

Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Terhadap Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Godean

Indah Sari Kurnia¹, Siti Fadhilatun Nashriyah², Ririn Wahyu Hidayati³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: indahsarikurnia0312@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan Dinas Kesehatan DI Yogyakarta prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 48,9% di tahun 2018 (Profil Kesehatan Kota Yogyakarta, 2022). Prevalensi anemia remaja putri di Kabupaten Sleman dari tahun 2022 sebesar 12,60% meningkat menjadi 22,86% pada tahun 2023. Secara umum, anemia pada remaja putri dapat berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan organ reproduksi. Pengetahuan sebagai salah satu yang dapat membantu remaja dalam menciptakan kebiasaan makan yang sehat. Remaja yang memiliki pemahaman pengetahuan yang baik terkait anemia akan membentuk kebiasaan makan yang sehat sehingga dapat mengurangi anemia. Salah satu faktor resiko penyebab anemia meliputi kekurangan zat gizi (vitamin A, vitamin B12, folat dan zat besi), perdarahan, peradangan kronis, infeksi parasit dan kondisi bawaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan terhadap anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Godean. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu Pengetahuan gizi dan kebiasaan makan, sedangkan variabel dependen anemia. Sampel penelitian sebanyak 30 responden dengan teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan gizi terkait anemia dan kuesioner kebiasaan makan yang berisikan jenis, jumlah dan frekuensi makan serta alat GCU Hb untuk mendeteksi kadar Hb. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *Fisher's Exact*. Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia ($p=1,000$) dan juga menunjukkan bahwa kebiasaan makan tidak ada hubungan secara signifikan dengan kejadian anemia ($p=0,165$).

Kata kunci: Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Anemia

Abstrack

Based on the Health Office of the Special Region of Yogyakarta, the prevalence of anemia among adolescent girls was 48.9% in 2018 (Health Profile of Yogyakarta City, 2022). The prevalence of anemia among adolescent girls in Sleman Regency increased from 12.60% in 2022 to 22.86% in 2023. In general, anemia in adolescent girls can have adverse effects on the growth and development of reproductive organs. Knowledge is one factor that can help adolescents create healthy eating habits. Adolescents who have a good understanding of anemia are more likely to develop healthy eating habits, which can reduce anemia. One of the risk factors causing anemia includes nutrient deficiencies (vitamin A, vitamin B12, folate, and iron), bleeding, chronic inflammation, parasitic infections, and congenital conditions. To determine the relationship between nutritional knowledge and eating habits with anemia in adolescent girls at SMP Negeri 1 Godean. This study used an analytical observational method with a cross-sectional design. The independent variables in this study were nutritional knowledge and eating habits, while the dependent variable was anemia. The study sample consisted of 30 respondents, selected using purposive sampling technique. The instruments used included a nutritional knowledge questionnaire related to anemia, an eating habits questionnaire containing the type, amount, and frequency of food consumption, and a GCU Hb device to detect hemoglobin levels. The data analysis used in this employed the Fisher's Exact test. The results showed that there was no significant relationship between nutritional knowledge and the incidence of anemia ($p=1,000$) and also indicated that eating habits had no significant relationship with the incidence of anemia ($p=0,165$).

Keyword: Nutritional Knowledge, Eating Habits, Anemia

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah yang banyak di hadapi wanita muda di seluruh dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) prevalensi anemia secara global berkisar antara 40-88% dan 53,7% dari semua wanita muda di negara berkembang menderita anemia. Menurut Studi Beban Penyakit Global tahun 2023 menyatakan kasus anemia di kalangan wanita dan anak-anak mencakup 66,2% dari total kasus anemia, dengan 825 juta wanita dan 444 juta pria yang terkena dampaknya di seluruh dunia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi anemia pada seluruh kelompok usia di Indonesia sebesar 16,2% dan 15,5% pada anemia putri kelompok usia 15-24 tahun. Berdasarkan Dinas Kesehatan DI Yogyakarta prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 48,9% di tahun 2018 (Profil Kesehatan Kota Yogyakarta, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fadhilah, 2024) prevalensi anemia remaja putri di Kabupaten Sleman dari tahun 2022 sebesar 12,60% meningkat menjadi 22,86% pada tahun 2023. Menurut *World Health Organization* (WHO) anemia terjadi apabila kadar hemoglobin dalam darah < 12 g/dL.

