

The Relationship Between Eating and The Incidence of Anemia in Adolescent Women At SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

*Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri
di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta*

Dwi Oktafiana^{1*}, Luluk Khusnul Dwihestie², Erika Puspitasari³
^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Corresponding Author: dwioktafiana910@gmail.com

Recieved: 30 Agustus 2023; Revised: 31 Agustus 2023; Accepted: 4 September 2023

ABSTRACT

Adolescents experience a process of rapid growth and development as well as a variety of physical activities that make them need a lot of energy intake. Poor diet patterns can be a cause of growth and development processes that are not optimal in adolescents. Anemia is a nutritional problem in the world. The World Health Organization (WHO) states that more than 30% or 2 billion people in the world have anemia. In 2018, data from RISKESDAS (Basic Health Research) shows that the number of anemia cases in Indonesia is still quite high; the prevalence of anemia in adolescents is 32%, which means that 3 to 4 out of 10 Indonesian adolescents suffer from anemia. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and cases of anemia in female adolescents at SMA (Senior High School) Muhammadiyah 7 Yogyakarta. This study used an analytical method with a cross-sectional approach; the population in this study were students of classes X and XI. The sampling technique used was random sampling with a sample of 42 students out of a total of 72 students in grades X and XI majoring in science and social studies. The instruments used in this study were questionnaires for dietary data, and for anemia data using the digital hemoque method with the easy touch brand. The research data use a nominal scale, so the statistical test used is the chi-square test. The results showed a p-value = 0.000 (p-value <0.05) so it can be concluded that there is a relationship between diet and cases of anemia in female adolescents at SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. The results of the study also showed that there was a close relationship between diet and cases of anemia. From the results of the contingency coefficient, the value is 0.620; which indicates that there is a close relationship between diet and cases of anemia.

Keywords: Diet, Anemia

ABSTRAK

Proses tumbuh kembang yang pesat pada remaja serta beragamnya aktifitas fisik membuat remaja membutuhkan asupan energi yang cukup banyak. Pengaturan pola makan yang buruk bisa menjadi penyebab pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal. Anemia merupakan masalah gizi di dunia. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 30% atau 2 milyar orang di dunia berstatus anemia. Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Metode penelitian ini menggunakan analitik dengan pendekatan crosssectional. Populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI, teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan didapatkan sampel sejumlah 42 siswi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner untuk data pola makan dan untuk data anemia

menggunakan metode digital hemoque dengan merk easy touch. Data penelitian ini menggunakan skala nominal dan nominal maka uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square. Hasil penelitian ini adalah diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Hasil penelitian terdapat keeratan hubungan pola makan dengan kejadian anemia. Dari hasil kontingensi koefesien diperoleh nilai 0,620 sehingga dapat disimpulkan terdapat keeratan hubungan kuat antara pola makan dengan kejadian anemia.

Kata Kunci: *Pola Makan, Anemia*

LATAR BELAKANG

Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai 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 daripada tahun-tahun yang lain (Muhayati & Ratnawati, 2019). Pada masa remaja putri terjadi perubahan-perubahan hormon yang ada di dalam tubuh yaitu hormon pertumbuhan (*growth hormone*), luteinizing hormone, dan follicle-stimulating hormone yang berperan dalam pematangan sel telur, kognitif, dan emosional, perubahan-perubahan ini berdampak pada peningkatan kebutuhan zat gizi baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro (Siti zulaekah, 2017). Persepsi remaja putri yang salah mengenai bentuk tubuh sehingga membatasi asupan makanan, konsumsi makanan sumber protein hewani yang kurang, serta adanya siklus menstruasi setiap bulan yang dapat menyebabkan remaja putri mudah terkena anemia, Salah satu masalah gizi yang biasanya sering dialami pada remaja putri adalah anemia (Sayekti Isnitra, 2015).

Anemia yaitu suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (HB) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin, pada wanita remaja hemoglobin normal adalah 12-15 g/dl dan pria remaja 13-17 g/dl. Sehingga remaja dikatakan mengalami anemia apabila kadar Hb darah dibawah 12 gr/dl. Anemia terbagi dalam berbagai jenis, dan defisiensi besi merupakan jenis anemia yang paling sering ditemukan (Taufiq et al., 2020).

Gejala klinis anemia dapat berupa lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang, dan wajah pucat. (Muhayati & Ratnawati, 2019). 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 asam folat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi .

Anemia merupakan masalah gizi di dunia. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 30% atau 2 milyar orang di dunia berstatus anemia. Prevalensi anemia di Indonesia, yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 57% berumur 15-24 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah gizi yang sering dialami oleh remaja. Dalam survey yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan DIY pada tahun 2018 dengan sasaran 1500 remaja putri di 5 Kabupaten dan Kota, menunjukkan bahwa sebanyak 19,3 % remaja putri mengalami anemia (Hb dibawah 12 g/dl) dan risiko kekurangan energi kronis (KEK) dengan nilai LILA dibawah 23,5 sebanyak 46% (Muhayati & Ratnawati, 2019). Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang 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 (Dinkes DIY, 2019)

Salah satu upaya pemerintah dalam menangani permasalahan remaja adalah dengan pembentukan Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Dalam pelaksanaan PKPR di Puskesmas, remaja diberikan pelayanan khusus melalui perlakuan khusus yang disesuaikan dengan keinginan, selera dan kebutuhan remaja. Secara khusus, tujuan dari program PKPR adalah meningkatkan penyediaan pelayanan kesehatan remaja yang berkualitas, meningkatkan pemanfaatan Puskesmas oleh remaja untuk mendapatkan pelayanan kesehatan, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam pencegahan masalah kesehatan dan meningkatkan keterlibatan remaja dalam perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pelayanan kesehatan remaja. Adapun yang menjadi sasaran program ini adalah remaja putri usia 10-19 tahun dan belum menikah (Tiaki, 2017)

Upaya untuk mendapatkan tubuh yang ideal sesuai dengan pandangan masyarakat yang dicapai dengan cara yang tidak tepat sehingga banyak sekali remaja putri yang menderita anoreksia nervosa dan bulimia. Sebenarnya anemia dapat dicegah dengan mudah, namun karena masyarakat terlalu menggampangkan dan menganggap bahwa lemah, letih, lesu saja. Padahal dampak anemia sebenarnya sangat fatal bahkan dapat menyebabkan kematian saat hamil .

Remaja pada umumnya memiliki karakteristik pola makan tidak sehat, antara lain tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral) dan makan makanan siap saji. Sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk proses pembentukan hemoglobin (HB). Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang panjang akan menyebabkan kadar HB terus menurun dan akan menimbulkan anemia (Suryani *et al.*, 2015). Selain itu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi harus memperhatikan kehalalan makanan tersebut, sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S Al-Maidah ayat 88:

Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertaqwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dari 18 siswi SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, terdapat 14 siswi dengan pola makan yang tidak baik, salah satunya melewatkan sarapan pagi, mengkonsumsi makanan yang cepat saji (fast food), melakukan diet dengan tidak makan, dengan alasan aktivitas sekolah yang padat, siswa juga mengeluh mudah lelah sehingga sulit berkonsentrasi saat kegiatan belajar, dan mengeluh menstruasi tidak lancar. Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta terdapat ekstrakurikuler PIK-R, di SMA Muhammadiyah 7 belum pernah diadakan penyuluhan kesehatan. Sekolah sudah berkerjasama dengan puskesmas untuk melakukan program pemberian tablet FE tetapi karena pandemi program belum terlaksana. Siswa remaja putri belum pernah cek Hemoglobin (HB), sehingga peneliti tertarik meneliti di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan analitik dengan pendekatan *crosssectional*, populasi pada penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI, teknik sampling yang digunakan adalah random sampling dengan didapatkan sampel sejumlah 42 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner untuk data pola makan dan untuk data anemia menggunakan metode digital hemoque dengan merk easy touch. Data penelitian ini menggunakan skala nominal dan nominal maka uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square. Penelitian ini sudah lolos uji etik dengan nomor 2571/KEP-UNISA/II/2023

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Umur	Frekuensi	Presentasi (%)
15	9	21
16	17	40
17	11	26
18	5	12
Jumlah Responden	42	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa usia 16 tahun merupakan mayoritas yang lebih banyak remaja putrinya diambil untuk menjadi responden atau sampel pada penelitian ini dibandingkan usia yang remaja putri yang lain.

Tabel 2. Frekuensi Kejadian Anemia Pada Siswi

Kejadian Anemia	Frekuensi	Presentasi (%)
Ya	13	31
Tidak	29	69
Jumlah Responden	42	100

Berdasarkan tabel 2 frekuensi siswi yang tidak mengalami anemia lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang memiliki anemia. hal itu bisa dilihat pada kejadian tidak anemia di alami oleh sebanyak 29 siswi dengan presentase 69% lebih banyak dibandingkan dengan siswi yang mengalami anemia yaitu sebanyak 13 siswi dengan presentase 31%.

