

## THE INFLUENCE OF DIET ON ANEMIA SYMPTOMS IN ADOLESCENT WOMEN IN CLASS X SMA N 1 LIRIK

Ratih Sulastr<sup>1\*</sup>, Elsie Anggreni<sup>2</sup>, Fitriyani Bahriyah<sup>3</sup>, Guriti<sup>4</sup>, Budi Susilawati<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Midwifery, Institute of Technology and Business Indragiri, Rengat, Indonesia

<sup>2</sup> Midwifery, Institute of Technology and Business Indragiri, Rengat, Indonesia

<sup>3</sup> Midwifery, Institute of Technology and Business Indragiri, Rengat, Indonesia

<sup>3</sup> Midwifery, Institute of Technology and Business Indragiri, Rengat, Indonesia

<sup>3</sup> Midwifery, Institute of Technology and Business Indragiri, Rengat, Indonesia

\*Ratih Sulastr<sup>1</sup> : [ratih326@gmail.com](mailto:ratih326@gmail.com)

\*Elsie Anggreni : [elsieanggreni@yahoo.com](mailto:elsieanggreni@yahoo.com)

\*Fitriyani Bahriyah : [fitriyani.bahriyah93@gmail.com](mailto:fitriyani.bahriyah93@gmail.com)

\*Guriti : [mamah.yose@gmail.com](mailto:mamah.yose@gmail.com)

\*Budi Susilawati : [budisusilawati223@gmail.com](mailto:budisusilawati223@gmail.com)

---

### Article Info

### Article history

Received date: 25 october 2024

Revised date: 30 octpber 2024

Accepted date:30 november 2024

Puberty in teenage girls is characterized by the occurrence of menstruation. The amount of iron lost during menstruation causes teenage girls at puberty to be at risk of anemia. The purpose of this study is to determine the effect of diet on anemia symptoms. This study was quantitative with a survey approach, the sample in this study is grade X teenage girls at SMA N 1 Lirik. The sampling technique was total sampling with a sample of 67 people. The data collection technique for this study is a questionnaire. The hypothesis test used is Simple Linear Regression as statistical analysis. The majority of girls' diets are not balanced at 34 people (50.7%) and the majority of women's anemia symptoms are 34 people (50.7%). In this study the results of sig = 0.000 < 0.05, these results it can be concluded that there is an influence on diet on anemia symptoms in grade X teenage girls at SMA N 1 Lirik in 2024.

### Keywords:

Diet1, anemia2, teenagers3

### Abstrak

*Pubertas pada remaja putri ditandai dengan terjadinya menstruasi. Banyaknya zat besi yang hilang saat menstruasi menyebabkan remaja putri pada masa pubertas berisiko mengalami anemia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pola makan terhadap gejala anemia. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan survei, sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X SMA N 1 Lirik. Teknik pengambilan sampelnya adalah total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 67 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner. Uji hipotesis yang digunakan adalah Regresi Linier Sederhana sebagai analisis statistik. Pola makan anak perempuan mayoritas tidak seimbang sebanyak 34 orang (50,7%) dan gejala anemia terbanyak pada perempuan sebanyak 34 orang (50,7%). Pada penelitian ini hasil sig = 0,000 < 0,05 maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pola makan terhadap gejala anemia pada remaja putri kelas X SMA N 1 Lirik tahun 2024.*

### Kata Kunci

Diet1, anemia2, remaja3

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja juga biasanya disebut dengan masa pubertas, yaitu dengan dimulai dari pematangan organ reproduksi manusia. Masa pubertas pada remaja putri ini ditandai dengan terjadinya menstruasi (Dahlan, 2021). Banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi menyebabkan remaja putri pada masa pubertas berisiko mengalami anemia. (Runiari & Hartati, 2020).

Anemia merupakan suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari standar yang seharusnya. Untuk Remaja Putri (Rematri) dikatakan anemia apabila Hb < 12 gr/dl. (Kemenkes RI, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian anemia pada remaja putri di dunia yaitu sebesar 29%. Kasus anemia terbanyak mayoritas berada di negara-negara berkembang, sebanyak 124 negara berkembang terdapat kasus anemia pada remaja putri hingga mencapai 41,5% (Syavira Elisa, Oktafany, 2023). Indonesia merupakan salah satu negara berkembang, prevalensi anemia di Indonesia pada remaja putri mencapai 32%(Riskesdas, 2019). Angka anemia ini tersebar diseluruh Indonesia, salah satunya ada di Provinsi Riau, adapun prevalensi kejadian anemia di Provinsi Riau sebesar 25,1% dan 19,4% berada pada usia 15-24 tahun. Angka kejadian anemia pada perempuan 18,1% dan laki-laki 7% (Apriyanti, 2019).

