

## Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Pola Konsumsi Makanan pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Ngawi

Siti Maimunah<sup>1\*</sup>, Endri Ekayamti<sup>2</sup>, Aris Hartono<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> DIII Keperawatan/Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

<sup>3</sup> STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

\*Email: [zufi.imun@gmail.com](mailto:zufi.imun@gmail.com)

### **Kata Kunci**

*Pengetahuan, Pola Konsumsi Makanan, Anemia, Remaja Putri*

### **Abstrak**

*Anemia ialah masalah gizi utama di Indonesia khususnya anemia defisiensi besi, yang paling banyak dialami oleh anak-anak sekolah khususnya remaja. Anemia ialah kekurangan zat gizi makro (protein) serta zat gizi mikro. Anemia dapat menimbulkan dampak pada remaja yaitu mengalami keterlambatan pertumbuhan fisik, menurunnya daya tahan tubuh, mudah lemas, konsentrasi terganggu, serta dapat mengakibatkan prestasi menurun. Beberapa faktor yang mempengaruhi anemia remaja yaitu pengetahuan tentang anemia, pendidikan orang tua, sikap remaja putri tentang anemia, dan pola konsumsi makanan pada remaja putri. Pengetahuan dan pola konsumsi makanan sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan remaja putri dengan tingkat kesadaran remaja putri tentang anemia. Desain yang digunakan ialah korelasi dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dilaksanakan dengan purposive sampling dengan jumlah sampel 120 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuisioner dengan pengolahan data dengan uji Spearman. Hasil korelasi Spearman memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan pola konsumsi makanan pada remaja putri ( $p$  value = 0,001 dengan koefisien korelasi sebesar 0,698). Dengan demikian diharapkan agar bisa meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia serta memperbaiki pola konsumsi makanan pada remaja putri. Peneliti selanjutnya perlu diteliti terkait peningkatan pengetahuan dan pola konsumsi makanan.*

***Relationship Of The Level Of Knowledge About Anemia  
With Food Consumption Patterns In Young Women***

***At SMK Negeri 1 Ngawi***

***Key Words:***  
*Knowledge, Food  
Consumption  
Patterns, Anemia,  
Teenagers*

***Abstract***

*Anemia is a major nutritional problem in Indonesia, especially iron deficiency anemia, which is most commonly experienced by school children, especially adolescents. Anemia is a deficiency of macronutrients (proteins) and micronutrients. Anemia can have an impact on adolescents, namely experiencing delays in physical growth, decreased endurance, weakness, impaired concentration, and can result in decreased achievement. Some of the factors that influence adolescent anemia are knowledge of anemia, parental education, young women's attitudes about anemia, and food consumption patterns in young women. Knowledge and food consumption patterns greatly affect the incidence of anemia. Therefore, research is needed to analyze the relationship of the level of knowledge about anemia with food consumption patterns in young women. The design used is correlation with the cross sectional approach. The sampling technique was carried out by purposive sampling with a total sample of 120 respondents. Data collection using questionnaire instruments with data processing with the Spearman test. Spearman's correlation results showed a significant relationship between the level of knowledge about anemia and food consumption patterns in young women ( $p$  value = 0.001 with a correlation coefficient of 0.698). Thus, it is hoped that it can increase young women's knowledge about anemia and improve food consumption patterns in young women. Furthermore, researchers need to be researched regarding increasing knowledge and food consumption patterns.*

## 1. PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi terutama diderita oleh siswa sekolah dasar, terutama remaja, dan merupakan masalah gizi yang serius di Indonesia. Anemia disebabkan oleh kekurangan zat gizi makro (protein) dan zat gizi mikro. Di seluruh dunia, 29% remaja mengalami anemia, menurut WHO (2015).

Menurut Riskesdas 2013, “prevalensi anemia gizi besi pada remaja sebesar 22,7%. Berdasarkan kelompok umur, penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan sebesar 18,4% pada kelompok umur 15-24 tahun. Prevalensi anemia di Indonesia sebesar 23,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,8% dan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 32%” (Riskesdas, 2018).

Remaja yang mengalami anemia dapat mengalami berbagai efek negatif, seperti perkembangan fisik yang lambat, stamina yang buruk, mudah lemas, gangguan fokus, dan prestasi yang menurun. Status anemia remaja diduga dipengaruhi oleh beberapa variabel, antara lain pendidikan orang tua, sikap remaja putri terhadap anemia, dan kebiasaan makan.

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang disadari oleh manusia mengenai sesuatu, karakteristiknya, situasinya, dan harapannya. Semua orang di dunia memiliki hak atas pengetahuan. Pengetahuan diperoleh orang melalui eksperimen, pengalaman, intuisi, wahyu, atau logika. Pengetahuan adalah proses yang terjadi setelah manusia mempersepsikan suatu objek tertentu. Prevalensi anemia sangat dipengaruhi oleh pengetahuan masyarakat tentang kondisi tersebut. Angka kejadian anemia akan meningkat seiring dengan menurunnya pengetahuan remaja tentang anemia (Cahyono, 2015).