Anemia mengakibatkan penurunan sejumlah oksigen dalam jaringan atau yang mana sel darah merah dalam jumlah rendah sehingga kapasitasnya untuk membawa oksigen tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh (Anriani, 2016). Akibat kurangnya pengetahuan tentang anemia dan rendahnya konsumsi sumber makanan hewani yang mengandung zat besi. (Syabani Ridwan & Suryaalamsah, 2023). Secara umum, anemia pada remaja putri dapat berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan organ reproduksi. Selain itu, anemia juga dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar dan gangguan berpikir pada anak usia sekolah dan remaja. Jika tubuh kekurangan zat besi, maka zat besi di otak juga berkurang. Hal ini bisa memengaruhi cara kita berpikir, belajar, dan mengatur emosi, karena zat besi dibutuhkan untuk membantu kerja zat kimia otak seperti noradrenalin, serotonin, dan depomin.

Faktor resiko penyebab anemia meliputi kekurangan zat gizi (vitamin A, vitamin B12, folat dan zat besi), perdarahan, peradangan kronis, infeksi parasit dan kondisi bawaan. Menurut penelitian Gt Asfani, *et al* (2023) dalam penelitian (Pokhrel, 2024) banyaknya kasus anemia pada remaja putri disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak seimbang dengan kebutuhan gizi, terutama kurangnya zat besi dan asam folat. Hal ini sejalan dengan penelitian Us & Safitri (2023) yang menyebutkan bahwa remaja putri memiliki kebiasaan makan yang buruk.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja adalah seseorang yang berada dalam rentang umur 10 – 19 tahun baik belum maupun sesudah menikah. Remaja putri biasanya memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat seperti tidak sarapan, malas minum air putih, menjalani diet tidak sehat agar langsing, sering ngemil makanan rendah gizi, dan memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb) (Sharief, 2021). Pengetahuan juga sebagai salah satu yang dapat membantu remaja dalam menciptakan kebiasaan makan yang sehat. Remaja yang memiliki pemahaman pengetahuan yang baik terkait anemia akan membentuk kebiasaan makan yang sehat sehingga dapat mengurangi anemia (Syabani Ridwan & Suryaalamsah, 2023).

Pemerintah Indonesia berupaya mengatasi anemia dengan cara pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri dan ibu hamil. Selain itu, Kemenkes juga melakukan penanggulangan anemia melalui edukasi dan promosi gizi seimbang, fortifikasi zat besi pada bahan makanan serta penerapan hidup bersih dan sehat (Kemenkes RI, 2020). Upaya Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman yaitu dengan memberikan sosialisasi pemberian tablet tambah darah yang berkerjasama dengan Puskesmas dan Sekolah untuk memastikan remaja putri mengkonsumsi TTD 1 kali seminggu. Target prevalensi anemia di Kabupaten Sleman tahun 2016 adalah 10% dan tahun 2017 11% (Dinkes, 2019).

Berdasarkan uraian masalah di atas menunjukkan pentingnya meningkatkan

pemahaman remaja terkait pengetahuan gizi dan kebiasaan makan terhadap kejadian anemia. Hal ini di buktikan penelitian oleh Sugiartini dan Wikayanti (2019) dalam penelitian (Lailiyana & Hindratni, 2024) yang menunjukkan bahwa sebesar 60% remaja memiliki pengetahuan yang kurang terkait anemia. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada April 2025 di SMP Negeri 1 Godean didapatkan informasi bahwa prevalensi anemia pada remaja putri termasuk tinggi dan peringkat kedua di lingkup kerja Puskesmas Godean. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan terhadap anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Godean.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain *cross-sectional*, yaitu penelitian yang mengamati hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat secara bersamaan dalam satu waktu, variabel bebas pada penelitian ini adalah pengetahuan gizi dan kebiasaan makan, sedangkan variabel terikatnya adalah anemia yang dilakukan secara pengumpulan data primer. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di SMP Negeri 1 Godean. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 responden yang dihitung menggunakan rumus uji hipotesis *Lemeshow* (1997) untuk proporsi populasi dengan jumlah populasi sebanyak 238 siswi dan menambah 10% untuk mengurangi resiko *drop out*. Pada penelitian ini di bantu oleh enumerator yang berjumlah 3 mahasiswa yang sudah pernah terpapar atau sudah pernah melakukan pemeriksaan yang berasal dari prodi gizi. Pada pengambilan sampel diambil seluruh siswi kelas VIII A dan VIII B dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah sudah menstruasi dan bersedia menjadi responden penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi adalah sedang menstruasi.

