



## HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN STATUS GIZI REMAJA DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP AHMAD SYARIFUDDIN

Linda Al Ixsda Yahya<sup>1</sup>, Muthmainnah Zakiyyah<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Universitas hafshawaty Zainul Hasan

### ARTICLE INFORMATION

Received: December 23<sup>th</sup>, 2025

Revised: January 1<sup>st</sup>, 2026

Accepted: January 14<sup>th</sup>, 2026

### KEYWORD

Anemia, female adolescents, nutritional status, adolescent nutrition knowledge  
Anemia, remaja puteri, status gizi, pengetahuan gizi remaja

### CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Linda Al Ixsda Yahya

Address: Universitas Hafshawati  
Zainul Hasan

E-mail: lindaalixsdaa@gmail.com  
No. Tlp : +6285213722698

### DOI

10.62354/jurnalmedicare.v5i1.335

### ABSTRACT

*Adolescence is a transitional period between childhood and adulthood. During this stage, especially for female adolescents, the risk of experiencing anemia is higher compared to male adolescents due to monthly menstruation. Anemia in female adolescents is one of the public health issues that remains a focus of the government. Until now, the problem of anemia has not shown significant progress in terms of effective mitigation. Anemia in adolescents can reduce concentration in learning, physical fitness, immune resistance, and may also lead to growth disturbances, causing height and weight to fall below normal standards. The hypothesis of this study is that there is a relationship between knowledge of adolescent nutritional status and the incidence of anemia in female adolescents. The population in this study consisted of 35 respondents, with a total sample of 35 adolescents selected using the total sampling technique. The research design was correlational with a cross-sectional approach, where subjects were observed only once through simultaneous measurements and observations to determine the relationship between the independent and dependent variables. The data analysis technique used was the chi-square statistical test. The results of this study indicated that there was a significant relationship between adolescent nutritional status knowledge and the incidence of anemia, with a p-value of 0.000 < 0.005.*

Masa remaja adalah masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa, pada masa ini khususnya remaja putri lebih beresiko mengalami anemia dibandingkan remaja putra, karena setiap bulannya mengalami menstruasi. Anemia yang terjadi kepada remaja putri adalah salah satu dari permasalahan kesehatan yang menjadi fokus pemerintah. Sampai saat ini permasalahan anemia masih belum memperlihatkan titik terang di dalam keberhasilan penanggulangannya. Anemia pada remaja berdampak menurunkan konsentrasi belajar, penurunan kebugaran jasmani, menurunkan daya tahan tubuh serta dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal. Hipotesis dalam penelitian ini adalah Ada Hubungan antara pengetahuan status gizi remaja dengan kejadian anemia pada remaja putri. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 35 responden, dengan jumlah sampel sebanyak 35 remaja dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Sedangkan desain penelitian adalah korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dimana subjek diobservasi satu kali saja melalui pengukuran dan pengamatan secara bersamaan untuk mengetahui hubungan antara variable independen dan variable dependen. Teknik analisa data uji statistik menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan status gizi remaja dengan kejadian anemia, dengan nilai p-value yang signifikan yaitu  $0,000 < 0,005$ .

## A. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa, pada masa ini khususnya remaja putri lebih beresiko mengalami anemia dibandingkan remaja putra, karena setiap bulannya mengalami menstruasi Wahyuni, 2024). Remaja putri biasanya sangat mengkhawatirkan penampilannya terutama bentuk badannya, sehingga banyak dari mereka yang melakukan diet dan makan dengan porsi yang lebih sedikit serta mengonsumsi makanan kurang benar. Selain itu, remaja putri juga mengalami peningkatan kebutuhan zat besi karena percepatan pertumbuhan (*growth spurt*) dan pola menstruasi yang tidak normal dapat menyebabkan anemia, sehingga hemoglobin dalam darah juga ikut terbuang (Muhyayati & Ratnawati 2019).

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah dari angka normal. Hemoglobin adalah suatu protein yang mengandung zat besi dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Anemia defisiensi besi adalah anemia yang disebabkan karena kekurangan besi yang digunakan untuk sintesis hemoglobin (Puspikawati 2021).

Prevalensi anemia remaja di dunia sekitar 40-88%. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri (WHO, 2021). Kasus kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, sehingga ada 3-4 dari 10 remaja di Indonesia yang menderita anemia (Puspikawati, 2021).