Tabel 3. Frekuensi Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	Presentasi (%)
Sesuai	27	64,3
Tidak Sesuai	15	35,7
Jumlah Responden	42	100

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa lebih banyak siswi yang memiliki pola makan sesuai di dibandingkan dengan siswi yang memiliki pola makan tidak sesuai. Pada tiem pertanyaan kuesioner apakah anda makan sebanyak 3 kali sehari, pola makan sarapan makan siang dan makan malam, dan apakah sering mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food). Sebanyak 30 responden pada item pertanyaan makan 3 kali sehari menjawab jika tidak makan 3x sehari dan pola makan teratur sarapan, makan siang dan malam, pada item pertanyaan konsumsi makanan fast food 27 responden menjawab mengkonsumsi makanan fast food.

Tabel 4. Analisa Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Variabel	Kejadian Anemia				p-value
	Ya		Tidak		
Pola Makan	N	%	N	%	
Sesuai	1	2,4	26	61,9	
Tidak Sesuai	12	28,6	3	7,1	0,000
Jumlah	13	31	29	69	

Tabel 4. menunjukkan bahwa 1 responden (2,4%) memiliki pola makan sesuai dan berstatus anemia, 26 responden (61,9%) tidak mengalami anemia. Remaja dengan pola makan tidak teratur yang mengalami anemia sebanyak 12 responden (28,6%) dan 3 responden (7,1%) tidak mengalami anemia. Dari hasil uji *chi square* diperoleh nilai $p=0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan terhadap kejadian anemia.

Tabel 5. Keeratan Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia

		Value	Approx. Sig.	Exact Sig.
Nominal by Nominal	Contingency Coefficient	.620	.000	.000
N of Valid Cases		42		

Tabel 5 dari hasil kontingensi koefisien diperoleh nilai 0,620 sehingga dapat disimpulkan terdapat keeratan hubungan kuat antara pola makan dengan kejadian anemia.

Pembahasan

a. Pola Makan Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Berdasarkan hasil dari penelitian tentang pola makan pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, dari kuesioner yang telah dibagikan kepada responden dan sebelumnya telah dijelaskan setiap itemnya oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak siswi yang memiliki pola makan sesuai dibandingkan dengan siswi yang memiliki pola makan tidak sesuai. Siswi yang memiliki pola makan sesuai sebanyak 27 siswi dengan presentase 64,3% dan siswi yang memiliki pola makan tidak sesuai yaitu 15 siswi atau 35,7%. Pola makan menurut Riendy perilaku makan merupakan tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh persepsi dan pengetahuan terhadap makanan. Perilaku makan merupakan aspek penting dari kehidupan karena dapat mempengaruhi hasil kesehatan jangka panjang karena kebiasaan makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan yang kurang gizi, melewatkan makan, dan makan yang tidak tepat waktu dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan kekurangan gizi.

Pola konsumsi makan remaja yang sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang. Meningkatnya aktivitas kehidupan sosial dan kesibukan pada remaja akan memengaruhi kebiasaan makan. Remaja dengan aktivitas sosial tinggi, memperlihatkan peran teman sebaya menjadi tampak jelas. Di kota besar sering terlihat kelompok remaja bersama-sama makan di rumah makan yang menyajikan makanan siap saji yang berasal dari negaranegara barat. Dan pada pertanyaan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah sebanyak 42,4%. Menurut Utami Frekuensi makan merupakan salah satu kriteria dari pola makan yang sehat, jumlah kalori yang masuk harus diseimbangkan dengan jumlah energi yang dikeluarkan, pola konsumsi adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Remaja biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak remaja membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan. Masa remaja sering kali merupakan masa dimana remaja pertama kali untuk mengikuti diet dalam rangka untuk mengubah bentuk badan mereka, diet ketat dengan menghilangkan makan-makanan tertentu seperti karbohidrat.

b. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, setelah dilakukan pemeriksaan dengan menggunakan alat digital easy touch yang dilakukan oleh peneliti. Menurut Zainiyah (2019) remaja putri dikatakan normal atau tidak anemia jika kadar HB >12 gr/dl. Sedangkan anemia ada tiga macam yaitu anemia berat, anemia sedang dan anemia ringan, dikatakan anemia ringan jika kadar HB dalam darah 9-10gr%, untuk anemia sedang kadar HB dalam darah yaitu 7-8gr%, dan untuk anemia berat kadar HB dalam darah yaitu <7gr%. Remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

sebagian besar yang tidak mengalami anemia lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang memiliki anemia, sebanyak 29 siswi dengan presentase 69% lebih banyak dibandingkan dengan siswi yang mengalami anemia yaitu sebanyak 13 siswi dengan presentase 31%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahdah (2019) hasil penelitian diketahui dari 82 responden yang diperiksa, 56 (68.3%) diantaranya mengalami anemia dan 26 (31.7%) responden yang tidak mengalami anemia.