Berdasarkan data yang didapatkan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Lirik angka kejadian anemia pada remaja putri SMA sederajat di Kecamatan Lirik berjumlah 88 orang dari 114 orang yang dilakukan skrining anemia.

Adapun jumlah remaja putri yang teridentifikasi anemia ringan berjumlah 16 orang, anemia sedang berjumlah 63 orang, anemia berat berjumlah 9 orang. Adapun faktor-faktor pendorong anemia pada remaja putri adalah adanya penyakit infeksi, menstruasi yang berlebihan pada remaja putri, perdarahan yang mendadak seperti kecelakaan, jumlah makanan atau penyerapan diet yang buruk (Fadhilah et al., 2022).

Kejadian anemia pada remaja putri disebabkan oleh penyebab langsung maupun tidak langsung. Adapun salah satu penyebab langsung anemia mencakup status nutrisi, perilaku makan, kurangnya zat tertentu khususnya zat besi (Fe) yang dibutuhkan tubuh, pola menstruasi, infeksi parasit. (Tuti Surtimanah, 2023).

Dari hasil penelitian yang dilakukan Kumalasari (2022) didapatkan pola makan baik dengan anemia sebanyak 10%, pola makan tidak baik dengan anemia sebanyak 40%. Selanjutnya pola makan baik dengan tidak anemia sejumlah 43.33%, sedangkan pola makan tidak baik dengan tidak anemia sejumlah 6.67%. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara pola makan terhadap anemia di Wilayah Puskesmas Brati Kecamatan Brati Kabupaten Grobogan (Kumalasari, Nurya. Natassia, 2022).

Di masa sekarang, remaja putri terlalu sering berinteraksi dengan *gadget* yang membuat mereka lebih sering terlambat bahkan sampai lupa makan, yang mungkin saja berdampak pada kadar hemoglobin (Nisa et al., 2020)

Dengan bekal pengetahuan gizi yang cukup, remaja putri akan memahami dampak dari kekeliruan perilaku gizi yang diterapkan selama ini sehingga tumbuh upaya untuk mencegah

anemia (Fachira Kasmarini & Ratih Kurniasari, 2022).

Oleh karena itu, peneliti akan mencari tahu apakah pola makan yang sehat dan seimbang dapat mengantisipasi timbulnya gejala anemia pada remaja putri? Dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa pengaruh pola makan terhadap gejala anemia pada remaja putri kelas X SMA N 1 Lirik Tahun 2024.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode survei. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data menggunakan kuesioner dari setiap variabel tersebut. Sehingga penelitian ini akan melihat apakah pola makan mempengaruhi gejala anemia. Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Lirik, terletak di Jl. Lintas Timur Sumatra Lirik, Kecamatan Lirik, Kabupaten Indragiri Hulu. Populasi penelitian ini adalah remaja putri SMA N 1 Lirik kelas X yang berjumlah 67 orang. Sampel penelitian ini berjumlah seluruh remaja putri SMA N 1 Lirik kelas X yang berjumlah 67 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah non- probability sampling dengan metode total sampling. Metode kuantitatif ini diterapkan dan dianalisis dengan menggunakan uji validitas dan uji realibilitas, pengujian persyaratan analisis, analisis regresi linier sederhana, koefisien determinasi dengan menggunakan SPSS versi 23.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

#### Tabel 1. Distribusi Usia Responden

Berdasarkan tabel diatas, usia remaja putri mayoritas adalah 15 tahun berjumlah 35 orang (52,2%) Minoritas adalah usia 17 tahun berjumlah 4 orang (6%).

### 2. Pola Makan

#### Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan pada Responden

Usia	Frekuensi	(%)
15	35	52.2
16	28	41.8
17	4	6.0
<b>Total</b>	<b>67</b>	<b>100</b>

Pola makan pada remaja putri di SMA N 1 Lirik pada Tahun 2024 diketahui bahwa dari 67 responden, mayoritas remaja putri mengalami pola makan tidak seimbang berjumlah 34 responden (50,7%). Sedangkan, minoritas remaja putri

Pola Makan	Frekuensi	%
Tidak seimbang	34	50,7
Seimbang	33	49,3
Jumlah	67	100

mengalami pola makan seimbang berjumlah 33 responden (49,3%).

### 3. Gejala Anemia

#### Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gejala Anemia pada Responden

Kategori	Frekuensi	%
Ada gejala	34	50,7
Tidak ada gejala	33	49,3
<b>Jumlah</b>	<b>67</b>	<b>100</b>

Gejala anemia pada remaja putri di SMA N 1 Lirik pada Tahun 2024 diketahui bahwa dari 67 responden, mayoritas remaja putri mengalami gejala anemia berjumlah 34 responden (50,7%) Sedangkan, minoritas remaja

putri tidak mengalami gejala anemia berjumlah 33 responden (49,3%).

