



FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

Desi Eryeni*, Fera Meliyanti, Fera Novitry

Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Al-Ma'arif Baturaja, Jl. Dr. M. Hatta No.687-B, Sukaraya, Baturaja Timur, aten Ogan Komerling Ulu, Sumatera Selatan 32112, Indonesia

*keinaraaybike@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rambang Dangku. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan metode sampling acak sederhana. Sampel terdiri dari 150 remaja putri. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dengan metode Sahli. Variabel yang diteliti meliputi tingkat pengetahuan, konsumsi zat besi, status gizi, dan menstruasi. Data dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kejadian anemia dengan tingkat pengetahuan, konsumsi zat besi, status gizi, dan menstruasi. Remaja putri dengan pengetahuan kurang baik, konsumsi zat besi rendah, status gizi tidak normal, dan menstruasi tidak normal cenderung lebih berisiko mengalami anemia. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa faktor-faktor seperti tingkat pengetahuan, konsumsi zat besi, status gizi, dan menstruasi berperan signifikan dalam kejadian anemia. Program edukasi gizi dan peningkatan konsumsi zat besi perlu diperkuat untuk mencegah anemia pada remaja putri.

Kata kunci: anemia; pengetahuan; remaja putri; status gizi; zat besi

FACTORS ASSOCIATED WITH THE INCIDENCE OF ANEMIA AMONG ADOLESCENT GIRLS IN SENIOR HIGH SCHOOL

ABSTRACT

This study aims to identify factors associated with the incidence of anemia in adolescent girls at SMA Negeri 1 Rambang Dangku. This study used a cross-sectional design with a simple random sampling method. The sample consisted of 150 adolescent girls. Data were collected through a structured questionnaire and hemoglobin (Hb) level examination using the Sahli method. The variables studied included level of knowledge, iron consumption, nutritional status, and menstruation. Data were analyzed using the chi-square test. The results showed a significant relationship between the incidence of anemia and the level of knowledge, iron consumption, nutritional status, and menstruation. Adolescent girls with poor knowledge, low iron consumption, abnormal nutritional status, and abnormal menstruation tend to be more at risk of anemia. The conclusion of this study is that factors such as level of knowledge, iron consumption, nutritional status, and menstruation play a significant role in the incidence of anemia. Nutrition education programs and increased iron consumption need to be strengthened to prevent anemia in adolescent girls.

Keywords: anemia; adolescent girls; iron intake; knowledge; nutritional status

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Peace & Banayan, 2021). Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang merupakan populasi rawan terhadap defisiensi gizi khususnya defisiensi zat besi berisiko menderita anemia, masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi, hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi (P. Sari, Herawati, Dhamayanti, & Hilmanto, 2022). Saat seseorang memasuki