Data penelitian yang diambil meliputi usia dan siklus menstruasi yang diperoleh pengisian identitas responden dalam kuesioner. Pengetahuan siswi diperoleh melalui kuesioner pengetahuan gizi. Kuesioner tersebut meliputi 20 item pertanyaan. Instrumen tersebut sudah teruji validitas dan realibilitas sebesar 0,361 (Fadhilah, 2024). Penentuan skor pada kuesioner pengetahuan gizi menggunakan skala likert dengan format untuk pertanyaan positif yaitu benar = 1 dan salah = 0. Untuk pertanyaan negatif penilaian skor berbanding terbalik dengan pertanyaan positif yaitu benar = 0 dan salah = 1. Klasifikasi kategori tersebut adalah kurang = <56%, cukup = 56-75%, dan baik = 76-100% (Fadhilah, 2024). Kebiasaan makan siswi diperoleh melalui kuesioner kebiasaan makan meliputi (jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan). Kuesioner tersebut meliputi 22 item pernyataan. Instrumen tersebut sudah teruji validitas dan reliabilitas sebesar 0,361 (Harahap, 2023). Penentuan skor pada kuesioner kebiasaan makan selalu = 4, sering = 3, kadang-kadang = 2, dan tidak pernah = 1. dengan hasil yaitu kategori kurang = <50%, cukup = 50-75%, dan baik = >75%. Data anemia diperoleh dari pengecekan kadar hemoglobin subjek, pengecekan anemia menggunakan alat hemoque merk *easy touch*. Kemudian dikategorikan ya = jika kadar Hb < 12 g/dL dan tidak, jika kadar Hb \geq 12 g/dL (Harahap, 2023).

Microsoft Excel dan STATA 14 kemudian digunakan untuk mengevaluasi data yang terkumpul secara statistik. Untuk mengkarakteristik usia, siklus menstruasi, pengetahuan, kebiasaan makan, dan anemia responden. Hasil peroleh data kemudian dianalisis menggunakan uji *Fisher Exact* pada aplikasi STATA versi 14, dengan uji *Fisher Exact* untuk menguji hubungan antara variabel pengetahuan gizi dan kebiasaan makan terhadap anemia. Uji *Fisher Exact* dipilih karena sesuai untuk data kategori guna menentukan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti dalam studi observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini telah diperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor No. 2201/FIKES-UNISA/Ad/VIII/2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1) Analisis Univariat

Karakteristik responden dilakukan untuk mendapatkan Gambaran distribusi frekuensi karakteristik secara umum seperti usia, siklus menstruasi, serta frekuensi pengetahuan gizi dan kebiasaan makan. Adapun hasil analisis univariat yang diperoleh antara lain:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Usia		
14 tahun	25	83,33
15 tahun	5	16,67
Total	30	100
Siklus menstruasi		
Teratur	8	26,67
Tidak teratur	22	73,33
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, responden dalam penelitian ini sebanyak 28 responden dengan kategori usia 14 tahun sebanyak 25 (83,33%) sedangkan usia 15 tahun sebanyak 5 (16,67%). Siklus menstruasi sebanyak 8 (26,67%) responden teratur sedangkan sebanyak 22 (73,33%) tidak teratur. Dengan demikian mayoritas responden penelitian ini berusia 14 tahun.

Tabel 2. Frekuensi Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan dan Anemia

Variabel	n	%
Pengetahuan Gizi		
Kurang	1	3,33
Cukup	1	3,33
Baik	28	93,33
Total	30	100
Kebiasaan Makan		
Kurang	10	33,33
Cukup	20	66,67
Baik	0	0
Total	30	100
Anemia		
Ya	8	26,67
Tidak	22	73,33
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 di atas, ditemukan terdapat 1 (3,33%) responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang, sebanyak 1 (3,33%) responden memiliki pengetahuan gizi yang cukup, sedangkan sebanyak 28 (93,33%) dengan pengetahuan gizi baik. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki pengetahuan gizi yang baik. Sedangkan sebanyak 10 (33,33%) responden memiliki kebiasaan makan yang kurang dan sebanyak 20 (66,67%) responden memiliki kebiasaan makan yang cukup. Dengan demikian, mayoritas responden menunjukkan pengetahuan gizi yang baik serta kebiasaan makan yang cukup.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebanyak 8 (26,67%) responden tergolong anemia, sedangkan sebanyak 22 (73,33%) responden tergolong normal. Mekanik demikian, mayoritas responden tidak tergolong anemia.