#### 4. Pengaruh Pola Makan terhadap Gejala Anemia pada Remaja Putri di SMA N 1 Lirik Tahun 2024

**Tabel 4.1 Anova**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	251.778	1	251.778	14.049	.000
	Residual	1164.849	65	17.921		
	Total	1416.627	66			

Berdasarkan hasil uji statistik diatas, diperoleh bahwa sig adalah 0.000 yang berarti < 0.05 maka Ho ditolak. Jadi, berada pada daerah Ho ditolak maka ada pengaruh antara pola makan terhadap gejala anemia pada remaja putri kelas X SMA N 1 Lirik.

#### 5. Tabel 4.2 Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients	T	Sig.
		B		
1	(Constant)	13.223	4.936	.000
	Pola Makan	.443	3.748	.000

Dari hasil uji statistik diatas, dapat diketahui bahwa nilai Constant (a) yaitu 13.223 sedangkan nilai Pola Makan (b) sebesar 0.443 sehingga persamaan regresinya dapat ditulis  $Y = 13.223 + 0.443X$ . Jika setiap penambahan 1% nilai gejala anemia, maka nilai pola makan bertambah sebesar 0.443, sehingga dapat dikatakan bahwa pengaruh pola makan terhadap gejala anemia adalah positif.

#### 6. Tabel 5.12: Koefisien Determinasi

Model	R	R square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.422	.178	.165	4.233

Dari hasil uji diatas didapatkan bahwa nilai *R square* adalah 0.178. *R square* dapat disebut koefisien determinasi. Ini berarti gejala anemia dipengaruhi oleh pola makan sebesar 17.8%, selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain

#### 1. Gambaran Pola Makan Pada Remaja Kelas X di SMA N 1 Lirik

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa terdapat 34 remaja putri dengan pola makan tidak seimbang. Dari hasil penelitian didapatkan masih ada remaja putri yang setiap pagi tidak sarapan sebelum berangkat sekolah, sedangkan sarapan pagi merupakan kegiatan yang paling penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari, namun masih banyak remaja yang melewatkan kebiasaan ini, sehingga berdampak pada berkurangnya zat besi dalam darah yang mengakibatkan anemia (Sma & Muaro, 2016).

Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan Yulita, dkk (2022), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan buruk sebanyak 40 reponden (59,7%) (Yulita et al., 2022).

Selain itu, pola makan yang buruk dapat dipengaruhi kebiasaan makan seseorang (Muhayati & Ratnawati, 2019). Antara lain seperti kebiasaan 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 dan makanan siap saji (Rusman, 2018).

Oleh karena itu, dengan berbekalnya gizi yang cukup, remaja dapat mencegah pola makan tidak seimbang. Dimana dalam penelitian ini terdapat 33 remaja putri dengan pola makan seimbang. Pola makan yang sehat dapat diterapkan dengan baik oleh remaja putri bila mereka dapat makan beraneka ragam dan cukup jumlahnya (cukup karbohidrat, cukup protein, cukup lemak, cukup serat, cukup vitamin dan mineral) serta minum air putih 8 gelas setiap hari (Kemenkes RI, 2020).

## 2. Gambaran Gejala Anemia Pada Remaja Putri Kelas X di SMA N 1 Lirik

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat mayoritas remaja putri yang mengalami gejala anemia sebanyak 34 orang (50,7%). Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian pada remaja putri di SMA N 1 Lirik bahwa gejala anemia yang sering dialami ada pada kurangnya selera makan remaja putri yaitu lebih suka makan cemilan daripada makan utama. Yang mana dengan meningkatnya frekuensi camilan akan menurunkan nafsu makan serta menurunkan asupan kalori harian sehingga dapat menurunkan berat badan (Giyon Mathew et al., 2019).

Dan gejala anemia yang juga sering dialami remaja putri adalah rasa nyeri pada saat menstruasi yang akan mempengaruhi nafsu makan remaja putri. Dengan rasa nyeri saat menstruasi inilah yang dapat memengaruhi penurunan mood untuk makan remaja putri (Tanuwijaya et al., 2018).

Adapun salah satu penyebab utama anemia pada remaja putri adalah kurangnya asupan zat gizi melalui makanan (Rusman, 2018). Maka, jika remaja putri yang kurang berselera makan akan menyebabkan kurangnya

asupan gizi yang masuk, lalu dapat menyebabkan pertumbuhan yang terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar atau prestasi menurun (Apriyanti, 2019).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Yulita (2022), yaitu minoritas yang anemia terdapat 9 responden (25,5%), dikarenakan responden tidak selalu meminum zat besi (Fe) sesuai yang telah dianjurkan pemerintah, karena zat besi merupakan unsur penting membentuk hemoglobin (Hb) (Yulita et al., 2022).