masa remaja anak akan mengalami masa pubertas. pada fase tersebut remaja akan mengalami pertumbuhan fisik yang disertai oleh perkembangan mental, kognitif dan psikis, tidak terpenuhinya gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan dan hambatan dalam pertumbuhan remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Anemia di seluruh dunia, merupakan masalah kesehatan yang dimana 30% penduduk dunia mengalami anemia terutama di negara berkembang (Kulsum, 2020). Anemia sering terjadi di masyarakat, terutama pada remaja dan ibu hamil. *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa Prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40-88 % menurut WHO angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7 % dari semua remaja putri (Cia & Lion, 2021; UNICEF, 2020). Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan kejadian anemia masih cukup tinggi. Berdasarkan data RISKESDAS 2018 kasus anemia remaja putri di Indonesia sebesar 48,9 %, sedangkan prevalensi Anemia di Indonesia sebesar 26,4% berumur 5-14 tahun dan 57 % berumur 15-24 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hal ini mengindikasikan bahwa kondisi kesehatan gizi remaja putri belum mendapat perhatian yang memadai, baik dari sisi pencegahan maupun pengobatan (Khayatunnisa, 2021). Anemia pada remaja putri tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kesehatan mental, perkembangan kognitif, produktivitas, dan prestasi akademik mereka (Peace & Banayan, 2021). Bahkan, anemia pada masa remaja dapat meningkatkan risiko komplikasi pada kehamilan di masa depan, yang dapat berujung pada peningkatan angka kematian ibu dan bayi (Stanley, Wallace, Hernandez, & Spell, 2022). Dalam konteks sekolah, anemia pada remaja putri memiliki dampak yang luas terhadap performa akademik dan kesejahteraan mereka (Akbar, 2019; Cia & Lion, 2021). Remaja putri yang menderita anemia sering kali mengalami kelelahan, konsentrasi yang buruk, dan penurunan kemampuan kognitif (UNICEF, 2020). Hal ini menyebabkan penurunan prestasi akademik dan partisipasi mereka dalam aktivitas sekolah (Khobibah, Nurhidayati, Ruspita, & Astyandini, 2021). Beberapa intervensi telah diupayakan untuk menanggulangi anemia pada remaja, salah satunya adalah program suplementasi zat besi yang diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan RI. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin melalui pemberian tablet tambah darah (TTD) kepada remaja putri di sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penyebab anemia pada remaja putri bersifat multifaktorial, di antaranya adalah pola makan yang tidak memadai, kurangnya pengetahuan tentang gizi, praktik diet yang tidak sehat, serta tingginya angka kehilangan darah akibat menstruasi (Kulsum, 2020). Studi Putri, Simanjuntak, and Kusdalinah (2017) menunjukkan bahwa pola makan yang rendah asupan zat besi, protein, dan vitamin C berkontribusi signifikan terhadap tingginya prevalensi anemia pada remaja putri. R. Sari and Fitriyana (2021) juga menegaskan bahwa pola makan yang didominasi oleh makanan cepat saji, rendahnya asupan sayuran dan buah-buahan, serta kebiasaan mengonsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi, turut memperparah kondisi anemia. Selain faktor gizi, masalah menstruasi yang berat dan tidak teratur, serta status ekonomi keluarga yang rendah, sering kali berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja (S. E. Sari, Kartasurya, & Pangestuti, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, di mana data dikumpulkan pada satu titik waktu untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang

berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rambang Dangku, Kabupaten Muara Enim. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI yang berjumlah 278 orang. Sampel penelitian dipilih menggunakan metode random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 150 responden, yang dihitung menggunakan rumus Slovin. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Rambang Dangku pada periode Maret hingga April 2024. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian anemia, yang diukur melalui pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dengan batas nilai anemia kurang dari 12 mg/dl. Variabel independennya meliputi tingkat pengetahuan tentang anemia, konsumsi zat besi, status gizi yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), serta menstruasi yang mencakup durasi dan volume perdarahan. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang diberikan kepada responden dan pemeriksaan Hb yang dilakukan menggunakan metode Sahli atau HemoCue. Selain itu, data sekunder diperoleh dari catatan kesehatan remaja di puskesmas dan profil sekolah.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi masing-masing variabel, dan bivariat menggunakan uji Chi-square untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Hasil hubungan dinyatakan signifikan jika nilai p kurang dari 0,05. Sebelum penelitian dilakukan, persetujuan etis diperoleh dari Komite Etik STIKES Al-Ma'arif Baturaja, dan setiap responden menandatangani informed consent setelah menerima informasi yang lengkap tentang tujuan dan prosedur penelitian.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 150 remaja putri di SMA Negeri 1 Rambang Dangku, Kabupaten Muara Enim, yang berpartisipasi dalam pemeriksaan anemia dan pengisian kuesioner terkait pengetahuan, konsumsi zat besi, status gizi, dan menstruasi. Berikut adalah hasil dari analisis univariat dalam penelitian ini:

Tabel 1.
Analisis Univariat

Variabel	f	%
Kejadian Anemia		
Anemia	70	46,70
Tidak Anemia	80	53,50
Tingkat Pengetahuan		
Kurang Baik	80	53,30
Baik	70	46,70
Konsumsi Zat Besi		
Kurang Baik	68	45,3
Baik	82	54,7
Status Gizi		
Tidak Normal	63	42
Normal	87	58
Menstruasi		
Tidak Normal	75	50
Normal	75	50