Kebanyakan remaja berusaha untuk memiliki bentuk tubuh yang sempurna dengan mengikuti diet ketat, tetapi hal ini dapat mengakibatkan asupan makanan yang tidak seimbang dan tidak bergizi. (Sayogo,

2011). Pola konsumsi makanan adalah kebiasaan makan yang teratur yang ditentukan oleh kebutuhan makan setiap orang untuk hidup sehat serta produktif. Setiap orang harus makan setidaknya satu porsi dari setiap kelompok makanan karbohidrat, protein dari tumbuhan dan hewan, sayuran, buah-buahan, dan susu untuk mempertahankan pola makan yang seimbang. (Pujiati, 2015).

Remaja putri dengan pola makan tidak sehat lebih mungkin mengalami anemia dibandingkan remaja putri dengan diet sehat. (Suryani, 2015). karena prevalensi mie instan dan makanan cepat saji lainnya di kalangan remaja terlebih mereka yang kost karena jauh dari rumah dan juga remaja putri kurang dalam mengkonsumsi sayur karena sebagian dari remaja tidak suka sayur.

Beberapa riset sebelumnya memperlihatkan bahwa faktor yang mempengaruhi anemia antara lain pengetahuan, pola asupan makanan, serta kepatuhan Fe. konsumsi tablet. Untuk mencegah anemia diperlukan pengetahuan tentang kesadaran dan manfaat mencegah anemia. Oleh sebab itu, untuk mencegah anemia pada remaja putri, sangat penting dilakukan cara untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang anemia serta nilai gizi makanan yang mereka makan sehari-hari. (Dharmadi dalam Simanungkalit et al., 2018).

Studi pendahuluan dilaksanakan pada 5 remaja putri kelas XI di SMK Negeri 1 Ngawi dan didapatkan hasil 3 remaja putri berpengetahuan baik mengenai anemia dan mempunyai pola konsumsi yang kurang baik, serta 2 Remaja putri memiliki kebiasaan makan yang buruk dan sedikit pemahaman tentang anemia.

## 2. METODE PENELITIAN

Riset kuantitatif dengan desain *cross sectional* ini bertujuan guna mengetahui hubungan pola makan remaja putri dengan

tingkat pengetahuan anemia pada siswa kelas XI Akuntansi SMK N 1 Ngawi. Populasi penelitian ini berjumlah 160 siswa kelas XI Akuntansi SMK Negeri 1 Ngawi. Sebanyak 120 sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Riset dilaksanakan dari bulan Februari sampai April 2022. Kuesioner disebar untuk mengumpulkan data. Riset ini menggunakan analisis univariat serta bivariat berbasis uji *Spearman*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil riset ditentukan tingkat pengetahuan dan kebiasaan makan remaja putri, serta hubungan antara pola makan remaja putri dengan kesadaran mereka akan anemia. Hasil analisis bivariat adalah sebagai berikut: **Gambaran Tingkat**

#### **Pengetahuan Tentang Anemia**

Dari hasil riset diperoleh 105 responden mempunyai pengetahuan yang baik serta sebanyak 15 responden memiliki pengetahuan kurang tentang anemia, hal ini sejalan dengan temuan yang dilaksanakan oleh Hasna (2015) 3 Di SMA Kota Yogyakarta, 46 siswa (16 tahun)

berpengetahuan baik memiliki 30 (65,2%), 16 siswa (34,8%) memiliki pengetahuan buruk, dan 45 siswa berusia 17 mempunyai pengetahuan baik Ya 34 (75,6%), 11 (24,4%) Tidak baik.

Menurut Notoadmodjo (2011), “pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.”

pengetahuan tentang anemia sangatlah penting karena pengetahuan dapat meningkatkan pemahaman seseorang. Dalam hal ini, remaja putri umumnya memiliki kesadaran yang memadai tentang anemia, sehingga perlu dipertahankan dan ditingkatkan agar remaja putri dapat mencegah anemia pada diri mereka.

#### **a. Gambaran Pola Konsumsi Makanan Pada Remaja**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 81 responden (67,5%) mempunyai pola

konsumsi makanan yang baik, hal ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Islami (2019) Secara spesifik, 22 responden (73,3%) remaja putri di Desa Tamanggapa, Kecamatan Manggala, Kota Makassar melaporkan memiliki pola konsumsi makanan yang baik, dibandingkan dengan 8 responden (26,7%) yang melaporkan memiliki pola konsumsi makanan yang buruk.

karena fakta bahwa mereka menghabiskan lebih banyak waktu di luar rumah, memiliki kebiasaan ngemil berulang kali agar merasa kenyang sebelum makan, remaja putri biasanya mempunyai pola makan yang tidak teratur (Anis & Dyah, 2019).

