

## 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 SMA N 1 KEDUNGWARINGIN

Dewi Agustin<sup>1</sup>, Rizky Fitri Andini<sup>2</sup>, Devi Arianti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi DIII Kebidanan STIKes Bhakti Husada Cikarang

Corresponden Email\* : [dewi.agusthine@gmail.com](mailto:dewi.agusthine@gmail.com)

#### Abstrak

**Pendahuluan:** Anemia merupakan masalah kesehatan yang menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya. Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan teknik *cross sectional*. Populasi 202 responden dan Sampel 66 responden remaja putri. Teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling*. Pengambilan data menggunakan data primer dengan kuesioner. Analisa data menggunakan *chi square*. **Hasil :** Penelitian ada hubungan pola makan dengan status anemia pada remaja putri tahun 2022 dengan uji chi-square nilai  $P = 0,033$  lebih kecil dari ( $p \leq \alpha 0,05$ ) dengan OR 8,100 artinya ada hubungan pola makan dengan status anemia pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Kedungwaringin kabupaten Bekasi tahun 2022. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian mayoritas remaja putri yang mengalami anemia terdapat 7 (10.6%) remaja putri dan yang tidak anemia sebanyak 59 (89.4%) remaja putri di SMAN 1 Kedungwaringin. dengan adanya hasil penelitian ini maka peneliti menyarankan untuk mengadakan penyuluhan, edukasi, atau memasang poster di mading tentang pentingnya menjaga pola makan dan anemia pada remaja

**Kata Kunci :** pola makan, anemia, remaja putri

#### Abstract

**Introduction:** Anemia is a health problem that causes sufferers to experience fatigue, fatigue and lethargy so that it will have an impact on creativity and productivity. Anemia among adolescent girls is higher than adolescent boys. Anemia in adolescents has a negative impact on decreased immunity, concentration, learning achievement, adolescent fitness and productivity. **Methods:** The design of this study used a cross sectional technique. The population is 202 respondents and the sample is 66 female respondents. The sampling technique is accidental sampling. Data collection uses primary data with questionnaires. Data analysis uses chi square. **Result:** The study showed that there was a relationship between diet and anemia status in adolescent girls in 2022 with the chi-square test, the P value of 0.033 was smaller than ( $p \leq 0.05$ ) with an OR of 8.100, meaning that there was a relationship between diet and anemia status in class XII girls in class XII. SMAN 1 Kedungwaringin, Bekasi Regency in 2022. **Conclusion:** Based on the results of the study, the majority of young women who had anemia were 7 (10.6%) young women and those who were not anemic were 59 (89.4%) at SMAN 1 Kedungwaringin. With the results of this study, the researchers suggest holding outreach, education, or posting posters in the Mading about the importance of maintaining a healthy diet and anemia in adolescents.

**Keywords :** dietary patterns, anemia, adolescent girls

## Pendahuluan

Anemia merupakan masalah kesehatan yang menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya. Kejadian anemia meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa seperti gangguan reproduksi serta melahirkan generasi yang bermasalah gizi. Angka kejadian anemia di Indonesia terhitung masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) dari tahun 2013 sampai 2018 terdapat kenaikan prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun yaitu 18,4% menjadi 32% atau 14,7 juta jiwa.

Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR). Anemia dapat dihindari dengan konsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C dan zink, dan pemberian tablet tambah darah (TTD). Pemerintah memiliki program rutin terkait pendistribusian TTD bagi wanita usia subur (WUS), termasuk remaja dan ibu hamil. (kemenkes, 2018)

Remaja merupakan individu yang berada di kelompok usia 11-20 tahun. Sedangkan berdasarkan WHO (2018), remaja merupakan penduduk rentang usia 10-19 tahun, berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun serta

berdasarkan badan Kependudukan serta keluarga Berencana (BKKBN) tentang usia remaja ialah 10-24 tahun serta menikah (Kemenkes RI, 2012). Masa remaja ialah masa transisi dari masa anak-anak ke dewasa yang ditandai menggunakan perubahan perkembangan fisik, seksual, psikologis, serta sosial. Namun kini berbagai remaja yang kekurangan gizi kronis serta kurang darah yang berdampak terhadap kesehatan serta perkembangannya dan keturunannya yang berkontribusi pada daur malnutrisi antar generasi (WHO, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Menurut SDKI, prevalensi penyakit anemia sebanyak 75,9% pada remaja putri. (Eka, dkk., 2019). Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 remaja putri mengalami anemia yaitu 48,9%, dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. (Kesehatan, 2018). Profil Kesehatan Indonesia mencatat penduduk Indonesia yang tergolong usia remaja (10-19 tahun) adalah sekitar 21% (44 juta jiwa) terdiri dari 50,8% remaja laki-laki dan 49,2% remaja perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian anemia pada perempuan lebih tinggi dari laki-laki. (Eka, dkk., 2019)