Tabel 1 menampilkan hasil analisis distribusi frekuensi dan persentase terkait variabel kejadian anemia, tingkat pengetahuan, konsumsi zat besi, status gizi, dan menstruasi pada 150 remaja putri di Sekolah Menengah Atas. Dari total responden, sebanyak 46,70% (70 siswi) mengalami anemia, sedangkan 53,50% (80 siswi) tidak mengalami anemia. Dalam hal tingkat pengetahuan, mayoritas responden, yaitu 53,30% (80 siswi), memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik tentang anemia, sementara 46,70% (70 siswi) memiliki pengetahuan yang baik. Terkait konsumsi zat besi, 45,30% (68 siswi) memiliki konsumsi zat besi yang kurang baik, dan 54,70% (82 siswi) memiliki konsumsi zat besi yang baik. Dari segi status gizi,

sebanyak 42% (63 siswi) memiliki status gizi yang tidak normal, sementara sisanya, 58% (87 siswi), memiliki status gizi yang normal. Selain itu, sebanyak 50% (75 siswi) mengalami menstruasi yang tidak normal (lebih dari 7 hari atau perdarahan berat), dan 50% (75 siswi) memiliki menstruasi yang normal. Tabel ini memberikan gambaran mendasar tentang variabel-variabel penting yang dapat berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Berdasarkan analisis bivariat, ditemukan bahwa beberapa faktor memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rambang Dangku. Hasil bivariat dapat dilihat dari Tabel 2.

Tabel 2.
Analisis Bivariat

Variabel	Kejadian Anemia				Jumlah		pvalue
	Anemia		Tidak Anemia		f	%	
	f	%	f	%			
Pengetahuan							
Kurang Baik	57	71,20	23	28,80	80	100	0,000
Baik	13	18,60	57	81,40	70	100	
Konsumsi Zat Besi							
Kurang Baik	55	80,90	13	19,10	68	100	0,000
Baik	15	18,30	67	81,70	82	100	
Status Gizi							
Tidak Normal	40	63,50	23	36,50	63	100	0,000
Normal	30	34,50	57	65,60	87	100	
Menstruasi							
Tidak Normal	51	68	24	32	75	100	0,000
Normal	19	25,30	56	74,70	75	100	

Secara keseluruhan, hasil analisis bivariat ini menunjukkan bahwa keempat variabel, yaitu pengetahuan, konsumsi zat besi, status gizi, dan menstruasi, memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri, dengan nilai $p < 0,05$ pada setiap variabel.

PEMBAHASAN

Hubungan antara Tingkat Pengetahuan tentang Anemia dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil menunjukkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja remaja putri di SMA. Sejalan dengan penelitian Sartika and Handayani (2023) yang menyatakan Bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja Putri dengan p value 0,000. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya) sendirinya pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek (Notoatmodjo, 2018). Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (Telinga) dan Indera penglihatan (mata). Tingkat pengetahuan seseorang didalam domain kognitif mempunyai enam Tingkatan (Widiyaningsih & Suharyanta, 2020).

Masa remaja telah dilaporkan menjadi kesempatan untuk pertumbuhan catchup. Kecepatan pertumbuhan yang tinggi menyebabkan remaja membutuhkan energi dan protein yang tinggi. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar (Sartika & Handayani, 2023). Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-harinya. Kekurangan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia secara global, tetapi beberapa lainnya kekurangan gizi (termasuk folat, vitamin B12 dan vitamin A), akut dan peradangan kronis, parasit infeksi dapat menyebabkan anemia

(S. E. Sari et al., 2018). Suatu hal yang meyakinkan tentang pentingnya pengetahuan gizi didasarkan pada kenyataan bahwa status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan; setiap orang hanya akan cukup zat gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan dan energi; serta ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang perlu sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi perbaikan gizi (Khayattunnisa, 2021).

