

## HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI SISWI DI SMAN 1 SEMPARUK TAHUN 2024

Umi Fania Julianti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Akademi Kebidanan Singkawang

[faniaumi4@gmail.com](mailto:faniaumi4@gmail.com)

### ABSTRAK

Anemia adalah penyakit kekurangan kadar hemoglobin di dalam darah dan banyak terjadi pada perempuan. Kasus anemia di Indonesia tahun 2023 yang terjadi pada remaja perempuan sebesar 22.7 %. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja perempuan yaitu status gizi dan pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian anemia, hubungan pola makan dengan kejadian anemia, pengaruh status gizi dan pola terhadap kejadian anemia secara simultan dan parsial, dan sumbangan status gizi dan pola makan terhadap kejadian anemia. Desain penelitian secara deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Semparuk dengan responden 156 siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling*. Data status gizi diperoleh dari pengukuran IMT dan hemoglobin darah, sedangkan data pola makan diperoleh dari kuesioner. Instrumen penelitian memiliki nilai *corrected item total correlation* > 0,361 dan *Cronbach's Alpha* sebesar 0.789. Teknik analisis data yang digunakan adalah *chi-square* dan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia, ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia, ada pengaruh signifikan status gizi dan pola terhadap kejadian anemia secara simultan dan parsial, dan sumbangan status gizi dan pola makan terhadap kejadian anemia sebesar 78,2%.

**Kata kunci** : Status gizi, Pola makan, Anemia

### ABSTRACT

*Anemia is a disease caused a deficiency of hemoglobin in the blood and is common among women. In Indonesia, the prevalence of anemia among teenage girls in 2023 was 22.7%. Several factors that influence occurrence of anemia in teenage girls include nutritional status and dietary patterns. This study aims to determine relationship between nutritional status and the incidence of anemia, relationship between dietary patterns and incidence of anemia, effect of nutritional status and dietary patterns on incidence of anemia both simultaneously and partially, contribution of nutritional status and dietary patterns to incidence of anemia. The research design is a descriptive correlation study using a cross-sectional approach. The study was conducted at SMA Negeri 1 Semparuk with 156 female respondents. The sampling technique used in this study was stratified random sampling. Nutritional status data was obtained from BMI and blood hemoglobin measurements, while dietary pattern data was obtained from a questionnaire. The research instrument has a corrected value Item-total correlation > 0.361 and Cronbach's Alpha of 0.789. The data analysis techniques used chi-square and logistic regression. The results of the study showed that there is a relationship between nutritional status and the occurrence of anemia, there is a relationship between dietary patterns and the occurrence of anemia, there is a significant influence of nutritional status and dietary patterns on the occurrence of anemia both simultaneously and partially, the contribution of nutritional status and dietary patterns to occurrence of anemia is 78.2%.*

**Keywords** : Nutritional status, Dietary patterns, Anemia

## PENDAHULUAN

Anemia adalah penyakit kekurangan kadar hemoglobin di dalam darah atau kekurangan butir darah merah. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat terjadi pada semua kelompok umur mulai dari balita sampai usia lanjut. Siklus menstruasi setiap bulan menyebabkan remaja putri rentan menderita anemia. banyak ditemukan pada remaja perempuan sebesar 22.7 %. Anemia dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan produktivitas (Kementrian Kesehatan, 2024). Salah satu upaya Pemerintah untuk menanggulangi kasus anemia yang terjadi pada usia remaja dengan pemberian tablet tambah darah.

Cakupan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2023 adalah 78,9%. Cakupan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri tertinggi dicapai oleh Provinsi Bali (97,5%), sedangkan persentase terendah oleh Provinsi Papua Pegunungan (0,5%) sedangkan provinsi Kalimantan Barat berada pada urutan 12 cakupan tertinggi (65,2%) (Kemenkes RI, 2023). Data tersebut menunjukkan perlunya upaya-upaya yang harus dilakukan oleh semua lintas sektoral untuk meningkatkan lagi pemberian tablet tambah darah pada remaja agar dapat mencegah terjadinya anemia yang dapat mengancam kesehatan dan produktivitas remaja pada masa depannya.

