

Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas 7 SMPN 23 Tangerang

Prita Delvia Yollanda, Laras Sitoayu, Rachmanida Nuzrina

Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul Jakarta

Corresponding Author Email: pritadelvia842@student.esaunggul.ac.id

Article Info

Submitted : 19/04/2025
In Reviewed : 13/01/2026
Accepted : 27/05/2026
Available online : 31/05/2026

ABSTRACT

Anemia is a public health problem with a high prevalence in the world, especially in developing countries like Indonesia. This condition results from low hemoglobin levels in the blood, which can cause fatigue, decreased concentration, and even impaired growth and development, especially in adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and attitudes and the incidence of anemia in adolescent girls. This is an observational cross-sectional study. The population is 141 people, and the sample is 58 people. Data collection used a questionnaire. Data analysis in this study was conducted using SPSS and the Chi-Square test. The results of this study indicate that knowledge and attitude variables are significantly associated with anemia among adolescent girls at SMPN 23 Tangerang ($p\text{-value} = 0.0001$). Based on the results, knowledge is lacking due to insufficient information about anemia, and poor attitudes stem from inattention to food intake and adherence to iron tablet use. It is hoped that students will pay more attention to their food intake and be obedient in taking iron tablets.

Keywords: anemia, knowledge, attitudes, adolescent girls

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya masih tinggi di dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Kondisi ini terjadi akibat rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, yang dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, hingga gangguan pertumbuhan dan perkembangan, khususnya pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah populasi yaitu 141 orang dan jumlah sampel yaitu 58 orang. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data pada penelitian ini menggunakan SPSS dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel pengetahuan dan sikap memiliki hubungan yang signifikan dengan anemia pada remaja putri di SMPN 23 Tangerang ($p\text{-Value}$ 0.0001). Berdasarkan hasil, pengetahuan kurang karena tidak adanya informasi tentang anemia, dan sikap kurang karena tidak memperhatikan asupan makan serta ketaatan dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Diharapkan siswa lebih memperhatikan asupan makanan mereka dan patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

Kata Kunci: anemia, pengetahuan, sikap, remaja putri

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat utama di dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah

sehingga dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan pertumbuhan, serta penurunan produktivitas, khususnya pada remaja. Menurut *World Health Organization* (WHO), anemia merupakan masalah kesehatan global yang banyak terjadi pada perempuan usia reproduktif dan remaja karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan menstruasi (WHO, 2015).

Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja masih tergolong tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai 32% (Kemenkes RI, 2018). *Riskesdas* Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki akibat kehilangan darah saat menstruasi, peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, serta pola konsumsi yang kurang seimbang (Masthalina, 2015). Diet yang dilakukan remaja putri sering kali mengurangi asupan zat besi, yang merupakan salah satu zat gizi penting untuk pembentukan hemoglobin.

Selain faktor biologis, kejadian anemia pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang rendah mengenai penyebab, gejala, dampak, dan pencegahan anemia dapat menyebabkan remaja kurang memperhatikan pola makan bergizi seimbang serta menurunkan konsumsi sumber zat besi. Kebiasaan diet yang tidak sehat demi menjaga penampilan juga berkontribusi terhadap rendahnya asupan zat besi pada remaja putri sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia (Andriastuti et al., 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan remaja putri mengenai anemia berhubungan dengan meningkatnya risiko kejadian anemia (Hasyim, 2018). Pengetahuan yang kurang terkait penyebab, gejala, dan pencegahan anemia dapat menyebabkan remaja kurang memperhatikan asupan gizi dan pola makan yang sehat. Selain itu, sikap negatif terhadap konsumsi makanan bergizi seimbang dan rendahnya kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah turut meningkatkan risiko anemia pada remaja putri (Aspihani et al., 2023). Sebaliknya, penerapan pola makan sehat dan peningkatan kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia dapat membantu menurunkan kejadian anemia pada remaja putri (Manila & Adriani, 2021).