Asumsi peneliti tentang tingkat pengetahuan bahwa pengetahuan sangat berpengaruh pada Anemia karena jika para remaja mempunyai pengetahuan yang baik tentang anemia Maka para remaja tersebut akan menghindari penyebab anemia yang bisa menimbulkan efek yang buruk bagi mereka di masa depan sehingga mereka akan mampu mencegah anemia dan jika mereka telah memahami anemia dengan menghindari penyebab-penyebab anemia itu sendiri seperti melakukan pencegahan dengan mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin, menjaga pola makan, dan pola tidur yang sehat, pengetahuan itu sendiri dapat di peroleh sekolah maupun dari media tergantung tingkat kesadaran dan kemauan untuk mencari informasi tentang anemia itu sendiri.

Hubungan antara Tingkat Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan ada hubungan antara tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Sejalan dengan penelitian Aulya, Siauta, and Nizmadilla (2022) menunjukkan adanya hubungan pola asupan zat besi dengan anemia pada remaja putri di SMA Prima Tembung. Zat gizi besi (Fe) merupakan inti molekul hemoglobin yang merupakan unsur utama dalam sel darah merah, maka kekurangan pasokan zat gizi besi menyebabkan menurunnya produksi hemoglobin. Akibatnya, terjadi pengecilan ukuran (microcytic), rendahnya kandungan hemoglobin (hypochromic), serta berkurangnya jumlah sel darah merah (Kurniati, 2020). Rendahnya intake zat besi kedalam tubuh yang berasal dari konsumsi zat besi dari makanan sehari-hari merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia. Banyaknya zat besi yang ada dalam makanan yang kita makan yang dapat dimanfaatkan oleh tubuh kita tergantung pada tingkat absorpsinya (Cia & Lion, 2021). Rendahnya konsumsi zat besi responden antara lain disebabkan karena masih rendahnya kemampuan keluarga responden untuk menyajikan sumber zat besi khususnya protein hewani dalam menu makanan sehari-hari (Gunawan, Dewi, & Astriana, 2021). Selain itu konsumsi makanan responden yang masih monoton, kebiasaan responden moci (minum air teh) setelah makan merupakan beberapa faktor yang menyebabkan rendahnya konsumsi dan penyerapan zat besi dalam tubuh responden (Kulsum, 2020).

Asumsi peneliti bahwa remaja putri memiliki resiko yang sangat tinggi untuk mengalami anemia karena kebutuhan zat besi yang tinggi, hal ini karena remaja putri sedang dalam fase pertumbuhan fisik dan pematangan system reproduksi dan transformasi kognitif yang sedang berlangsung sedangkan asupan zat besi itu sendiri dari bahan makanan alami jarang masuk kedalam tubuh remaja putri dikarenakan pola makan yang kurang baik, dan juga asupan tablet Fe yang jarang dikonsumsi karena program pembagian tablet Fe dari puskesmas hanya setahun sekali sedangkan kebutuhan akan tablet fe sangat tinggi tapi belum ada kesadaran dan kemauan untuk membeli tablet Fe secara mandiri dan juga karena anak remaja sekarang cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji dan sering melewatkan makan pagi ataupun makan malam karena keinginan untuk diet jadi mengkonsumsi tablet Fe merupakan salah satu solusi untuk mengurangi anemia pada remaja putri minimal 1 tablet perminggu untuk di konsumsi. Diharapkan kepada pihak puskesmas dan sekolah untuk membuat himbauan dan melaksanakan untuk konsumsi wajib zat besi tablet minimal 1 butir perminggu, bagi siswi di sekolah.

Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan penelitian menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Sejalan dengan penelitian Sartika and Handayani (2023) menunjukkan ada hubungan pola asupan zat besi dengan anemia pada remaja putri. Status gizi merupakan cerminan kecukupan konsumsi zat gizi masa-masa sebelumnya yang berarti bahwa status gizi saat ini merupakan hasil kumulasi konsumsi makanan sebelumnya (Gunawan et al., 2021). Status gizi didapat orang dari nutrien yang diberikan kepadanya. Ada tiga jenis kekurangan gizi, ada yang kurang secara kualitatif dan ada yang kurang secara kuantitatif, serta kekurangan keduanya. Apabila kuantitas nutrient cukup, tetapi kualitasnya kurang maka orang dapat menderita berbagai kekurangan vitamin, mineral, protein dan lain-lainnya (Putri et al., 2017). Masalah status gizi pada remaja di Indonesia meliputi kurang zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan kurang zat gizi mikro (vitamin, mineral) (Kulsum, 2020; Putri et al., 2017).