Remaja dengan sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Oleh karena itu, Masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan energi dan membutuhkan nutrisi dua kali lipat pada masa pertumbuhan. Remaja putri lebih beresiko menderita anemia daripada remaja putra setiap bulannya mengalami menstruasi, sering kali menjaga penampilan, ingin mendapatkan tubuh ideal sehingga berdiet dan mengurangi makan. Pola menstruasi yang tidak normal dapat menyebabkan anemia karena terjadi pengeluaran darah yang berlebih (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Anemia sering terjadi pada remaja yang dapat dipengaruhi oleh pola makan. Pola makan merupakan suatu rutinitas yang dilakukan dalam sehari-hari berkaitan makanan yang dikonsumsi seperti berapa kali dalam satu hari, jenis makanan

dan frekuensi makan. Pola makan yang tidak sesuai dapat mengakibatkan asupan gizi (makronutrien dan mikronutrien) yang berkurang. Pola makan juga berkaitan dengan kondisi status gizi. Status gizi salah satunya dapat diketahui dari Indeks Massa Tubuh (IMT) apabila IMT kurang dari 18,5 memiliki risiko 1,4 kali menderita anemia (Imelda et al., 2022). Penyebab terjadinya anemia pada remaja dikarenakan pola makan yang tidak teratur, tidak suka mengonsumsi sayuran, kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan *junk food* serta pantangan makan makanan berprotein (Oktaviana et al., 2022)

Pola makan merupakan kebiasaan yang sering dilakukan oleh kebanyakan remaja baik remaja putra maupun remaja putri mengonsumsi makanan yang kurang bergizi misalnya seperti es, coklat, gorengan, permen dan makan tidak teratur karena melakukan aktivitas belajar yang padat sering menyebabkan terjadi gangguan pada pencernaan, sehingga proses penyerapan zat besi dalam tubuh terganggu sehingga dapat menyebabkan kadar hemoglobin rendah di dalam tubuh (Nirbita & Widyaningrum, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan jumlah siswi SMAN 1 Semparuk berjumlah 255 orang dan dilakukan wawancara terhadap 10 orang siswi tentang kebiasaan makan dalam sehari-hari. Dari 10 orang didapatkan 7 orang mengatakan lebih sering jajan di sekolah atau di luar seperti cemilan. Selain itu siswi belum melakukan pemeriksaan darah pada semester ini. Berdasarkan latar belakang di atas sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian ‘Hubungan Status Gizi dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 1 Semparuk Tahun 2024’.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif korelasi sedangkan rancangan yang digunakan secara survey dengan pengumpulan data dari responden sedangkan pendekatan waktu yang digunakan secara cross sectional, yaitu

dengan melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, yakni variabel bebas (Status gizi dan Pola Makan) dengan variabel terikat (Kejadian Anemia) dalam satu waktu. Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan pola makan dengan kejadian anemia pada siswi di SMAN 1 Semparuk.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 Agustus 2024 dan dilaksanakan di SMAN 1 Semparuk di Jalan H. Tauran Majid Semparuk, Kec. Semparuk Kab Sambas, Provinsi Kalimantan Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang berjumlah 255 orang. Sampel yang digunakan dapat mewakili populasi yang diamati. Cara menghitung jumlah sampel menggunakan rumus Slovin berjumlah 156 orang. Teknik pengambilan sampel untuk kasus menggunakan *stratified random sampling* adalah sistem pengambilan sampel setelah populasi di bagi menjadi beberapa strata dan diacak pada setiap strata.

Variabel dalam penelitian dapat dibedakan menjadi variabel bebas yaitu status gizi dan pola makan sedangkan variabel terikat yaitu kejadian anemia. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu menggunakan data primer yang diperoleh dari pengisian kuesioner dan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui status gizi dari Indeks Massa Tubuh (IMT) serta pengukuran hemoglobin responden.

Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan alat bantu berupa lembar kuesioner dan lembar observasi yang memuat data pengukuran TB, BB serta pemeriksaan hemoglobin yang dilakukan oleh peneliti. Analisis validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan program SPSS didasarkan pada koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total setiap item instrumen, dapat dilihat pada output *Item Total Statistics* kolom *Corrected Item Total Correlation*. Suatu butir instrumen dapat dikatakan valid dalam alat ukur jika memiliki koefisien korelasi  $\geq r$  tabel (0,361), sedangkan instrumen yang dikatakan reliabel apabila jika  $\alpha > 0,6$  sedangkan uji reliabilitas dengan Cronbach Alpha pada kuesioner pola makan adalah 0,789.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Status Gizi

Status gizi merupakan suatu keadaan kondisi keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Pada Siswi di SMAN 1 Semparuk Tahun 2024

| Kategori IMT | F   | %    |
|--------------|-----|------|
| Kurus        | 44  | 28,2 |
| Normal       | 76  | 48,8 |
| Gemuk        | 40  | 12,8 |
| Obesitas     | 12  | 10,2 |
| Total        | 156 | 100  |

(Sumber: Data Primer, 2024)

Tabel diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi sebagian responden pada status gizi siswi penilaian IMT dengan kategori normal sebanyak 76 responden (48,8%).