Berdasarkan data SSGI Dinas Kesehatan di Jawa Timur pada tahun 2021, mengatakan prevalensi anemia di Jawa Timur sebesar 51,1% (Lilyanti & Rofiah, 2023). Sedangkan kasus anemia di Kabupaten Probolinggo pada tahun 2023, remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 37% (Dinas Kesehatan, 2023). Sedangkan kasus anemia yang terjadi di SMP Ahmad Syarifuddin sebanyak 48% remaja putri yang mengalami anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Kemenkes menegaskan bahwa proses perubahan di Indonesia harus mencakup seluruh perkembangan baik fisik, kognitif, psikologis, dan sosial. Keempatnya harus berjalan berkesinambungan untuk mewujudkan pembangunan kesehatan yang berkelanjutan, demi tercapainya derajat masyarakat (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 16 Januari 2025 di SMP Ahmad Syarifuddin pada 18 remaja putri melalui wawancara terbuka mengenai pendapatnya tentang status gizi terhadap zat gizi pada remaja, menghasilkan anemia 7 dari 18 (38,89%) remaja putri yang hanya mengetahui tentang pengertian anemia. Sedangkan 11 dari 18 (61,11%) remaja putri yang dilakukan wawancara terbuka berpendapat bahwa tindakan peningkatan status gizi dengan anemia perlu dilakukan, namun remaja putri belum paham mengenai gizi seimbang untuk mencegah terjadinya anemia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Desi dan Inne, mengatakan bahwa sebagian besar yang mengalami anemia adalah remaja putri yang memiliki status gizi kurang. Pengetahuan yang diberikan pada remaja tentang status nutrisi berkorelasi tinggi dan dapat menjadi tujuan pencegahan pada kejadian anemia pada remaja putri (Desi & Inne, 2023).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Jannah dan Anggraeni, mengatakan bahwa anemia atau defisiensi zat besi disebabkan oleh asupan makanan yang kurang. Kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan Kesehatan dan merusak sumber daya manusia. Banyak remaja putri yang masih belum mengetahui tentang pola makan dalam pemenuhan nutrisinya, sehingga perlu untuk meningkatkan sosialisasi tentang pengetahuan status gizi dan pola makan yang sehat ( Jannah & Anggraeni, 2021).



karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar didapatkan pada usia 14 tahun sebanyak 19 orang (54,3%), kemudian siswa pada usia 13 tahun sebanyak 9 orang (25,7%) dan sebanyak 7 orang (20%) pada usia 15 tahun. Untuk distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat kelas lebih dominan didapatkan frekuensi terbanyak terjadi pada siswa dengan kelas 8 sebanyak 15 responden (42,9%), kemudian kelas 7 sebanyak 10 orang (28,6%), lalu kelas 9 sebanyak 10 orang (28,6%). Sedangkan distribusi karakteristik responden berdasarkan status gizi didapatkan bahwa lebih dari setengah responden berada pada status gizi normal yaitu 23 responden (65,7%), kemudian sisanya 12 responden (34,3%) memiliki status gizi kurus.

**Tabel 2 Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMP Ahmad Syarifuddin**

Tingkat Pengetahuan Gizi	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	2	5,7
Cukup	13	37,1
Baik	20	57,1
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer kuesioner penelitian tahun 2025

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik sebanyak 20 responden (57,1%). Dari 10 pernyataan yang diajukan kepada responden melalui kuesioner, terdapat dua pernyataan yang dijawab dengan benar oleh semua responden (100%) yaitu pernyataan mengenai zat gizi yang diperlukan tubuh dan kecukupan gizi tidak perlu diperhatikan dengan baik karena tidak mempengaruhi kesehatan. Pernyataan yang paling banyak dijawab secara benar oleh subjek adalah pertanyaan mengenai menu seimbang (82,9%), penyebab kegemukan (91,4%), penyakit yang diakibatkan gizi lebih (77,1%), dan terjadinya status gizi baik atau optimal (88,6%).

Pernyataan yang belum bisa dijawab dengan benar oleh sebagian besar responden dengan persentase di bawah 60% yaitu pernyataan mengenai makanan berguna bagi tubuh untuk mengeyangkan perut (42,9%), telur adalah sumber protein nabati (48,6%), dan gizi buruk adalah kondisi akibat terlalu banyak makan makanan cepat saji (31,4%).