Penyebab anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta disebabkan oleh pola makan remaja yang tidak teratur, kebiasaan remaja putri yang tidak sarapan setiap pagi sebelum berangkat sekolah, kebiasaan mengonsumsi fast food, makanan instan seperti dan juga kebiasaan remaja yang masih sering mengonsumsi mie instan. Hal ini sesuai dengan teori Dodik Briawan (2012) bahwa remaja memiliki risiko tinggi mengalami anemia karena defisiensi besi. Ini disebabkan memasuki fase remaja, tubuh bertumbuh semakin pesat yang disertai berbagai perubahan hormon. Remaja putri biasanya lebih rentan atau beresiko lebih tinggi terkena anemia. Hal ini dikarenakan remaja putri mulai mengalami menstruasi sehingga asupan makanan yang rendah zat besi dapat memicu anemia. Anemia juga berpotensi terjadi risiko pada remaja yang melakukan diet dan vegetarian. Apabila remaja putri kekurangan zat besi (menderita anemia) akan mengakibatkan remaja putri dalam kondisi tubuh merasa lemah, letih dan lesu, muka tampak pucat, kepala sering pusing dan konsentrasi menurun (Zainiyah, 2019).

Untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja dapat dilakukan dengan memperbanyak sumber asupan zat besi dari golongan heme (daging, ayam, ikan) yang mempunyai penyerapan lebih baik, menghindari hal-hal yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti teh, kopi, sereal, jagung dan gandum. Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C karena dapat meningkatkan penyerapan zat besi, olahraga dan tidur yang teratur selama 6-8 jam perhari dan mengonsumsi suplemen zat besi (Yuni, 2017).

c. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Hasil penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta setelah dilakukan uji Chi-Square diperoleh nilai $p=0,000$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini sesuai dengan penelitian milik Dzul (2016) ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Pringsewu nilai $p=0,001$ ($p \leq 0,05$).

Remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang pola makannya tidak sesuai mengalami kejadian anemia sebanyak 12 responden (28,6%) dan 3 responden (7,1 %) tidak mengalami anemia. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kejadian anemia banyak dialami oleh remaja putri yang pola makannya tidak teratur. Menurut Wahdah (2019) kekurangan zat besi pada remaja

mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar dan berdampak pada menurunnya ketahanan fisik, kapasitas kerja, mempengaruhi fungsi kognitif seperti konsentrasi belajar rendah dan memperlambat daya tangkap.

Pada usia remaja ketidakseimbangan antara asupan gizi dan aktivitas yang dilakukan remaja juga merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Patimah (2017) yang menyebutkan usia 15-18 tahun (remaja tengah) terdapat peningkatan aktivitas yang ditandai dengan kebebasan dan eksperimentasi yang dapat berdampak pada tidak teraturnya pola makan.

Hasil penelitian Suryani (2015) mengatakan kualitas susunan makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan akan mempengaruhi kesehatan tubuh yang optimal. Energi merupakan sumber pembentuk eritrosit, sedangkan hemoglobin adalah bagian dari eritrosit sehingga apabila asupan energi kurang akan menyebabkan penurunan pembentuk eritrosit dan mengakibatkan kadar Hb menurun. Sumber protein hewani merupakan sumber zat besi heme. Heme lebih mudah penyerapannya dibandingkan dengan non heme. Rendahnya asupan energi 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.

d. Keeratan Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Hasil penelitian pada table 5 menunjukkan bahwa remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta kelompok remaja yang memiliki pola makan tidak teratur dan berstatus anemia sebanyak 13 responden (31%). Dari hasil uji Chi-Square hasil kontingensi koefisien diperoleh nilai 0,620 sehingga dapat disimpulkan terdapat keeratan hubungan kuat antara pola makan dengan kejadian anemia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2019). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulya (2018) dalam penelitiannya. Hasil penelitian ini didapatkan tingkat keeratan hubungan kedua variabel ditunjukkan pada nilai koefisien korelasi yaitu sebesar 0,472 dan nilai hubungan keeratan pada dua variabel ini termasuk dalam kategori cukup kuat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pola makan pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta lebih banyak siswi yang memiliki pola makan sesuai dibandingkan dengan siswi yang memiliki pola makan tidak sesuai. siswi yang memiliki pola makan sesuai sebanyak 27 dan 15 siswi yang memiliki pola makan tidak sesuai.