### 2. Pola makan

Pola makan merupakan upaya pengaturan jumlah dan jenis makanan sebagai asupan dalam kebiasaan sehari-hari.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Pada Siswi di SMAN 1 Semparuk Tahun 2024

| Kategori Pola Makan | F   | %   |
|---------------------|-----|-----|
| Kurang baik         | 36  | 23  |
| Baik                | 120 | 77  |
| Total               | 156 | 100 |

(Sumber: Data Primer, 2024)

Tabel di atas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden pada pola makan siswi dengan kategori baik sebanyak 76 responden (48,8%).

### 3. Anemia

Anemia pada remaja merupakan kadar hemoglobin yang diidentifikasi pada remaja apabila  $< 12$  gr/dl.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Anemia Pada Siswi di SMAN 1 Semparuk Tahun 2024

| Kategori Kejadian Anemia | F   | %   |
|--------------------------|-----|-----|
| Tidak anemia             | 103 | 66  |
| Anemia                   | 53  | 34  |
| Total                    | 156 | 100 |

(Sumber: Data Primer, 2024)

Tabel diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi sebagian besar responden pada kejadian anemia pada siswi sebanyak 103 responden (66%).

#### 4. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia

**Tabel 4.** Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia pada Siswi di SMAN 1 Semparuk Tahun 2024

| Status Gizi | Kejadian Anemia |      |              |      | F   | %    | <i>p value</i> |
|-------------|-----------------|------|--------------|------|-----|------|----------------|
|             | Anemia          |      | Tidak anemia |      |     |      |                |
|             | F               | %    | F            | %    |     |      |                |
| Kurus       | 31              | 19,9 | 13           | 8,3  | 44  | 28,2 | 0,000          |
| Normal      | 0               | 0    | 76           | 48,8 | 76  | 48,8 |                |
| Gemuk       | 16              | 10,2 | 4            | 2,6  | 20  | 12,8 |                |
| Obesitas    | 6               | 3,9  | 10           | 6,4  | 16  | 10,2 |                |
| Total       | 53              | 34   | 103          | 66   | 156 | 100  |                |

(Sumber: Data Primer, 2024)

Tabel diatas menunjukkan bahwa siswi dengan status gizi (IMT) kategori kurus mengalami anemia sebanyak 31 orang (19,9%) sedangkan yang tidak mengalami anemia sebanyak 13 orang (8,3%). Selain itu, status gizi (IMT) kategori normal tidak ada satupun yang mengalami anemia. Berdasarkan hasil uji statistic pada koefisien Pearson Chi-Square dengan nilai signifikansi 0,000 (*p* value < 0,005). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada siswi di SMAN 1 Semparuk yang artinya  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

#### 5. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia

**Tabel 5.** Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia pada Siswi di SMAN 1 Semparuk Tahun 2024

| Pola makan  | Kejadian Anemia |    |              |    | F   | %   | $\rho$ value |
|-------------|-----------------|----|--------------|----|-----|-----|--------------|
|             | Anemia          |    | Tidak anemia |    |     |     |              |
|             | F               | %  | F            | %  |     |     |              |
| Kurang baik | 36              | 23 | 0            | 0  | 36  | 23  | 0,000        |
| Baik        | 17              | 11 | 103          | 66 | 120 | 77  |              |
| Total       | 53              | 34 | 103          | 66 | 156 | 100 |              |

(Sumber: Data Primer, 2024)

#### 6. Analisis Multivariat

Analisis multivariate untuk melihat pengaruh variabel independent (Status gizi berdasarkan IMT dan Pola Makan) terhadap variabel dependent (kejadian anemia) dengan regresi logistik. Untuk melakukan uji regresi logistic perlu dilakukan uji kesesuaian model.