Menurut asumsi peneliti pernyataan yang belum bisa dijawab dengan benar oleh sebagian besar responden disebabkan karena tingkat pengetahuan seseorang bisa bervariasi berdasarkan pengalaman, tingkat pendidikan, dan paparan informasi yang responden terima tidak lengkap dan tidak menyeluruh. Asumsi ini didukung oleh penelitian Mularsih (2017) yang menyatakan bahwa informasi yang lengkap dan komprehensif dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

**Tabel 3 Distribusi Responden berdasarkan kejadian anemia Remaja di SMP Ahmad Syarifuddin**

Tingkat Pengetahuan Gizi	Frekuensi	Presentase (%)
Anemia	18	51,4
Tidak anemia	17	48,6
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Sumber : data primer kuesioner penelitian tahun 2025

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki anemia sebanyak 18 responden (51,4%). Angka prevalensi yang ada menunjukkan hasil yang cukup tinggi dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya yaitu Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung sebesar 47,3% (Desi Fadila 2023). Mayoritas siswa yang mengalami anemia adalah perempuan, terutama pada kelompok remaja awal usia 13-15 tahun. Masa ini ditandai dengan peningkatan kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan karena pertumbuhan pesat akan dialami oleh kelompok remaja awal atau pubertas

**Tabel 3 Tabulasi silang hubungan Pengetahuan Status Gizi Remaja pada remaja putri dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Ahmad Syarifuddin**

Pengetahuan Status Gizi Remaja	kejadian anemia pada remaja				Total	P- Value		
	Anemia		Tidak Anemia					
	N	%	N	%				
<b>Kurang</b>	2	5,7	-	-	2	5,7		
<b>Cukup</b>	12	34,3	1	2,9	13	37,2		
<b>Baik</b>	4	11,4	16	45,7	20	57,1		
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>51,4</b>	<b>17</b>	<b>48,6</b>	<b>35</b>	<b>100</b>		

Sumber : data primer kuesioner penelitian tahun 2025

Berdasarkan data diatas menunjukkan hubungan antara pengetahuan status gizi remaja dengan kejadian Anemia, bahwa remaja putri yang mempunyai pengetahuan status gizi kurang sebanyak 2 responden (5,7%) mengalami anemia. Lalu remaja putri yang mempunyai pengetahuan dengan status gizi cukup sebanyak 12 responden (34,3%) mengalami anemia dan 1 responden (2,9%) tidak mengalami anemia. Kemudian remaja putri yang mempunyai pengetahuan dengan status baik sebanyak 4 responden (11,4%) mengalami anemia, dan 17 responden (48,6%) tidak mengalami anemia.

Hasil yang didapatkan peneliti mengidentifikasi bahwa remaja putri SMP Ahmad Syarifuddin dengan pengetahuan gizi cukup dan baik cenderung lebih banyak menderita anemia dibandingkan dengan remaja putri dengan pengetahuan status gizi kurang. Jika dilihat dari jumlah responden terdapat 12 responden (34,3%) responden pengetahuan status gizi cukup yang mengalami anemia dan 4 responden (11,4%) responden pengetahuan status gizi baik dan berarti ada 34,4% dan 11,4% remaja putri yang berisiko mengalami masalah kesehatan. Oleh karena itu peneliti berasumsi bahwa pengetahuan yang cukup dan baik tidak menjamin seseorang dapat menentukan pemilihan makanan yang akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi dan kesehatan individu. Temuan ini sejalan dengan temuan Dzul Istiqomah Hasyim (2018) yang menyatakan bahwa pengetahuan bukanlah satu-satunya yang menyebabkan remaja mengatur pola makannya dan berdampak pada anemia. Hal ini bisa disebabkan dari faktor lain yang mempengaruhi asupan makan bagi remaja contohnya seperti ekonomi, gaya hidup, kebiasaan diet, motivasi dan keterampilan memilih makanan.