Dampak anemia tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi aspek kognitif dan akademik remaja. Remaja putri yang mengalami anemia cenderung memiliki kemampuan konsentrasi, daya ingat, dan prestasi belajar yang lebih rendah dibandingkan remaja dengan kadar hemoglobin normal karena suplai oksigen ke jaringan tubuh dan otak berkurang (Apriliani et al., 2012). Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, mudah lelah, serta menurunnya kemampuan mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Puskesmas Panunggangan, Tangerang, pada tanggal 31 Oktober 2023, prevalensi anemia pada usia 15 - 24 tahun mencapai 46.48%. Di SMPN 23 Tangerang, dari 141 siswi kelas 7 yang diskriming, ditemukan 22 siswi mengalami anemia ringan, 19 siswi mengalami anemia sedang, dan 1 siswi mengalami anemia berat. Jumlah ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah yang signifikan di kalangan remaja putri.

Melihat tingginya angka kejadian anemia dan pentingnya peran pengetahuan serta sikap terhadap kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 23 Tangerang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif dan rancangan *cross-sectional*, yaitu pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang sama (Notoatmodjo, 2018). Penelitian dilaksanakan pada tanggal 24 November 2023 di SMPN 23 Tangerang yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Panunggangan, Tangerang.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai anemia, sedangkan variabel dependen adalah kejadian anemia pada remaja putri. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas VII SMPN 23 Tangerang yang berjumlah 141 orang. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow dan diperoleh sebanyak 58 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* (Lemeshow et al., 1991).

Pengumpulan data pengetahuan dan sikap dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur. Variabel pengetahuan diukur menggunakan 15 pertanyaan pilihan ganda tentang pengertian, penyebab, gejala, dampak, dan pencegahan anemia. Variabel sikap diukur menggunakan 10 pernyataan dengan skala Likert yang terdiri

dari pilihan sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pengetahuan dikategorikan menjadi baik dan kurang, sedangkan sikap dikategorikan menjadi positif dan negatif berdasarkan skor yang diperoleh responden.

Kejadian anemia diukur berdasarkan kadar hemoglobin menggunakan alat *Easy Touch Hemoglobin Meter*. Responden dikategorikan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin <12 g/dL dan tidak anemia apabila kadar hemoglobin ≥ 12 g/dL sesuai standar *World Health Organization* (WHO, 2021).

Sebelum digunakan, kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitas pada 20 remaja putri di luar lokasi penelitian. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item pertanyaan memiliki nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, sedangkan hasil uji reliabilitas memperoleh nilai Cronbach's Alpha > 0.60 sehingga kuesioner dinyatakan valid dan reliabel. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel dan secara bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0.05$).

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok usia remaja putri terbanyak adalah usia 11 sampai 12 tahun dengan jumlah 56 orang (96.6%), sedangkan kelompok usia remaja putri paling sedikit adalah usia 13 sampai 14 tahun dengan jumlah 2 orang (3.4%).

Tabel 1. Frekuensi Karakteristik Kelompok Usia Remaja Putri

Variabel	f	%
Usia		
11-12 Tahun	56	96.6
13-14 tahun	2	3.4
Total	58	100

Berdasarkan Tabel 2, gambaran frekuensi pengetahuan tentang anemia pada remaja putri terbanyak yaitu pengetahuan kurang, berjumlah 36 orang (62.1%), sedangkan pengetahuan remaja putri yang paling sedikit yaitu pengetahuan baik, berjumlah 22 orang (37.9%). Kemudian, variabel sikap menunjukkan bahwa sikap remaja putri yang terbanyak adalah sikap negatif, yaitu 36 orang (62.1%), sedangkan sikap remaja putri yang paling sedikit adalah sikap positif, yaitu 22 orang (37.9%). Selanjutnya, kejadian anemia pada remaja putri terbanyak yaitu 41 orang (70.7%), sedangkan kejadian remaja putri yang tidak anemia sedikit yaitu 17 orang (29.3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri

