Upadrasta *et al.* 2019).

Salah satu pengetahuan remaja putri yang harus dimiliki oleh remaja putri yaitu pengetahuan tentang anemia. Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau Hemoglobin di dalam tubuh kurang dari normal. Kadar Hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk laki-laki anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 g/dl dan pada perempuan kadar hemoglobin kurang dari 12 g/dl (Proverawati, 2019).

Selain itu remaja putri termasuk golongan rentan menderita anemia karena remaja putri dalam masa pertumbuhan dan setiap bulan mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi (Arisman, 2019).

## **2. Pola Makan Remaja Putri Di SMK Armina Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024.**

Berdasarkan tabel 4.1.2 diatas, hasil penelitian pada 62 responden menunjukkan bahwa mayoritas pola makan remaja putri di SMK Armina Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024 memiliki pola makan yang baik sebanyak 39 responden (62,9%), dan minoritas pola makan kurang sebanyak 7 responden (11,3%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Uji Utami (2019), menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar memiliki pola makan yang Cukup sebesar 78%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 46 orang responden, sebagian besar kategori remaja dengan pola makan kurang baik sebanyak 21 orang (45,7%). Sejalan dengan penelitian Nur Khatim AH Tiaki (2019), menunjukkan bahwa remaja putri kelas XI di SMKN 2 Yogyakarta memiliki pola makan yang kurang baik dimana banyak yang mengkonsumsi makanan siap saji atau *junkfood*. Pola makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan dan mengkonsumsi makanan tersebut sebagai reaksi fisiologis, psikologis, budaya, dan social (Februhartanty *et al.*, 2019).

Pengertian pola makan menurut Handajani (2019) adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo pola makan didefinisikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial.

## **3. Hubungan Pengetahuan Anemia Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri**

Dalam pembahasan ini menjabarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan pengetahuan anemia dengan pola makan pada remaja putri di SMK Armina Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024”, bahwa ada hubungan antara pengetahuan anemia dengan pola makan remaja putri, dihitung menggunakan aplikasi SPSS. Dengan rumus  $(p) < \alpha (0,05)$  yang berarti ada hubungan. Dengan hasil penelitian (0,00), hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan anemia dengan pola makan pada remaja putri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Manila & Amir (2021), penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan anemia dengan pola makan pada remaja putri. Hasil Analisa uji statistic dengan chi square didapat nilai sebesar 0,03 dengan rumus  $(p < 0,05)$ . Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki pola makan yang baik dapat menurunkan resiko anemia 2,2 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki pola makan yang tidak baik. Pengetahuan tentang anemia sangat mempengaruhi remaja putri untuk memilih makanan dengan nilai gizi yang baik dan yang mengandung zat besi yang tinggi, apabila seseorang memiliki pengetahuan yang tinggi tentang anemia maka bisa menghindari makanan yang dapat menghambat

penyerapan zat besi. Pengetahuan yang baik tetapi tidak mempengaruhi kadar Hb seseorang, dikarenakan tindakan mereka kurang baik dalam memilih bahan makanan terutama bahan makanan yang bersumber dari protein seperti, daging, telur, susu, ikan, yang bagus untuk pembentukan kadar Hemoglobin sehingga tidak diterapkan sesuai pengetahuan mereka. Hal ini disebabkan karena terpengaruh pada teman, dan lingkungan yang suka jajan sembarangan.

Menurut asumsi peneliti, Pengetahuan Anemia dengan Pola Makan pada Remaja Putri sangat berpengaruh, karna remaja putri seharusnya memiliki pengetahuan anemia semaksimal mungkin dan pola makan yang baik untuk lebih menjaga kesehatan yang pada gilirannya dapat memengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia dapat menghindari makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat gizi besi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal penting dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan Remaja Putri di SMK Armina Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024 Mayoritas

memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 29 responden (46,8%).

2. Pola Makan Remaja Putri di SMK Armina Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024 mayoritas memiliki pola makan yang baik yaitu sebanyak 39 responden (62,9%).
3. Ada hubungan Pengetahuan Anemia dengan Pola Makan Remaja Putri di SMK Armina Madina Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024.

## DAFTAR PUSTAKA

- Diorarta, & Mustikasari (2020). *Konsep Anemia Remaja Dan Asuhan Keperawatan. Jakarta.*
- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2024). Development of an Instrument for Measuring Intention to ACT and Healthy Eating Behavior of Students. *Journal of Health Sciences*, 17(01), 45-54.
- Harahap, P., & Siregar, D. A. (2024). Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Fe Untuk Mencegah Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 2(1), 55-62.
- Harleli. (2020). *Konsep Anemia Remaja Dan Asuhan Keperawatan. Jakarta Journal of nursing and education* (2(02),109-117,2022).
- Kemendes. (2020). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.*
- Lestari. (2021). *Konsep Anemia Remaja Dan Asuhan Keperawatan. Jakarta.*
- Ningsih, et al (2023). *Konsep Anemia Remaja Dan Asuhan Keperawatan. Jakarta.*
- Nurkholidah. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Gizi Seimbang Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil Di Rumah Bersalin Novida Efrianti Str, Keb Kecamatan Panyabungan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Darmais (JKMD)*, 2(2), 52-61.
- Nuryanti, et al, 2022. *Konsep Anemia Remaja Dan Asuhan Keperawatan. Jakarta*
- WHO 2020. *Upaya Pencegahan Stunting melalui sosialisasi Pendewasaan usia Perkawinan dan Anemia pada remaja.*
- Riza, Rizky, Rita & Eka. *Konsep Anemia Dan Asuhan Keperawatan, Jakarta*
- Rulmuzu, 2021. *Konsep Anemia Remaja Dan Asuhan Keperawatan. Jakarta*
- Riska Herliafifah, 2023. *Pentingnya makan makanan yang beraneka ragam untuk Remaja 10-19 Tahun.*
- Siregar, N. H., & Harahap, D. (2024). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Pelaksanaan Massage Bayi Dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan Bayi Di Desa Kayu Laut Kecamatan Panyabungan Selatan Kabupaten Mandailing Natal. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 2(1), 112-121.
- Syavira Elisa Oktavany 2023. *Konsep Anemia Dan Asuhan Keperawatan . Jakarta*
- Tarwoto, 2020. *Konsep Anemia Dan Asuhan Keperawatan. Jakarta*
- Taufiq, 2020. *Konsep Anemia Remaja Dan Asuhan Keperawatan. Jakarta*