Ada pun hasil uji kesesuaian model dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6.** Uji Kesesuaian Model Hosmer and Lemeshow

| Hosmer and Lemeshow Test |            |    |      |
|--------------------------|------------|----|------|
| Step                     | Chi-square | Df | Sig. |
| 1                        | 175.930    | 4  | .000 |

Hosmer and Lemeshow Test adalah uji Goodness of Fit test (GoF), untuk menentukan apakah model yang dibentuk sudah tepat atau tidak. Berdasarkan Tabel Hosmer and Lemeshow Test, nilai Sig. sebesar 0.000 (<0.05%) yang menunjukkan bahwa model regresi logistik yang digunakan sesuai. Kemudian dilakukan Iteration History Block 1 atau saat variabel independent dimasukkan dalam model,  $N = 156$ . *Degree of Freedom* (DF) =  $N - \text{jumlah variabel independen} - 1 = 156 - 2 - 1 = 153$ . Chi square Tabel pada DF 153 dan Prob 0,05 = 182.865. Nilai  $-2 \text{ Log likelihood} < \text{Chi Square Tabel}$  ( $70.061 < 182.865$ ), berkesimpulan bahwa model setelah dimasukkan variabel independen adalah fit dengan data. Selanjutnya dilakukan pengujian secara simultan untuk mengetahui pengaruh semua variabel independen dalam penelitian terhadap variabel dependen secara bersamaan. Berikut hasil uji *Omnibus of Model Coefficients*:

**Tabel 7.** Uji Omnibus of Model Coefficients

| Omnibus Tests of Model Coefficients |       |            |    |      |
|-------------------------------------|-------|------------|----|------|
|                                     |       | Chi-square | df | Sig. |
| Step 1                              | Step  | 129.889    | 2  | .000 |
|                                     | Block | 129.889    | 2  | .000 |
|                                     | Model | 129.889    | 2  | .000 |

Berdasarkan tabel *Omnibus Test of Model Coefficients*, dengan derajat bebas = 2 diperoleh nilai sig. sebesar 0.000 (nilai sig. < 0,05) sehingga jawaban terhadap hipotesis pengaruh simultan variabel independen terhadap variabel adalah menerima  $H_a$  dan menolak  $H_0$ , yang berarti ada pengaruh signifikan secara simultan status gizi (IMT) dan pola makan terhadap anemia. Untuk

menilai berapa besar pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent maka dilakukan *Model Summary (Pseudo R Square)*.

**Tabel 8 Model Summary**

| Model Summary                                                                                                                   |                   |                      |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|---------------------|
| Step                                                                                                                            | -2 Log likelihood | Cox & Snell R Square | Nagelkerke R Square |
| 1                                                                                                                               | 70.061a           | .565                 | .782                |
| a. Estimation terminated at iteration number 20 because maximum iterations has been reached.<br>Final solution cannot be found. |                   |                      |                     |

Nilai Cox & Snell R Square dan nilai Nagelkerke R Square digunakan untuk menunjukkan variabilitas variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabilitas variabel independen. Berdasarkan Nilai Nagelkerke R Square sebesar 0.782 maka dapat disimpulkan sumbangan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara bersama-sama sebesar 78,2% dan terdapat 21,8% faktor lain diluar variabel yang diteliti.

Variabel independent yang berpengaruh signifikan terhadap anemia adalah variabel independent yang mempunyai nilai signifikansi *uji Wald* <0,05. Berdasarkan tabel di atas, variabel Status gizi memiliki nilai sig. sebesar 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel status gizi signifikan berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian anemia pada siswi. Diketahui nilai koefisien regresi variabel status gizi sebesar 2,765 dan bertanda positif, nilai OR (*Odd Ratio*) sebesar 15,857 menunjukkan pengaruh yang positif berarti bahwa responden dengan status gizi kategori kurus memiliki kemungkinan untuk mengalami anemia 15,857 kali lebih besar daripada responden dengan status gizi kategori normal dengan tidak mengalami anemia. Hubungan tersebut secara statistik signifikan (OR= 15,857; CI 95% 4,599 hingga 54,669 ; p = 0,000).

Variabel pola makan memiliki nilai sig. sebesar 0,996 (>0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel pola makan tidak signifikan berpengaruh secara parsial terhadap kejadian anemia.

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi), dan penggunaan zat gizi makanan didalam tubuh. Status gizi merupakan faktor penting untuk menilai seseorang dalam keadaan sehat atau tidak menderita penyakit akibat gangguan gizi baik secara mental maupun fisik.

Ketidakseimbangan dalam penyediaan pangan menyebabkan masalah dalam pemenuhan gizi, yakni masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Pada hasil penelitian didapatkan lebih dari setengah responden mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh masalah asupan nutrisi. Remaja putri masih banyak yang mengabaikan nutrisi seimbang sehingga dapat mengakibatkan terjadinya anemia. Jumlah zat gizi seimbang didalam tubuh tidak mencukupi karena jumlah lemak yang berlebih. Terjadi metabolisme zat gizi didalam tubuh yang tidak seimbang, keadaan ini dapat menyebabkan terjadinya anemia (Manila & Amir, 2021).