Asumsi peneliti bahwa untuk mencapai status gizi yang baik pada remaja diperlukan perilaku makan yang baik sesuai kaidah-kaidah ilmu gizi, perilaku makan yang baik tersebut bisa di dapat melalui Pendidikan di rumah tangga atau pun di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja sekarang kurang mendapat asupan gizi yang baik dikarenakan pola makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, pengaruh lingkungan untuk diet dengan pola diet yang salah dan pengaruh media massa sehingga mengalami gangguan makan yang berdampak menderita anemia, pola asupan gizi yang baik dengan mengkonsumsi makanan yang sehat yaitu berupa nasi, sayur, lauk (ikan, daging, telur), susu dan akan lebih baik jika ditambah dengan konsumsi tablet zat besi minimal 1 tablet perminggu, remaja yang jarang makan dan lebih sering mengkonsumsi jajanan dan mie instan cenderung menderita anemia. Langkah strategis yang dapat dilakukan puskesmas dan sekolah untuk mengatasi masalah status gizi yang mendukung penyebab kejadian anemia adalah dengan membuat aksi bergizi di sekolah dengan mengkonsumsi makanan sehat Bersama di sekolah setiap minggu bersamaan dengan minum tablet tambah darah bersama

Hubungan antara Menstruasi dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hubungan antara menstruasi dengan kejadian anemia pada SMA Negeri 1 Rambang Dangku dengan p value 0,000. Sejalan dengan studi Savitri, Tupitu, Iswah, and Safitri (2021) menunjukkan ada hubungan pola menstruasi dengan anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Terbanggi Besar Lampung. Pada wanita, kehilangan darah terjadi melalui menstruasi. Rata-rata seorang wanita mengeluarkan darah 27 ml setiap siklus menstruasi 28 hari. Diduga 10 persen wanita kehilangan darah lebih dari 80 ml per bulan. Banyaknya darah yang keluar berperan pada kejadian anemia karena wanita tidak mempunyai persediaan zat besi yang cukup dan absorpsi zat besi ke dalam tubuh tidak dapat menggantikan hilangnya zat besi saat menstruasi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Siklus haid menurut adalah jarak antara mulainya menstruasi yang lalu dengan menstruasi berikutnya. Panjang siklus haid yang normal dianggap sebagai siklus haid yang klasik adalah 28 hari (Aulya et al., 2022). Lama haid adalah waktu yang dialami seorang wanita selama berlangsungnya proses haid. Lama haid biasanya berlangsung 3-6 hari. Ada yang 1-2 hari dan diikuti darah sedikit-sedikit tetapi ada yang sampai 7 hari. Sedangkan Volume haid adalah jumlah darah yang keluar selama haid seseorang. Rata-rata jumlah atau volume haid seseorang antara 25-30 ml (S. E. Sari et al., 2018). Lebih tua usia seseorang biasanya akan lebih banyak. Bila jumlah darah haid lebih dari 80 ml dianggap patologik dan jika berlangsung lama bisa mengalami anemia. Remaja wanita membutuhkan zat besi yang

digunakan untuk mengganti zat besi yang hilang bersama darah menstruasi, disamping untuk menopang pertumbuhan serta pematangan seksual (Khobibah et al., 2021). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA. Remaja putri yang sudah mengalami menarche, jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak (banyak yang tidak sadar kalau darah menstruasinya terlalu banyak) akan terjadi anemia defisiensi zat besi, karena jumlah darah yang hilang selama satu periode haid berkisar 20-25 cc, jumlah ini menyiratkan kehilangan zat besi sebesar 12,5-15 mg/bulan, atau kira-kira sama dengan 0,4-0,5 mg/hari. Jika jumlah tersebut ditambah dengan kehilangan basal, jumlah total zat besi yang hilang sebesar 1,25 mg/hari (Khobibah et al., 2021).