2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi terhadap anemia menggunakan uji *Fisher Exact*. Adapun hasil bivariat yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis Bivariat Karakteristik Responden

Variabel	Tidak Anemia		Anemia		Total	
	n	%	n	%	n	%
Usia						
14 tahun	20	80	5	20	25	100
15 tahun	2	40	3	60	5	100
Siklus Menstruasi						
Teratur	7	87,5	1	12,5	8	100
Tidak Teratur	15	68,18	7	31,82	22	100

Pada tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan proporsi kejadian anemia berdasarkan usia responden. Pada kelompok usia 14 tahun, terdapat 20 responden (80%) yang tidak mengalami anemia dan 5 responden (20%) mengalami anemia. Sedangkan pada kelompok usia 15 tahun, terdapat 2 responden (40%) yang tidak mengalami anemia dan 3 responden (60%) mengalami anemia.

Pada siklus menstruasi, responden dengan siklus menstruasi sebagian besar tidak mengalami anemia hanya 1 responden (12,5%). Sementara itu, pada kelompok yang tidak teratur, proporsi responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 15 responden (68,18%) dan yang mengalami anemia sebanyak 7 responden (31,82%).

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia

Variabel		Kejadian Anemia				Jumlah	P-value
		Anemia		Tidak Anemia			
		n	%	n	%		
Pengetahuan Gizi	Kurang	0	0	1	100	1	1,000
	Cukup	0	0	1	100	1	
	Baik	8	28,5	20	71	28	

Berdasarkan tabel 4 di atas, diketahui bahwa responden dengan pengetahuan gizi kurang dan cukup seluruhnya (100%) tidak mengalami anemia. Sementara itu, pada kelompok dengan pengetahuan gizi baik, terdapat 8 responden (28,5%) yang mengalami anemia dan 20 responden (71%) tidak mengalami anemia. Maka demikian, mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi baik, tetapi masih ada yang mengalami anemia. Hasil uji *Fisher's Exact* dari jumlah total keseluruhan responden didapatkan nilai p-value = 1,000 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi baik, hal tersebut tidak secara langsung mempengaruhi status anemia.

Tabel 5. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia

Variabel	Kejadian Anemia						P-value	
	Anemia		Tidak Anemia		Jumlah			
	n	%	n	%	n	%		
Kebiasaan Makan	Kurang	5	50	5	50	10	100	0,078
	Cukup	3	15	17	85	20	100	
	Baik	0	0	0	0	0	0	

Berdasarkan tabel 5 di atas, responden dengan kebiasaan makan kurang memiliki proporsi anemia sebesar 50% (5 orang) dan tidak anemia sebesar 50% (5 orang). Sementara itu, responden dengan kebiasaan makan cukup menunjukkan proporsi anemia yang lebih rendah yaitu 15% (3 orang) dan tidak anemia sebesar 85% (17 orang). Namun, terdapat kecenderungan bahwa responden dengan kebiasaan makan yang cukup memiliki resiko tidak mengalami anemia dibandingkan responden dengan kebiasaan makan kurang.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 remaja putri kelas VIII yang masih aktif, responden dalam penelitian ini merupakan remaja putri di SMP Negeri 1 Godean. Berdasarkan hasil analisis, tidak ditemukan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia ($p=1,000$). Bahkan, responden yang memiliki pengetahuan gizi baik masih ada yang mengalami anemia.

Hasil penelitian kebiasaan makan menyimpulkan bahwa mayoritas remaja memiliki kebiasaan makan yang cukup. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu *et al* (2020) bahwa sebanyak 23 responden (43,9%) memiliki kebiasaan makan yang kurang dan sebanyak 18 responden (56,1%) memiliki kebiasaan makan yang baik. Kebiasaan makan mengambil peran penting (Ayu Rosanti *et al.*, 2020). Remaja yang memiliki kebiasaan makan tidak teratur, jarang mengonsumsi sumber zat besi memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan kebiasaan makan yang lebih sehat (Wahyuni & Afifah, 2025).