Hasil penelitian menunjukkan dari 42 yang tidak mengalami anemia lebih banyak dibandingkan dengan siswi yang memiliki anemia. Siswi yang tidak mengalami anemia sebanyak 29 dengan presentase sebanyak 69% dan siswi yang mengalami anemia sebanyak 13 siswi dengan presentase 31%.

Hasil penelitian terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian anemia dengan pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta hasil penelitian yang diperoleh melalui uji Chi-Square yang didapatkan nilai nilai $p= 0,000$ (p value $<0,05$).

Hasil penelitian terdapat keeratan hubungan pola makan dengan kejadian anemia. Dari hasil kontingensi koefisien diperoleh nilai 0,620 sehingga dapat disimpulkan terdapat keeratan hubungan kuat antara pola makan dengan kejadian anemia.

Saran

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja, status gizi, aktivitas, kebiasaan diet

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, R. (2010). Kesehatan remaja problem dan solusinya. Jakarta: Salemba Medika, 227.
- Briawan, D., Adrianto, Y., Ernawati, D., Syamsir, E., & Aries, M. (2012). Konsumsi pangan, bioavailabilitas zat besi dan status anemia siswi di Kabupaten Bogor. Prosiding Seminar Hasil-Hasil Penelitian. Bogor: IPB.
- DinkesDIY. (2019). anemia dan resiko kek didinas kesehatan DIY. <https://Dinkes.Jogjaprov.Go.Id>.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2017). Buku gizi anak dan remaja.
- Hasyim, A. N., Mutalazimah, M., & Muwakhidah, M. (2018). Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia Dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri.

- Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian, 15(2), 33.
<https://doi.org/10.26576/profesi.256>
- Indartanti, D., & Kartini, A. (2014). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 310–316.
- Kadir, A. (2016). Kebiasaan makan dan gangguan pola makan serta pengaruhnya terhadap status gizi remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(1), 49–55.
- Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2016). *Krause's food & the nutrition care process-e-book*. Elsevier Health Sciences.
- Maryam, S. (2016). Gizi dalam kesehatan reproduksi. Jakarta: Salemba Medika, 93–95.
- Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *EBiomedik*, 4(2).
- 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.
- Organization, W. H. (2011). *Prevention of iron deficiency anaemia in adolescents*. WHO Regional Office for South-East Asia.
- Restuti, A. N., & Susindra, Y. (2016). Hubungan antara asupan zat gizi dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 16(3).
- Rohim, A. N., Zulaekah, S., & Kusumawati, Y. (2017). Perbedaan pengetahuan anemia pada remaja putri setelah diberi pendidikan dengan metode ceramah tanpa media dan ceramah dengan media buku cerita. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 60–71.
- Sayekti, I. T., Irianto, G., & Sari, R. (2015). Hubungan Antara Anemia Dengan Prestasi Belajar Mahasiswi Tingkat Ii Program Studi Diii Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(8).
- Sulistyoningsih, H. (2011). Gizi untuk kesehatan ibu dan anak.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2015). Analisis pola makan dan anemia gizi besi pada remaja putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11–18.
- Taufiq, Z., Ekawidyan, K. R., & Sari, T. P. (2020). *Aku Sehat Tanpa Anemia: Buku Saku Anemia untuk Remaja Putri*. CV. Wonderland Family Publisher.
- Tiaki, N. K. A. H., & Ismarwati, I. (2017). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI di SMK N 2 Yogyakarta. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Utami, U., & Mahmudah, M. (2019). The Relationship Between Diet and The Incidence of Anemia in Young Women at Muhammadiyah 1 Karanganyar High School. *Maternal*, 11(2), 82–85.
- Wahdah, R., Setyowati, H., & Salafas, E. (2019b). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Di Pondok Pesantren Al Masudiyah Puteri 2 Bleter Kabupaten Semarang Tahun 2019. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 1(1), 34–44.

- Yuniarti, Rusmilawaty, & Tunggal, T. (2015). Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Ma Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 31–36.
- Zainiyah, H., & Abror, Y. K. (2019). Pemeriksaan Kadar Hb dan Penyuluhan Tentang Anemia Serta Antisipasinya Pada Siswa SMA Al Hidayah. *Jurnal Paradigma (Pemberdayaan & Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), 16–25.