Angka kejadian anemia pada kelompok remaja di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 mencapai 41,5% (Dinkes Provinsi Jawa Barat, 2019), prevalensi anemia defisiensi besi pada balita 40,5%, ibu hamil 50,5%, ibu nifas 45,1%, remaja putri 10-18 tahun 57,1% dan usia 19-45 tahun 39,5% dari semua kelompok umur tersebut remaja memiliki risiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja putri. Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2018, yaitu pada kelompok remaja usia 11-14 tahun sebesar 13,5% dan usia 15-21 tahun sebesar 29,5% (Kemenkes RI, 2019).

Sedangkan angka kejadian anemia pada kelompok remaja di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 mencapai 41,5%. Kejadian anemia tidak terlepas dari masalah kesehatan lainnya, masalah kesehatan masyarakat yang berkaitan dengan kejadian anemia adalah pertama sekitar 20% kematian ibu hamil dan bayi baru lahir diakibatkan oleh anemia. Kedua anemia pada wanita hamil mengakibatkan berat bayi lahir rendah dan lahir prematur. Ketiga, anemia dapat mengurangi kemampuan fisik dan menurunkan produktifitas kerja pada orang dewasa. Keempat, pada anak sekolah menyebabkan keterbatasan perkembangan kognitif sehingga prestasi sekolah menurun.

Dampak anemia pada remaja perempuan yaitu tubuh mudah terinfeksi, kebugaran tubuh berkurang, semangat belajar menurun, calon ibu beresiko tinggi melahirkan anak dengan anemia. Penting di perhatikan ibu hamil kurang gizi akan melahirkan bayi kurang gizi pula. Sumber zat besi tertinggi contohnya hati ayan dan daging sapi. Selain itu remaja perempuan dapat mengonsumsi tablet tambah darah seminggu sekali, sedangkan konsumsi teh dan kopi disebut sebagai penyumbang zat besi karena memperlambat penyerapan zat besi dan harus dihindari sesudah atau setelah makan. (Ira,dkk.,2019).

Kejadian anemia disebabkan oleh pola konsumsi makanan remaja putri di Indonesia yang masih didominasi oleh sayuran sebagai sumber zat besi yang sulit diserap. Sementara itu, daging dan makanan hewani, yang dikenal sebagai sumber zat besi yang baik, jarang dikonsumsi, terutama oleh remaja putri yang tinggal di pedesaan. Selain itu, kondisi tertentu, seperti peningkatan permintaan untuk pertumbuhan selama penyakit kronis dan kehilangan darah akibat infeksi parasit (malaria dan helminthiasis), dapat memperburuk anemia. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan yang menjadi tidak sempurna pada tinggi dan berat badan, selain itu sistem imun tubuh dapat diturunkan dan mudah terserang penyakit (Eka dkk.2019).

Dampak rendahnya status besi (Fe) dapat mengakibatkan anemia dengan gejala pucat, lesu atau lelah, sesak nafas dan kurang nafsu makan serta gangguan pertumbuhan. Dampak anemia mungkin tidak dapat langsung terlihat tetapi dapat berlangsung lama dan mempengaruhi kehidupan remaja selanjutnya. Anemia pada remaja perempuan dapat berdampak panjang untuk dirinya dan juga untuk anak yang dilahirkan kelak. Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja di Indonesia secara umum dilakukan melalui tiga program utama yaitu suplementasi zat besi, pendidikan gizi dan fortifikasi pangan. Upaya tersebut perlu dilakukan dengan menyesuaikan dengan metode yang menyenangkan dan menarik bagi remaja. Keterlibatan remaja sebagai role model untuk teman sebayanya juga menjadi salah satu hal yang akan terus dikembangkan untuk mempromosikan pola hidup sehat bagi generasi remaja kita.