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian anemia pada remaja putri, ditemukan bahwa mayoritas remaja tergolong tidak anemia. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sharief (2021) bahwa sebanyak 21 responden (50%) tergolong normal dan sebanyak 19 responden (47,5%) tergolong anemia. Penyebab anemia pada remaja putri adalah kurangnya kecukupan makanan dan konsumsi makan yang kurang mengandung zat besi. Kejadian anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah asupan makanan yang tidak adekuat. Selain itu pengetahuan gizi yang kurang serta kebiasaan makan yang tidak baik juga merupakan faktor penyebab terjadinya anemia Sharief (2021). Mekanisme gangguan yang menyebabkan kekurangan jumlah sel darah merah (eritrosit) atau hemoglobin dalam darah, sehingga mengurangi kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh, maka dari itu remaja putri yang mengalami anemia akan sering menunjukkan gejala 5L yaitu (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), mata berkunang kunang, serta pucat pada wajah (Anisa Nurhidayah *et al.*, 2025).

Program pemberian tablet tambah darah di sekolah ini sudah berjalan melalui kerja sama dengan puskesmas, dimana setiap bulan siswi SMP mendapatkan tablet tambah darah yang harus diminum secara rutin. Namun, dalam pelaksanaannya masih ada kendala karena tidak semua siswi meminumnya sesuai anjuran. Beberapa siswi hanya menerima tablet lalu menyimpannya tanpa diminum, baik karena kurangnya pengawasan dari guru maupun karena siswi belum memahami manfaat dan pentingnya tablet tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa

meskipun distribusi sudah baik, perlu ada pengawasan langsung saat pembagian tablet tersebut serta edukasi berkelanjutan agar siswi benar-benar rutin mengonsumsinya.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *Fisher's Exact* pada hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia menunjukkan nilai p-value sebesar 1,000 ($p > 0,05$). Hal ini menandakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syabani (2023) yang menyatakan tidak adanya hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia ($p = 0,558$). Perbedaan dengan penelitian tersebut terletak pada lokasi yang berbeda dan menggunakan uji statistik *Chi-square*. Penelitian Munawaroh (2025) juga mendukung hasil ini dengan menyebutkan tidak ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia ($p = 0,447$). Dalam penelitian ini terdapat perbedaan yaitu, teknik yang digunakan teknik *accidental sampling* serta menggunakan analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-square*. Hal ini dikarenakan pengetahuan gizi seseorang bukanlah faktor yang utama menentukan seseorang terkena anemia atau tidak. Faktor lainnya yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri adalah pola menstruasi, pola makan yang buruk dan kurangnya asupan vitamin C (Munwaroh & Damayanti, 2025). Pengetahuan gizi merupakan dasar penting untuk perubahan sikap gizi dan kebiasaan makan. Dari hasil pengetahuan gizi pada kelompok dengan pengetahuan gizi baik, terdapat 20 responden (71%) tidak mengalami anemia, karena dari pengetahuan tersebut mendorong remaja putri untuk mengonsumsi makanan bergizi, memperhatikan asupan zat besi, dan menerapkan pola hidup sehat.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayati, (2024) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia dengan nilai $P = 0,000 (< 0,05)$. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh variasi sampel, metode uji statistik, definisi anemia, alat ukur, serta konteks lokasi penelitian. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan terjadi setelah orang melakukan pengideraan terhadap suatu abyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan tentang anemia sangat mempengaruhi kecenderungan remaja putri untuk memilih bahan 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 dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *Fisher's Exact* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,078 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Responden dengan kebiasaan makan yang kurang memiliki proporsi anemia sebesar 5 responden (50%), dimana anemia tersebut terutama berasal dari responden yang memiliki kebiasaan makan tidak baik, khususnya pada aspek jumlah yaitu, tidak mengonsumsi buah, susu, serta teh/kopi/sirup dan pada aspek frekuensi makanan yaitu, tidak mengonsumsi lauk nabati 3x sehari, tidak mengonsumsi sayur-sayuran 3x sehari, serta tidak mengonsumsi olahan susu 3x sehari berdasarkan hasil kuesioner. Kebiasaan makan cukup terdapat 3 responden (15%), cukup dalam hal makan pokok 3x/hari disertai lauk pauk, tetapi dari segi frekuensi makanan kaya zat besi belum maksimal. Temuan ini tidak sejalan dengan penelitian Putri (2024) yang menyebutkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia ($p = 0,003$). Perbedaan ini dapat disebabkan oleh, lokasi penelitian, variasi sampel, dan metode uji statistik. Penelitian (Wahyuni & Afifah, 2025) juga mendukung hasil ini dengan menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia dengan nilai $P = 0,083 (> 0,05)$. Penelitian ini menggunakan sampel pada mahasiswa, metode uji statistik yaitu *Spearman's Rank*, serta teknik pengambilan. Pada