Menurut Asumsi peneliti, bahwa remaja putri sangat rentan mengalami anemia dikarenakan pola menstruasi yang belum normal yang cenderung lebih lama lebih dari 7 hari sehingga pada saat menstruasi akan menyebabkan kehilangan banyak darah setiap bulan yang akan menyebabkan kadar hemoglobin dalam darah berkurang, sedangkan intake zat besi yang masuk tidak seimbang sehingga akan menimbulkan anemia. Tugas puskesmas dan sekolah untuk memberikan himbauan kepada remaja putri untuk mengkonsumsi zat besi, makan makanan sehat dan minuman Herbal dari Jahe, kayu manis, kunyit dan teh hangat yang dapat memperlancar menstruasi agar masa menstruasi tidak terlalu lama dan makanan sehat untuk mengganti sel darah merah yang hilang selama masa menstruasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor seperti tingkat pengetahuan, konsumsi zat besi, status gizi, dan menstruasi memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rambang Dangku. Remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang baik tentang anemia, konsumsi zat besi yang rendah, status gizi yang tidak normal, serta menstruasi yang tidak normal cenderung lebih berisiko mengalami anemia. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi dan peningkatan asupan zat besi harus menjadi prioritas dalam upaya pencegahan anemia pada kelompok ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. A. (2019). *Buku Ajar Konsep-Konsep Dasar Dalam Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377-1386. doi:10.37287/jppp.v4i4.1259
- Cia, A., & Lion, H. F. (2021). Asupan Zat Besi dan Prevalensi Anemia pada Remaja Usia 16-18 Tahun. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*(2), 144-150.
- Gunawan, D. C. D., Dewi, D. P., & Astriana, K. (2021). Fortifikasi Fe Minuman Susu Fermentasi Kulit Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) Meningkatkan Kadar Hemoglobin dan Status Gizi Remaja Putri Anemia. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 156-163.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Buku Pedoman dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khayatunnisa, T. (2021). Hubungan Antara Kurang Energi Kronis (KEK) Dengan Kejadian Anemia, Penyakit Infeksi, Dan Daya Konsentrasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 5(1), 46-61.

- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11-17. doi:10.26714/jpmk.v3i2.7855
- Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314-327.
- Kurniati, I. (2020). Anemia defisiensi zat besi (Fe). *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 4(1), 18-33.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Peace, J. M., & Banayan, J. M. (2021). Anemia in pregnancy: pathophysiology, diagnosis, and treatment. *Int Anesthesiol Clin*, 59(3), 15-21. doi:10.1097/aia.0000000000000320
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2017). Pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 404-409. doi:10.26630/jk.v8i3.626
- Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life. *Nutrients*, 14(18). doi:10.3390/nu14183777
- Sari, R., & Fitriyana, F. (2021). Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2), 574-582.
- Sari, S. E., Kartasurya, M. I., & Pangestuti, D. R. (2018). Anemia dan aktivitas fisik yang ringan mempengaruhi faktor risiko dismenore pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(5), 437-444.
- Sartika, T., & Handayani, T. R. (2023). Analisis Faktor Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri di SMP Sriwijaya Palembang. *Real in Nursing Journal*, 6(3), 227-232. doi:10.32883/rnj.v6i3.2740
- Savitri, M. K., Tupitu, N. D., Iswah, S. A., & Safitri, A. (2021). Hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri: a systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), 43-49.
- Stanley, A. Y., Wallace, J. B., Hernandez, A. M., & Spell, J. L. (2022). Anemia in Pregnancy: Screening and Clinical Management Strategies. *MCN Am J Matern Child Nurs*, 47(1), 25-32. doi:10.1097/nmc.0000000000000787
- UNICEF. (2020). Kelompok dukungan sebaya turut mencegah anemia. Retrieved from <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/coronavirus/cerita/upaya-remaja-mencegah-anemia>
- Widiyaningsih, D., & Suharyanta, D. (2020). *Promosi dan Advokasi Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.