#### **b. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Pola Konsumsi Makanan Pada Remaja**

Berdasarkan analisa hasil tingkat pengetahuan tentang anemia dengan pola konsumsi makanan pada remaja didapatkan hasil 105 (87,5%) responden mempunyai tingkat pengetahuan yang baik dengan 78 responden (74,2%) mempunyai pola konsumsi yang baik dan 27 responden (25,8%) mempunyai pola konsumsi yang kurang baik. Hasil uji Spearman menunjukkan *p value 0,001*. Artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan pola konsumsi makanan.. Hal ini sejalan dengan riset Qorri dan Teti (2020) yang menyatakan, “terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kebiasaan makan pada remaja putri dengan *p value 0,015*.”

. Kurangnya pemahaman akan menyebabkan remaja berperilaku kurang optimalnya untuk mencegah anemia. Remaja yang kurang menyadari anemia mungkin tidak banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai elemen pada remaja putri, antara lain pendidikan, pekerjaan, usia, lingkungan, dan faktor sosial budaya..

Teori Basith (2017) mengatakan, “remaja saat ini sering sekali kurang memperhatikan

konsumsi makanan mereka, mereka sering mengkonsumsi makanan yang kurang sehat seperti gorengan, pentol, mie dan lain lain, serta tak jarang juga ada anak yang tidak mau mengkonsumsi sayuran.” Namun, nutrisi yang cukup sangat penting karena dapat mencegah produksi sel darah merah, yang pada gilirannya bisa mengurangi pasokan sel darah merah tubuh serta mengakibatkan anemia.

Remaja dengan pengetahuan yang baik akan memiliki kebiasaan makan yang sehat, sedangkan remaja yang kurang informasi akan memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat.

#### 4. SIMPULAN

Sebagian besar responden mempunyai tingkat pengetahuan tentang anemia baik yakni sebesar 105 responden.

dan mempunyai pola konsumsi yang baik yakni sebesar 81 responden

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang kuat antara tingkat pengetahuan remaja tentang pola konsumsi makanan (P value 0,001)

#### 5. REFERENSI

Ajar, B. (2014). *KEPERAWATAN*.

Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2018). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Mahasiswa Diii Kebidanan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal SMART Kebidanan*, 4(2), 18. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v4i2.118>

Aziza, N. (2017). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 43.

Bulahari, S., Korah, H., & Lontaan, A. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal*

Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, & Kurniawan, A. (2019). Hubungan Pola Konsumsi , Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1), 22–27. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/9984/4488>

Dieniyah, P., Sari, M. M., & Avianti, I. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Analisis Kimia Nusa Bangsa Kota Bogor Tahun 2018. *Promotor*, 2(2), 151.

<https://doi.org/10.32832/pro.v2i2.1801>

Egziabher, T. B. G., & Edwards, S. (2016). Karakteristik perkembangan remaja. *Africa's Potential for the Ecological Intensification of Agriculture*, 53(9), 1689–1699.

Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal. Kesehatan Masyarakat*, 4(1202005126), 1–30.

Florence, A. G. (2017). Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tpb. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 133.

Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v21i1.1116>

Ketaren, Y. R. O. B. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Angka Kejadian Anemia pada remaja Putri di SMA Pencawan Medan Tahun 2018. *Skripsi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan*, 1–66.

- Laksmi, S., & Yenie, H. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 104. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1016>
- Lewa, A. F. (2016). Hubungan Asupan Protein, Zat Besi Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MAN 2 Model Palu. *Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(1), 26–31. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Masthalina, H. (2015). Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3516>
- Mulyadi, M. (2013). Riset Desain Dalam Metodologi Penelitian. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 16(1), 71. <https://doi.org/10.31445/jskm.2012.160106>
- Nim, S. (2019). *Politeknik kesehatan kemenkes jakarta iii jurusan keperawatan program studi diii keperawatan bekasi, 2019*. 1.
- Priyanto, L. D. (2018). The Relationship of Age, Educational Background, and Physical Activity on Female Students with Anemia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(2), 139. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i22018.139-146>
- Restuti, A. N., & Susindra, Y. (2017). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 16(3), 74–80. <https://doi.org/10.25047/jii.v16i3.305>
- Suminar, E., Putri, L. A., Yunita, N., & Zuhriyah, H. (2021). *DUSUN BAGUNUNG JAWA TIMUR remaja tentang anemia, rendahnya tingkat pendidikan orang tua dari yang tidak main-main. Remaja putri yang mengalami anemia dan jika*. 5(6), 8–11.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11. <https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157>
- Utami, B. N., Surjani, S., & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(2), 67–75. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/604>
- van Zutphen, K. G., Kraemer, K., & Melse-Boonstra, A. (2021). Knowledge Gaps in Understanding the Etiology of Anemia in Indonesian Adolescents. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1\_suppl), S39–S58. <https://doi.org/10.1177/0379572120979241>
- Wijaya, A. A. A. R., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap motivasi berprestasi pada remaja awal di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 261. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i02.p05>