Variabel	f	%
Pengetahuan		
Baik	22	37.9
Kurang	36	62.1
Sikap		
Positif	22	37.9
Negatif	36	62.1
Kejadian Anemia		
Tidak Anemia	17	29.3
Anemia	41	70.7

Analisis Bivariat

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 58 remaja putri, diketahui remaja putri yang mempunyai pengetahuan kurang cenderung menderita anemia yang tinggi, yaitu berjumlah 36 orang (62.1%), dan sebaliknya, remaja putri yang mempunyai pengetahuan baik cenderung tidak menderita anemia yang rendah, yaitu berjumlah 17 orang (29.3%).

Hasil analisis hubungan antara pengetahuan dan kejadian anemia pada remaja putri kelas 7 SMPN 23 Tangerang dengan uji chi-square menunjukkan nilai $p\text{-Value} = 0.0001$ ($\alpha < 0.05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja putri kelas 7 SMPN 23 Tangerang dan kejadian anemia.

Kemudian, dari variabel sikap diketahui bahwa remaja putri memiliki sikap negatif cenderung anemia yang tinggi, yaitu berjumlah 36 orang (62,1%), dan sebaliknya, remaja putri yang memiliki sikap positif cenderung tidak anemia yang rendah, yaitu berjumlah 17 orang (29,3%).

Hasil analisis hubungan antara sikap dan kejadian anemia pada remaja putri kelas 7 SMPN 23 Tangerang dengan uji chi-square menunjukkan nilai $p\text{-Value} = 0.0001$ ($\alpha < 0.05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara sikap remaja putri kelas 7 SMPN 23 Tangerang dan kejadian anemia.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri

Variabel	Anemia		Tidak Anemia		Total		P- Value
	f	%	f	%	f	%	
Pengetahuan Remaja Putri							
Kurang	36	62,1	0	0	36	62,1	0,0001
Baik	5	8,6	17	29,3	22	37,9	
Total	41	70,7	17	29,3	58	100	
Sikap Remaja Putri							
Negatif	36	62,1	0	0	36	62,1	0,0001
Positif	5	8,6	17	29,3	22	37,9	
Total	41	70,7	17	29,3	58	100	

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VII di SMPN 23 Tangerang. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 58 responden, sebagian besar remaja putri berada pada kelompok usia 11 - 12 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai anemia (62.1%) serta sikap negatif terhadap upaya pencegahan anemia (62.1%). Selain itu, sebanyak 41 responden (70.7%) diketahui mengalami anemia. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku kesehatan seseorang, termasuk dalam pencegahan anemia. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih mampu menerapkan pola makan bergizi seimbang, mengonsumsi makanan sumber zat besi, serta memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan mengenai anemia dapat menyebabkan remaja tidak memahami pentingnya asupan zat besi dan pencegahan anemia sejak dini. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Izdihar et al. (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang baik berhubungan dengan perilaku pencegahan anemia yang lebih positif pada remaja putri. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan menjadi salah satu faktor risiko terjadinya anemia karena remaja kurang memahami sumber makanan kaya zat besi, gejala anemia, serta dampaknya terhadap kesehatan (Hasyim, 2018; Aspihani et al., 2023).

Berdasarkan hasil kuesioner, masih banyak responden yang belum memahami pengertian anemia secara tepat serta belum mengetahui jenis makanan yang dapat membantu mencegah anemia. Sebagian besar remaja belum memahami bahwa makanan seperti daging merah, hati, ikan, telur, sayuran hijau, dan kacang-kacangan merupakan sumber zat besi yang penting untuk pembentukan hemoglobin. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai gizi seimbang dan anemia masih perlu ditingkatkan. Menurut *World Health Organization* (WHO) (2021), remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena kebutuhan zat besi meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Oleh karena itu, pemenuhan asupan zat besi dan edukasi gizi menjadi komponen penting dalam pencegahan anemia pada remaja.