dasarnya, anemia secara langsung dipengaruhi oleh asupan harian sumber zat besi yang tidak mencukupi, sehingga menimbulkan kekosongan cadangan zat besi dan pada akhirnya akan mengganggu proses pembentukan hemoglobin (Hb) oleh tubuh (Kristin, 2022). Kebiasaan makan mengambil peran penting, remaja yang dihadapkan dengan kesibukan sekolah dengan durasi yang lama, dan juga hal ini menunjukkan bahwa kemungkinan terjadinya anemia tidak dipengaruhi secara signifikan oleh kebiasaan makan pada populasi remaja putri tersebut. Faktor-faktor lain yang disebutkan dalam penelitian tersebut, seperti menstruasi, kebutuhan akan tambahan zat besi selama periode menstruasi, dan kurangnya jam tidur atau istirahat, dapat menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja putri selain dari kebiasaan makan Putri (2024).

Namun demikian, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Nurhidayah (2025) menyebutkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja ($p = 0,000$). Menurut penelitian tersebut, remaja putri yang memiliki kebiasaan makan yang baik lebih sedikit yang mengalami anemia. Kebiasaan makan yang tidak seimbang, rendah zat besi yang mempengaruhi asupan gizi merupakan penyebab utama anemia. Nutrisi esensial yang diperlukan untuk mencegah anemia termasuk asam folat, vitamin B12, dan protein. Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan, khususnya kecukupan asupan zat besi, protein, vitamin C, dan zat gizi lain berperan dalam membentuk hemoglobin (Hidayati *et al.*, 2025). Remaja dengan kebiasaan makan yang baik memperhatikan takaran makannya, menghindari makanan cepat saji dan berolahraga, serta memilih makanan yang segar dan sehat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan kebiasaan makan tidak berhubungan signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini dapat terjadi karena pengetahuan yang dimiliki tidak selalu diwujudkan dalam perilaku makan sehari-hari, sedangkan kebiasaan makan juga dipengaruhi oleh banyak faktor lain di luar kontrol individu, seperti kondisi ekonomi dan lingkungan keluarga. Selain itu, anemia merupakan masalah kesehatan yang multifaktorial, sehingga variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini berpotensi memberikan hasil yang lebih bermakna, misalnya faktor umur yang berkaitan dengan kebutuhan zat gizi berbeda pada tiap fase remaja, sikap remaja terhadap anemia yang mempengaruhi kepatuhan dan pencegahan, tingkat konsumsi makanan bergizi yang berhubungan langsung dengan kecukupan zat besi dan mikronutrien penting, siklus menstruasi yang berat yang dapat meningkatkan kehilangan darah, serta adanya penyakit infeksi yang dapat menurunkan kadar hemoglobin. Dengan demikian, tidak signifikannya hubungan pada penelitian ini tidak menutup kemungkinan bahwa faktor-faktor lain tersebut lebih berperan dalam menentukan kejadian anemia pada remaja putri (Atik Purwandari *et al.*, 2016).

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu penggunaan desain *cross sectional* yang hanya dapat melihat hubungan pada satu waktu tertentu. Hal ini membatasi kemampuan penelitian untuk menjelaskan hubungan kasual antara pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan anemia pada remaja putri. Kurangnya uraian detail mengenai siklus menstruasi, sehingga perbedaan antara siklus teratur dan tidak teratur belum dijelaskan secara optimal. Selain itu, variabel yang digunakan dalam penelitian ini masih terbatas sehingga tidak dapat mengkaji faktor lain yang juga berpotensi mempengaruhi kejadian anemia, misalnya pola tidur, tingkat aktivitas fisik, asupan vitamin dan mineral lain (seperti vitamin C, asam folat, dan vitamin B12) serta pengumpulan data melalui kuesioner yang bergantung pada kejujuran dan ingatan responden sehingga berpotensi menimbulkan kesalahan pengisian.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri di SMP Negeri 1 Godean, diketahui, presentase kejadian anemia pada remaja putri masih cukup tinggi yaitu 26%. Sebagian besar

responden memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik (93,33%), menunjukkan bahwa pemahaman mengenai gizi sudah cukup baik di kalangan remaja putri. Kebiasaan makan responden sebagian besar berada pada kategori cukup (66,67%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi ($p=1,000$) maupun kebiasaan makan ($p=0,078$) dengan kejadian anemia.