Data hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, anemia pada laki-laki sebesar 18,4% dan perempuan sebesar 23,9%. Berdasarkan tempat tinggal, penderita anemia yang tinggal di perkotaan sebesar 20,6% dan 22,8% di pedesaan.

Menurut penelitian Trisnanti(2017) berdasarkan hasil uji statistic maka di peroleh p- value 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia remaja putri di MTs Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi tahun (2017) dengan (51,4%) remaja putri mengalami anemia. Sedangkan hasil penelitian Tiaki tahun (2017) dengan p-value  $0,0000 < 0,05$  menemukan ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 2 Yogyakarta dengan (43,4%) memiliki pola makan kurang baik.

Menurut penelitian Suryani, dkk (2015) prevalensi remaja putri dengan pola makan tidak baik sebanyak 79,25%. Remaja putri tersebut memiliki karakteristik makan tidak sehat, seperti tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan mengemil makanan rendah gizi (gorengan, coklat, permen dan es) dan makan makanan siap saji (fast food). Lebih lanjut, Panat (2013) meneliti bahwa makanan siap saji (fast food) cenderung tinggi lemak, energi, natrium dan rendah asam folat, serat dan vitamin A. Hal ini dapat menyebabkan zat gizi pada remaja putri tidak terpenuhi dengan baik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tiaki (2017) menunjukkan bahwa pola makan memiliki hubungan terhadap anemia pada remaja putri kelas IX di SMK Negeri 2 Yogyakarta. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan 23 responden (43,4%) memiliki pola makan kurang baik dan mengalami anemia. Namun hasil penelitian Suryani, dkk (2015) menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kota Bengkulu. Penelitian menunjukkan dari 951 remaja putri dengan pola makan baik, 38,6% menderita anemia dan 61,4% tidak anemia.

Data puskesmas kedung waringin yang di ambil tahun 2019 menunjukan bahwa 25% siswa yang diambil secara acak menunjukan adanya kadar Hb yang kurang dari 12gr%.

Dari hasil wawancara 10 siswi kelas XII SMAN 1 Kedung Waringin di dapatkan 1 siswi yang suka sarapan di pagi hari, 3 siswi kadang kadang sarapan dan 6 siswi tidak suka sarapan di pagi hari, dan dari 10 siswi suka makan dan jarang makan sayuran

### Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik, dengan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XII di SMAN 1 Kedungwaringin sebanyak 202 remaja putri, dengan sampel sejumlah 66 remaja putri kelas

XII SMA N 1 Kedungwaringin, dengan kriteria responden merupakan siswi kelas XII SMA N 1 Kedungwaringin, bersedia menjadi responden dan hadir saat pengumpulan data. Sampel diambil dengan menggunakan *Accidental sampling* dengan menggunakan alat pengukuran hemoglobin merk "Easy Touch" dan kuesioner. Pengelolaan data dilakukan melalui tahapan pemeriksaan data, pemberian kode, pemasukan data dan penyusunan data. Pada tahapan berikutnya dilakukan analisa data dengan teknik analisis kuantitatif, yaitu univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

### Hasil dan Pembahasan

Dari data puskesmas Kedungwaringin tahun 2019 terdapat anak remaja putri 25% yang mengalami anemia. Sebelum terjadinya pandemi pihak sekolah telah berkerja sama dengan pihak puskesmas untuk memberikan tablet tambah darah setiap minggu sekali. Tahun 2020 tidak di lakukan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri karena meningkatnya angka kejadian corona.

Dari hasil data yang telah terkumpul dan telah dilakukan pengolahan data yang diupayakan untuk dapat menjawab pertanyaan penelitian dan membahas dan membandingkan hasil penelitiann yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan pola makan dengan status anemiapada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi tahun 2022.

Berdasarkan hasil analisa data distribusi frekuensi anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kedungwaringin tahun 2022 yang telah di analisa dari total 66 responden terdapat 59 orang remaja putri (89.4%) yang tidak anemia sedangkan yang mengalami anemia terdapat 7 orang remaja putri (10.6%). Sedangkan hasil data distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Kedungwaringin tahun 2022 yang telah di analisa dari 66 reponden terdapat 58 orang remaja putri (87.9%) yang memiliki pola

makan baik sedangkan 8 orang remaja putri (12.1%) yang memiliki pola makan kurang baik.