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Manila & Amir yang menyatakan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia ini dilakukan dengan menggunakan rumus *Chi square*, didapatkan p-value sebesar 0,001 pada taraf signifikan 0,05. Karena p-value < 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kota Samarinda (Manila & Amir, 2021).

Berdasarkan hasil analisis diperoleh pula nilai PR 2,24 dengan IK 1,41 – 3,55 pada kategori status gizi kurus, yang artinya remaja putri yang memiliki status gizi kurus mempunyai risiko 2,24 kali secara signifikan untuk terkena anemia dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki status gizi normal (Nurazizah YI, Nugroho A, 2018). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian dengan uji *Fisher* yang dilakukan

menghasilkan p-value sebesar  $0,042 \leq 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan masalah anemia gizi pada remaja (Zulfa, 2023).

Status gizi remaja berhubungan dengan berbagai faktor diantaranya yaitu secara langsung berupa asupan makan serta penyakit infeksi; dan secara tidak langsung berupa aktivitas fisik, faktor individu (umur, jenis kelamin, pengetahuan remaja), faktor dari keluarga (pendidikan dan pendapatan orang tua), dan lingkungan sekolah dan teman sebaya, serta media massa. Banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya anemia pada seseorang, akibat faktor gizi (defisiensi protein, vitamin, dan mineral) dan non gizi (penyakit infeksi) (Oktaviana et al., 2022; Paramastri et al., 2021). Selain itu, anemia dapat disebabkan karena menstruasi, faktor genetik, aktivitas fisik yang rendah, tingkat pendidikan, ekonomi, serta sosial budaya. Penyebab terbesar terjadinya anemia gizi adalah berkurangnya masukan zat gizi yang berhubungan dengan pola makan yang tidak baik akibat ketidaktahuan ataupun ketidakmampuan (Yulaeka, 2020). Penyebab lain terjadinya anemia adalah kekurangan asam folat, perdarahan hebat, leukimia, kecacingan, kekurangan zat besi, vitamin B12 dan lain sebagainya (Clara et al., 2024). Berikut merupakan faktor-faktor yang mendorong terjadinya anemia gizi pada remaja yaitu penyakit infeksi yang kronis, menstruasi yang berlebihan pada remaja putri, perdarahan yang mendadak misalnya kecelakaan, dan jumlah makanan atau penyerapan diet yang buruk dari zat besi, vitamin B12, vitamin B16, vitamin C, dan tembaga (Clara et al., 2024).

Hal tersebut terjadi dikarenakan mayoritas dari responden tersebut kurangnya keberagaman makanan, kurangnya mengonsumsi makanan hewani, dan kebiasaan melakukan diet yang tidak baik. Responden yang memiliki pola makan yang baik dan cukup dilihat dari kuesioner yang digunakan bahwa makanan yang dikonsumsi

telah mencukupi kebutuhan tubuh. Sedangkan, anemia pada penelitian ini dapat disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak sehat dan tidak baik memengaruhi terjadinya anemia, salah satunya kebiasaan tidak sarapan dan sering mengonsumsi minuman penghambat absorpsi zat besi seperti teh, kopi. pola makan dengan anemia dikarenakan banyaknya responden mengonsumsi berbagai sumber makanan yang seimbang perharinya dan responden yang mengalami anemia dikarenakan konsumsi makanan yang tidak sehat dan mengonsumsi makanan junk. Melewatkan sarapan pagi berkontribusi sebanyak 30% kebutuhan asupan makronutrien dan mikronutrien. Kebiasaan melewati sarapan berisiko 2 kali lipat terkena anemia dibandingkan tidak melewati sarapan food (cepat saji).

Hal ini juga didukung hasil penelitian dengan melakukan uji Chi Square pada pola makan dan kejadian anemia didapatkan nilai P-value sebesar 0.001, hal ini menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia (Harahap & Damayanty, 2023).

Remaja putri sebagian besar sering tidak sarapan pagi di rumah dan suka mengganti makan pagi menjadi makan siang karena terburu-buru berangkat sekolah dan merasa malas makan pagi. Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asamfolat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi.