Oleh karena itu, disarankan agar pihak sekolah perlu memantau supaya program minum tablet tambah darah kepada remaja putri yang sudah berjalan bisa tetap lancar. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dilakukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang mungkin berhubungan dengan kejadian anemia.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Nurhidayah, Tia Nurhanifah, & Desi Soraya. (2025). Hubungan Kebiasaan Makan terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Demak. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 3(2), 61–68. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v3i2.2539>
- Ayu Rosanti, Catur Yulinawati, Nelli Roza, & Andi Wilda Arianggara. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulang Kota Batam. *Jurnal Info Kesehatan*, Vol. 12, N(2), 509–515.
- Fadhilah, N. (2024). Gambaran tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di Desa Tegalsari. *Jurnal Info Kesehatan*, 15(1), 37–48.
- Hidayati, Handayani, L., Noval, & Iswandari, N. D. (2025). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(4), 241–248. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i4.649>
- Munwaroh, & Damayanti, D. S. (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Status Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(1), 212–220. <https://doi.org/10.37012/jik.v17i1.2609>
- Nurhidayati, R. B. (2024). Hubungan Pengetahuan, Gizi, Sikap terhadap Kesehatan Remaja Khususnya Anemia. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(4), 744–753. <https://doi.org/10.53801/sjki.v3i4.218>
- Pokhrel, S. (2024). Hubungan karakteristik dan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N 1 Rao Wilayah Kerja Puskesmas Rao Kabupaten Pasaman. *Jurnal Info Kesehatan*, 15(1), 37–48.
- Putri, R. (2024). 5 1-5 3. 4, 4169–4176.
- Sharief, S. A. (2021). Kebiasaan Makan dan Kejadian Anemia Suchi Avnalurini Sharief. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(2013), 168–172.
- Syabani Ridwan, D. F., & Suryaalamshah, I. I. (2023). Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.8-15>
- Wahyuni, A., & Afifah, A. N. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia, Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 3(2), 194–218. <https://prin.or.id/index.php/jig>
- Anriani, L. (2016). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Angkola Barat Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli*.
- Dinkes. (2019). *Program Inovasi Bidang Kesehatan di Kabupaten Sleman*. 1–43.
- Kemkes RI. (2020). Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19. *Kementrian Kesehatan RI*, 22.

- <http://appx.alus.co/direktoratgiziweb/katalog/ttd-rematri-ok2.pdf>
- Lailiyana, & Hindratni, F. (2024). Edukasi Dampak Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri di SMAN 2 Pekanbaru. *Jurnal Ebima*, 5(1), 14–18.
- Profil Kesehatan Kota Yogyakarta. (2022). Profil Kesehatan Kota Yogyakarta Tahun 2022. *Jurnal Kajian Ilmu Administrasi Negara*, 107(38), 107–126. <https://journal.uny.ac.id/index.php/natapraja/article/view/12619>
- Rahman, R. A., & Fajar, N. A. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 133–140. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss1.1403>
- Rahmawaty, F., & Sulistyoningtyas, S. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 5 Sleman *The correlation between diet patterns and the incidence of anemia in female adolescents at state Junior High School of 5 Sleman*. 2(September), 1122–1126.
- Nursanyoto, H., Dewi, N. N. A., & Suarjana, M. (2022). *Monografi Analisis Penyebab Anemia Pada Remaja Putri*. Cv. Bintang Semesta Media.
- Putra, K. A., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 49–61. <https://doi.org/10.33650/jkp.v8i1.1021>
- Rosanti, A., Yulinawati, C., Roza, N., & Wilda Arianggara, A. (2022). Hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas bulang kota batam. *Jurnal Info Kesehatan*, 12(2), 509–513.
- Adnyana, G. A. N. W. S., Armini, N. W., & Suarniti, N. W. (2020). Gambaran pengetahuan tentang anemia dan kepatuhan remaja dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 103–109.
- Anggoro, S. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada siswi sma. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 341- 350.
- Sumarni, N., Rukmasari, E. A., & Rosidin, U. (2021). Bahaya Anemia Dan Pencegahannya Pada Remaja Putri Di Smp N 1 Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(2), 6.
- Fajriyah, N. N. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*