Selain pengetahuan, sikap juga berperan dalam membentuk perilaku kesehatan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap negatif terhadap upaya pencegahan anemia. Sikap negatif tersebut terlihat dari rendahnya perhatian terhadap gejala anemia, seperti pusing, lemas, dan mudah lelah, serta kurangnya kesadaran akan dampak jangka panjang anemia terhadap kesehatan reproduksi dan kehamilan di masa mendatang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Situmeang et al. (2022) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sikap dan kejadian anemia pada remaja putri ($p < 0.05$). Penelitian Rahmawaty dan Sulistyoningtyas (2024) juga menyebutkan bahwa remaja dengan sikap

positif terhadap konsumsi makanan bergizi dan tablet tambah darah memiliki risiko anemia yang lebih rendah dibandingkan remaja dengan sikap negatif.

Tingginya angka kejadian anemia pada penelitian ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang cukup serius pada remaja putri. Kondisi anemia pada remaja dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, produktivitas, serta prestasi akademik. Jika tidak ditangani, anemia pada remaja putri juga dapat meningkatkan risiko komplikasi saat kehamilan di masa depan, seperti bayi dengan berat lahir rendah dan stunting (WHO, 2021). Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa pendidikan gizi, penyuluhan kesehatan, serta program suplementasi tablet tambah darah secara rutin untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mencegah anemia sejak dini pada remaja putri.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri kelas 7 di SMPN 23 Tangerang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang (62,1%) dan sikap negatif (62,1%) terhadap pencegahan anemia, yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi anemia (70,7%). Uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan kejadian anemia ($p\text{-value} = 0,00$), di mana remaja dengan pengetahuan kurang dan sikap negatif lebih rentan mengalami anemia. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang mengaitkan pengetahuan dan sikap terhadap kejadian anemia, meskipun ditemukan perbedaan dengan penelitian lain yang melaporkan sikap yang lebih positif terhadap pencegahan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., 2019. Analisis Pengetahuan dengan Kepatuhan Remaja putri dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Untuk Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 11 (4), Pp.269-276.
- Almatsier, S. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Andriastuti, M., Ilmana, G., Nawangwulan, S. A., & Kosasih, K. A. (2020). Prevalence of anemia and iron profile among children and adolescents with low socio-economic status. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 7(2), 88–92.
- Apriliani, R., Sulastris, D., & Lestari, Y. (2012). Hubungan anemia dengan prestasi belajar pada siswi remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 45–52.
- Aspihani, G. M., Kabuhung, E. I., & Ulfa, I. M. (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kelumpang Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 40–52. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2129>
- Astuti, E. R. (2019). *Literature review: Faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri*. Jambura Journal of Health Science and Research, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.37479/jjhsr.v1i1.17341>
- Hasyim, D. I. (2018). Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 14(1), 6–14. <https://doi.org/10.31101/jkk.544>
- Izdihar, R., Nurhayati, E., & Rahmawati, D. (2022). Hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 85–92.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1991). *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. Geneva: World Health Organization.
- Manila, H. D., & Adriani, P. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Meditory*, 9(2).
- Masthalina, H., Laraeni, Y., & Dahlia, P. D. Y. (2015). Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80-86.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Situmeang, L., Simanjuntak, R., & Siregar, N. (2022). Hubungan sikap dengan kejadian anemia pada remaja putri di sekolah menengah pertama. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 45–52.
- Rahmawati, N., & Pratama, M. (2020). The impact of health attitudes on anemia prevalence among adolescent

- girls. *Journal of Adolescent Health*, 66(2), 253-261.
- Rahmawaty, F., & Sulistyoningtyas, S. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 5 Sleman. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 1122–1126.
- Sari, D. S., Setiawan, B., & Widodo, A. (2021). Relationship between health attitudes and anemia severity in adolescent girls. *Indonesian Journal of Public Health*, 15(1), 45-56.
- World Health Organization. (2015). *The global prevalence of anaemia in 2011*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2021). *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*. Geneva: WHO.