Hal ini didukung dengan penelitian untuk menguji hubungan pola makan

dengan anemia, yang mana pola makan diet meningkatkan resiko anemia hingga 87% (OR=1,87, 95% CI 1,78-1,95,  $p = 0,001$ ). Pada variabel BMI < 18 kg/m<sup>2</sup> yaitu pada kategori berat badan kurang meningkatkan resiko anemia hingga 7,07 kali lipat di bandingkan responden yang memiliki BMI dengan kategori normal (OR=7,07, 95% CI 1,34-37,26,  $p = 0,021$ ). Selain itu dari hasil penelitian menunjukkan berat badan abnormal berkorelasi dengan peningkatan anemia. Hubungan kelebihan berat badan/obesitas dengan anemia berkaitan dengan penghambatan transportasi zat besi dan penurunan zat besi dalam sirkulasi darah karena terensi zat besi yang makrofag. Oleh karena itu apabila asupan zat besi cukup, seseorang yang kelebihan badan/obesitas dengan lemak tubuh berlebih tampaknya memiliki resiko lebih tinggi anemia defisiensi zat besi (Paramastri et al., 2021).

## KESIMPULAN

1. Ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada siswi di SMAN 1 Semparuk dengan hasil uji Chi-Square 0,000 ( $p$  value < 0,05).
2. Ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada siswi di SMAN 1 Semparuk dengan hasil uji Chi-Square 0,000 ( $p$  value < 0,05).
3. Ada pengaruh simultan variabel independen terhadap variabel dependent sehingga  $H_0$  dan menolak  $H_0$ , yang berarti ada pengaruh signifikan secara simultan status gizi dan pola makan terhadap kejadian anemia diperoleh nilai Sig. sebesar 0.000 (nilai Sig. < 0,05). Terdapat pengaruh signifikan secara parsial pada status gizi terhadap kejadian anemia (OR= 15,857; CI 95% 4,599 hingga 54,669 ;  $p = 0,000$ ) , sedangkan tidak terdapat pengaruh signifikan secara parsial pada pola makan terhadap kejadian anemia pada siswi
4. Ada sumbangan pengaruh variabel independent terhadap variabel dependen secara bersama-sama sebesar 78,2% dan terdapat 21,8% faktor lain diluar model yang mempengaruhi variabel dependent.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada responden penelitian & Kepala Sekolah SMAN 1 Tekarang yang membantu dan mendukung penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Clara, D. K., Marlina, D. R. H., & Sjahriani, T. (2024). Hubungan Antara Pola Makan Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Mahasiswa Coass Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(2), 259–265.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jikk.v11i2.11567>
- Harahap, P. Y., & Damayanty, A. E. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 10(3), 309–316.  
<https://doi.org/10.32539/jkk.v10i3.22064>
- Imelda, Kusmaryati, P., & Herawati, N. (2022). Korelasi Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kadar Hb Remaja Di Smp Satu Atap Desa Suka Maju Kecamatan Mestong Muaro Jambi. *Jurnal Ilmiah OBGIN*, 14(1), 20–28.  
<https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Kementrian Kesehatan. (2024). *Topik Kesehatan Anemia*. Kemenkes.Go.Id.
- Manila, H. D., & Amir, A. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Sma Murni Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(1), 77.  
<https://doi.org/10.30633/jsm.v4i1.1033>
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada

- Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Nirbita, B. N., & Widyaningrum, B. (2022). Pola Konsumsi Dan Status Nutrisi Pada Remaja. *JURNAL KEPERAWATAN DAN KESEHATAN (JKK)*, 15(02), 166–171. <https://doi.org/DOI:10.54630/jk2.v15i1.320>
- Nurazizah YI, Nugroho A, N. N. (2018). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal Health and Nutritions*, 8(2), 53–54.
- Oktaviana, R., Rizal, M., Program, P., Klinik, S. G., Kesehatan, J., & Jember, P. N. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati Pondok Pesantren Annuriyyah Rambipuji. *HARENA: Jurnal Gizi*, 2(2), 54–61. <https://publikasi.polije.ac.id/index.php/harena/article/view/2806>
- Paramastri, R., Hsu, C. Y., Lee, H. A., Lin, L. Y., Kurniawan, A. L., & Chao, J. C. J. (2021). Association between dietary pattern, lifestyle, anthropometric status, and anemia-related biomarkers among adults: A population-based study from 2001 to 2015. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073438>
- Yulaeka, Y. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(2), 112–118. <https://doi.org/10.36998/jkmm.v8i2.108>
- Zulfa, W. I. (2023). Hubungan Body Image, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi dengan Masalah Anemia Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sampang. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 344–351. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.344-351>