## 3. Pengaruh Pola Makan terhadap Gejala Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMA N 1 Lirik Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri di SMA N 1 Lirik dapat dijabarkan bahwa pola makan berpengaruh positif dan signifikan terhadap gejala anemia pada remaja putri di SMA N 1 Lirik Tahun 2024. Dengan koefisien determinasinya sebesar 17,8%.

Sehingga, dari hasil penelitian didapatkan gambaran gejala anemia yang sering dialami remaja putri adalah lebih suka makan cemilan daripada makan utama sebanyak 34 remaja putri. Karena pada umumnya remaja putri memiliki karakteristik kebiasaan makan tidak sehat. Antara lain kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan siap saji. Sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb) (Suryani et al., 2017).

Sedangkan pada pola makan remaja putri didapatkan hasil bahwa setiap pagi tidak sarapan sebelum berangkat sekolah dan kurangnya minum air putih yaitu sebanyak 8 gelas sehari atau 2

liter perhari, yang mana pola makan ini harus ditingkatkan lagi agar bisa mencegah gejala anemia.

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan (Rusman, 2018).yaitu terdapat pengaruh pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswi p value 0,018 dan responden yang mempunyai pola makan tidak cukup cenderung 1,206 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan responden yang mempunyai pola makan cukup (Rusman, 2018).

Hasil penelitian dari Kumalasari (2022) terdapat pengaruh antara pola makan terhadap anemia di Wilayah Puskesmas Brati Kecamatan Brati Kabupaten Grobogan. Hasil OR (Odds Ratio) sebesar 2.060 artinya responden dengan pola makan tidak baik 2.060 kali mempunyai kesempatan mengalami anemia dibandingkan responden dengan pola makan baik (Kumalasari, Nurya. Natassia, 2022)

Adapun dampak anemia yang dapat terjadi pada remaja putri diantaranya adalah penurunan imunitas, gangguan konsentrasi, penurunan prestasi, serta mengganggu kebugaran tubuh (Sudarti et al., 2023). Hal ini membuat remaja putri membutuhkan asupan zat besi yang banyak karena remaja putri sebagian besar mengalami anemia karena setiap bulannya mengalami menstruasi (Astuti, 2023).

Jika asupan gizi ini rendah, maka akan dapat memperburuk kejadian anemia. Sebaliknya banyak asupan serat berkontribusi terhadap anemia pada remaja. Serat terdapat dalam sayuran dan sereal memiliki kandungan asam fitat tinggi sebagai inhibitor besi dalam diet, kemudian mempengaruhi kadar hemoglobin (Suryani et al., 2017). Oleh karena itu, asupan nutrisi pada remaja sangat berpengaruh penting karena nutrisi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia, dan remaja yang sudah menderita anemia

mempengaruhi pola aktivitas dan konsentrasinya saat belajar (Astuti, 2023).

## SIMPULAN

**Pola makan anak perempuan mayoritas tidak seimbang sebanyak 34 orang (50,7%) dan gejala anemia terbanyak pada perempuan sebanyak 34 orang (50,7%). Pada penelitian ini hasil sig = 0,000 < 0,05 maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pola makan terhadap gejala anemia pada remaja putri kelas X SMA N 1 Lirik tahun 2024.**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu dan Remaja Putri di SMA N 1 Lirik, UPTD Puskesmas Lirik, Ibu Dosen di Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akib, A., & Sumarmi, S. (2017). Kebiasaan Makan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia: Kajian Positive Deviance Food Consumption Habits of Female Adolescents Related to Anemia: A Positive Deviance Approach. *Amerta Nutrition*, 1(2), 105–116.  
<https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i2.2017.105-116>
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Anemia. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18–21.

Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550–561. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.17341>

Azmi, N. (2022). Apa yang Menyebabkan Nafsu Makan Berkurang? *Kementerian Kesehatan RI*. <https://hellosehat.com/nutrisi/berat-badan-turun/nafsu-makan-menurun/>

Dahlan, D. (2021). Prilaku Personal Hygiene Remaja Putri Pada Saat Menstruasi. *Journal of Health Quality Development*, 1(2), 109–115. <https://doi.org/10.51577/jhqd.v1i2.362>

Data Pokok SMAN 1 Lirik. (2023). Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi. <https://dapo.kemdikbud.go.id/sekolah/CCFF13A0FAF272BED477>