Hasil *Uji Chi Square* didapatkan *p-value* sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari nilai *alpha* yaitu 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara kejadian anemia pada remaja putri dengan Pengetahuan Status Gizi Remaja di SMP Ahmad Syarifuddin. masalah anemia terjadi karena status gizi, sehingga diperlukan untuk memberikan Pendidikan atau penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja putri. Perlu

dilakukan penelitian dengan metode kuisioner dengan memberikan pertanyaan kepada perorangan untuk mengetahui pengetahuan tentang status gizi, sebagai langkah awal dalam mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

#### D. SIMPULAN

Pengetahuan pada remaja putri tentang status gizi di SMP Ahmad Syarifuddin sebagian besar adalah baik, yaitu sebanyak 20 responden dengan presentase 57,1%. Kejadian Anemia di SMP Ahmad Syarifuddin yaitu sebagian besar mengalami anemia yaitu sebanyak 18 responden (51,4%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan status gizi remaja dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Syarifuddin yaitu dengan nilai p value 0,000 ( $< 0,05$ ).

Temuan ini menegaskan bahwa pentingnya peran tenaga kesehatan dan juga guru untuk memberikan edukasi tentang pemberian nutrisi lengkap dan status gizi yang baik untuk meningkatkan kesehatan remaja putri yang optimal, sehingga dapat menjadi langkah awal pencegahan terjadinya anemia pada remaja putri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- A. Lutfitasari. *“Hubungan Status Gizi dengan Status Anemia pada Pelajar Putri”*, Jurnal Kebidanan, Vol 10, No 1 (2021), DOI <http://doi.org/10.26714/jk.10.1.2021.51-60>
- Dharma, K. & H. Prayitno. 2017. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta. CV Trans Info Media.
- Istiqomah, D. *“Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri”*, Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Aisyiyah, Vol 14, No. 1, Juni 2018, Doi : <http://dx.doi.org/10.31101/jkk.544>
- J. H. Yam and R. Taufik, “Hipotesis Penelitian Kuantitatif,” *Perspekt. J. Ilmu Adm.*, vol. 3, no. 2, pp. 96–102, 2021, doi: 10.33592/perspektif.v3i2.1540.
- K. Khobibah, T. Nurhidayati, M. Ruspita, and B. Astyandini, “Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi,” *J. Pengabdi. Masy. Kebidanan*, vol. 3, no. 2, p. 11, 2021, doi: 10.26714/jpmk.v3i2.7855.
- Muhayati, A & Ratnawati, D. (2019). *Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan, Vol 9 No 01. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Notoadjmojo (2021). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tenaga Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novayanti N, Sundari SW. *Gambaran kejadian anemia pada remaja putri. J Asuhan Ibu dan Anak*. 2020 Aug 31;5(2):7–12.
- Nursalam, dan Siti Pariani. (2016) Pendekatan Praktis Metodologi. *Riset Keperawatan*. Jakarta : CV. Agung Seto.
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. *Edisi 4*. Jakarta: Salemba
- P. Sari, D. Hilmanto, and T. L. Hanifah, *buku saku pelayanan kesehatan remaja*. 2022.
- Rahayu, H dkk (2023) *“Gizi dan Kesehatan Remaja”*. CV ZT Corpora : Zahira Media Publisher.
- Rustihati, N. N. (2022). *“Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Inisiasi Menyusu Dini di Puskesmas Tembuku II (Doctoral Dissertation, Jurusan Kebidanan 2022)*
- S. Desi F & S. Indraaryani . *“Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMP Triyasa Ujung Berung Bandung”*. Jurnal Kebidanan Muhammadiyah, Vol 4, No 1 (2023).

- S. I. Puspikawati *et al.*, “*Pendidikan Gizi tentang Anemia pada Remaja di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur*,” *Media Gizi Kesmas*, vol. 10, no. 2, p. 278283, 2021.
- Samria, & Fitriani, L. (2022). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan tentang Anemia terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Siswi Remaja Mengkonsumsi Tablet FE*. *JKA (Jurnal Keperawatan Abdurrah)*, 05(02), 30-40 <https://doi.org/10.36341/jka.v5i2.2110>.
- Wahyuni, R. (2024). *Hubungan Status Gizi dan AKG (Energi) Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 13 (2), 127-134. <https://doi.org/10.33475/jkmh.v13i2.381>
- Y. Podungge, S. Nurlaily, and S. Yulianti. 2022. *Buku Refrensi Remaja Sehat, BEBAS ANEMIA*.