**Analisa Bivariat**

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Status Anemia dan Pola Makan Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Kedungwaringin**

No	Variabel	Frekuensi	Presentase %
1	Anemia	59	89.4%
	Tidak Anemia	7	10.6%
	Total	66	100.0%
2	Pola Makan		
	Baik	58	87.9% 1
	Kurang	8	12.1%
	Total	66	100.0%

Hasil analisa hubungan pola makan dengan status anemia pada remaja putri kelas XII SMAN 1 Kedungwaringin kabupaten Bekasi tahun 2022 dari table diatas dari 66 responden remaja putri kelas XII yang memiliki pola makan baik yang mengalami anemia sebanyak 4 (6.9%) remaja putri dan yang tidak anemia sebanyak 58 (93.1%) remaja putri. Sedangkan yang memiliki pola makan kurang baik yang mengalami anemia sebanyak 3 (37.5%) remaja putri dan yang mengalami anemia sebanyak 8(62.5%) remaja putri. Hasil uji Chi-square diperoleh nilai  $P=0,033$  ( $P \leq$  nilai  $\alpha$  0.05) maka dapat disimpulkan adanya hubungan pola makan dengan status anemia pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi Tahun 2022. Dan hasil nilai OR didapatkan 8.100 yang artinya remaja putri yang memiliki pola makan kurang baik cenderung 8.100 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan responden yang memiliki pola makan baik.

**Tabel 2**  
**Hubungan Pola Makan dengan Status Anemia Pada Remaja Putri Kelas XII di SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi**

Anemia	Anemia		Tidak		Total		P Value	OR
	N	%	N	%	N	%		
Anemia								
Pola Makan								
Baik	4	6.9	54	93.1	58	100	0,033	8.100
Kurang	3	37.5	5	62.5	8	100		
Total	7	10.6	59	89.4	66	100.00		46.849

Berdasarkan hasil analisa hubungan pola makan dengan status anemia pada remaja putri kelas XII SMAN 1 Kedungwaringin kabupaten Bekasi tahun 2022 dari table diatas dari 66 responden remaja putri kelas XII yang memiliki pola makan baik yang mengalami anemia sebanyak 4 (6.9%) remaja putri dan yang tidak anemia sebanyak 58 (93.1%) remaja putri. Sedangkan yang memiliki pola makan kurang baik yang mengalami anemia sebanyak 3 (37.5%) remaja putri dan yang mengalami anemia sebanyak 8(62.5%) remaja putri. Hasil uji Chi-square diperoleh nilai  $P =0,033$  ( $P \leq$  nilai  $\alpha$  0.05) maka dapat disimpulkan adanya hubungan pola makan dengan status anemia pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi Tahun 2022. Dan hasil nilai OR didapatkan 8.100 yang artinya remaja putri yang memiliki pola makan kurang baik cenderung 8.100 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan responden yang memiliki pola makan baik.

Andriani (2012) menyatakan bahwa pola makan seseorang dan perubahan gaya hidup pada remaja bisa mempengaruhi angka kejadian anemia pada remaja, dalam hal ini pola makan dinilai dari frekuensi makanan, jenis makanan dan jumlah makanan. Menurut penelitian Kaimudin (2017) kebiasaan makan berhubungan secara signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Frekuesnsi makan sangat erat kaitannya dengan asupan zat besi, semakin banyak makan

maka asupan zat gizi akan lebih baik. Bila asupan makanan kurang maka cadangan besi banyak yang dibongkar sehingga keadaan ini dapat mempercepat terjadinya anemia.

Hasil penelitian Nidia (2018) dengan judul hubungan pola makan dan status gizi dengan anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dari 76 responden yang memiliki pola makan tidak baik dan mengalami anemia sebanyak 7 responden (100%) dari hasil analisis *chi square*, didapatkan nilai signifikan  $0,005 < 0,05$  maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian Megawati (2016) yang menyatakan bahwa remaja putri dengan pola makan kurang baik mempunyai status anemia sedangkan remaja putri dengan pola makan baik tidak mengalami anemia. Responden yang memiliki pola makan yang tidak baik cenderung 5,400 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan responden yang mempunyai pola makan baik.

Tiaki (2017) dengan judul hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 2 Yogyakarta menyatakan bahwa dari 53 responden yang memiliki pola makan kurang baik dan mengalami anemia sebanyak 23 responden (43,4%). Dari hasil analisa dengan uji *Chisquare*, didapatkan nilai signifikan  $0,026 < 0,05$  ( $p\text{-value} < \alpha$ ) sehingga dapat dinyatakan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 2 Yogyakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian Fajriah (2015) bahwa berdasarkan hasil analisa ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai  $p\text{-value}$   $0,0000 < 0,05$ .

Berdasarkan temuan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kedungwaringin, dimana pola makan pada

remaja putri SMAN 1 Kedungwaringin dalam kategori kurang baik karena dari 66 responden 33 orang yang tidak suka sarapan pagi, 18 orang tidak suka mengkonsumsi sayur dan 24 orang yang tidak suka mengkonsumsi buah. Tetapi ada juga yang termasuk kategori baik mereka mengetahui informasi pola makan yang baik dan mereka mengetahui informasi tersebut dari media social. Dari hasil kuesioner terdapat 33 siswi yang suka sarapan di pagi hari dan 48 siswi yang suka makan sayuran, terdapat 42 siswi yang suka mengkonsumsi buah. Kejadian anemia pada remaja tidak hanya disebabkan oleh pola makan yang kurang baik, hal ini juga dapat disebabkan oleh faktor lain seperti kurangnya kandungan vitamin B12, protein dan asam folat dalam makanan yang di konsumsi. Berdasarkan hasil penelitian yang saya lakukan tentang hubungan pola makan dengan status anemia pada remaja putri kelas XII di SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi tahun 2022 berpengaruh terhadap pola makan pada remaja dan mengerti tentang anemia pada remaja. dan mereka juga mendapatkan informasi dari pihak puskesmas memberikan tablet tambah darah untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

Dengan demikian menurut pendapat penelitian pola makan pada remaja putri dalam menjaga pola makan seperti mengkonsumsi sayuran hijau, hati, ikan, daging, serta mengkonsumsi tablet tambah darah dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja putri yang di akibatkan kurangnya mengkonsumsi sayuran hijau, kacang kacang atau makanan yang lain serta di harapkan remaja putri dapat mempertahankan pengetahuannya dan menjaga pola makannya demi kesehatan

### Kesimpulan

1. Mayoritas remaja putri kelas XII yang mengalami anemia sebanyak 7 remaja putri (10.6%) yang telah diteliti dari 66 responden sedangkan yang tidak mengalami anemia sebanyak 59 remaja putri (89.4%) yang telah diteliti dari 66 responden

2. Mayoritas remaja putri kelas XII diSMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi tahun 2022 yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 8 remaja putri (12.1%) dan yang memiliki pola makan baik sebanyak 58 remaja putri (87.9%)
3. Ada hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan status anemia pada remaja dengan nilai  $P= 0,033$  yaitu lebih kecil dari nilai ( $p \leq$  nilai  $\alpha 0,05$ ) dengan nilai  $OR= 8,100$  artinya (1.400 – 46.849)

### Saran

Bagi lokasi penelitian dapat memperbanyak upaya kampanye pola makan yang baik dan sehat dengan memasang poster di mading, kantin dan sudut potensial di sekolah lainnya, yang dapat dilakukan bekerjasama dengan puskesmas. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan pengembangan instrumen dan variabel lainnya.

### Ucapan Terima Kasih

1. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi
2. Kepala Sekolah SMAN I Kedungwaringin Kab. Bekasi
3. Kepala Puskesmas Kedungwaringin
4. Ketua STIKes Bhakti Husada Cikarang
5. Siswa dan Siswi SMAN I Kedungwaringin
6. Semua pihak yang terlibat langsung dan tidak langsung yang tidak dapat Kami sebutkan satu per satu.

### Daftar Pustaka

Abd. Kadir. (2016). Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makanserta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(1). Diakses 04 februari 2022

Andriana Merryana,SKM,M.kes. dan Wirjadmadi Bambang, M.S. MCN., PHD.2012. PengantarGizi Masyarakat. Kencana.Jakarta

Ardyana, elsa y (2013) 'hubungan penyelenggaraan makanan sehat seimbang dengan kejadianberat badan bawah garis merah (BGM) pada anak usia 1-3 tahun', *Keperawatan*.

Arisman. 2007. Gizi dalam Daur Kehidupan. Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta : EGC

Arisman. 2009. Gizi dalam Daur Kehidupan. Buku Ajar Ilmu Gizi. Jogjakarta : Muha Medika Depkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomer 5. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.

Dreyfuss ML, RJ Stoltzfus, JB Shrestha, EK Pradhan, SC LeClerq, SK Khatry, SR Shrestha, J Katz, M Albonico, KP West, Jr. 2000. Hookworms, Malaria and Vitamin A Deficiency Contribute to Anemia and Iron Deficiency among Pregnant Women in the Plains of Nepal. *The Journal Of Nutrition* 130: 2527–2536. Diakses 20 februari 2022

Eka,dkk. 2019. Hubungan status gizi remaja terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 02 Rambah hilir kabupaten rokan hulu, dosen prodi DIII kebidanan universitas pasir pengaraian.

Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71–82. Diakses 20 februari 2022

Indartanti,D. and Kartini, A. 2014. 'Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Anemia PadaRemaja Putri', *Journal Of Nutrition Collage (JNC)*, 3(2), pp.33-39. doi: 10.36998/jkmm.v8i2.108 diakses 05 februari 2022

Ira dkk. 2019. Mewujudkan Remaja Sehat Fisik Mental Dan Sosial. Airlangga University Press Kaimudin, Nur Ia, dkk. (2017). Skrining dan Determinan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat VOL. 2/NO.6/Mei 2017; ISSN 250-731X* dalam <http://www.ojs.uho.ac.id/index.php/JI>

- MKESMAS/article/view/2884, diakses 25 maret2022.
- Kartika, I. I. (2017) Buku Ajar Dasar Dasar Riset Keperawatan Dan Pengolahan Data Statistik. Edited By Ari Mafthun. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) Kemenkes Pecahkan Rekor Dunia Isi Piringku, Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian
- Kirana, Dian Purwitaningtyas. 2011. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA N 2 Semarang. Skripsi. Universitas Diponegoro Program Studi Ilmu Gizi FK Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314–327. Diakses 04 februari 2022
- Kumalasari, I. and Andhyantoro, I. (2012) *Kesehatan reproduksi untuk mahasiswa kebidanan dan keperawatan*. Salemba medika jakarta selatan.
- Mariana, Wina, Nur Khofidhoh. 2013. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Swadaya Wilayah Kerja Puskesmas Karangdoro Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 2. No. 4. April. Diakses 20 februari 2022
- Magdalena, Ida Ayu Chandranita, 2009. *Gadar Obstetri & Ginekologi & Obstetri Ginekologi Sosial Untuk Profesi Bidan*. Jakarta, EGC
- Nidia.Puspa. 2018. Hubungan pola makan dan status gizi dengan anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta
- Notoatmodjo (2018) ‘Rancangan Penelitian dalam metode penelitian menggunakan Kuantitatif’, *Desain Penelitian*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: RinEka
- Cipta Permaesih D, S Herman. 2005. Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja. *Buletin Penelitian Kesehatan* 33(4):162-171
- Prawirohardjo, Sarwono. 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Riskesdas (2013). Jakarta: Badan Penelitian Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Riskerdas (2018) ‘Laporan Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Republik Indonesia’, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riskesdas (2018) ‘Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar’, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. doi: 1 Desember 2013. Diakses 25 februari 2022
- Sholica, A.,& Muniroh L.2019. “Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C Dan Pola Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 1 Manyar Gresik”.*Media Gizi Indonesia*. 2019.14(2): 147–153
- Soedijanto,G.,Nova H., & Anita,B. 2015. “Hubungan Anatara Asupan Zat Besi Dan Protein Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi SMP Negeri 10 Manado”. *Jurnal Ilmiah Farmasi*. 4(4) diakses 20 februari 2022
- Sulistyoningtih, H. (2013) ‘Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MAN Ciawi Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2012’, *Jurnal Bidkesmas*. diakses 08 februari 2022
- Supariasa. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.
- Suryani D, Hafiani R, Junita R. 2015. Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu.*Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*.10:11-18. Diakses 20 maret 2022
- Tiaki, Nur Khatim. (2017). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada

Remaja Putri Kelas XI di SMK N 2 Yogyakarta. Yogyakarta. Skripsi, tidak dipublikasikan.

Tistanti, (2017). Hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia remaja putri di MTs Alhidayah Talang Bakung kota Jambi.

UNS – SCN (United Nation System – Standing Comitte on Nutrition). 2006. Adolescence.

Geneva diakses 20 februari 2022

WHO [World Health Organization]. 2006. Adolescent Nutrition: A Review of the Situation in Selected South-East Asian Countries. New Delhi : WHO Region Office for South-East Asi diakses 20 februari 2022