

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN DENGAN RISIKO ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Alichia Puteri Rizki Sitindaon¹, Mawar Davira², Muhammad Rizqhy Ananda Telaumbanua³

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

E-mail: alichiaps06@gmail.com, dafiramawar5@gmail.com,
muhammadrizqhyananda22@gmail.com

Abstract

Anemia in adolescent girls is a health issue that requires serious attention because it has the potential to affect growth, concentration, and daily activity performance. This study aims to assess the relationship between nutritional knowledge and dietary patterns with the risk of anemia in adolescent girls. The research approach used is quantitative with a cross-sectional design, and data were collected through closed questionnaires that assess participants' understanding of nutrition as well as dietary patterns that support anemia prevention. Analysis was conducted descriptively and inferentially to evaluate the relationships between variables. The results of this study are expected to provide a basis for developing effective nutrition education strategies and dietary interventions for adolescent girls to reduce the risk of anemia.

Keywords: *Anemia, nutritional knowledge, dietary patterns, adolescent girls, closed questionnaire*

Abstrak

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius karena berpotensi memengaruhi pertumbuhan, konsentrasi, dan performa aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menilai hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan risiko anemia pada remaja putri. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain cross-sectional, dengan data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup yang menilai pemahaman peserta mengenai gizi serta pola makan yang mendukung pencegahan anemia. Analisis dilakukan secara deskriptif dan inferensial untuk menilai keterkaitan antarvariabel. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi edukasi gizi dan intervensi pola makan yang efektif bagi remaja putri untuk menurunkan risiko anemia.

Kata Kunci: *Anemia, pengetahuan gizi, pola makan, remaja putri, kuesioner tertutup*

Article history

Received : Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan terutama di negara berkembang, termasuk Indonesia, dan kelompok yang paling rentan adalah remaja putri (Remaja perempuan usia 10–19 tahun) karena kebutuhan zat besi meningkat seiring pertumbuhan tubuh dan terjadinya menstruasi yang dapat menyebabkan kehilangan darah berkala. Kondisi ini menjadikan remaja putri berisiko tinggi mengalami anemia defisiensi besi dibandingkan kelompok lain (WHO, 2015). Kajian epidemiologis menunjukkan bahwa anemia di kalangan remaja putri mencapai prevalensi yang cukup tinggi, menunjukkan perlunya penanganan yang lebih efektif terkait faktor-faktor risiko yang mempengaruhinya.

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi pola makan dan perilaku konsumsi makanan pada remaja putri. Pengetahuan yang baik tentang gizi memungkinkan remaja untuk memahami pentingnya asupan makanan yang seimbang dan kaya zat besi seperti daging, sayuran hijau, dan buah-buahan yang meningkatkan penyerapan zat besi (Allen, 2000). Penelitian kuantitatif sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan gizi dan kejadian anemia pada remaja putri, yang berarti semakin tinggi pengetahuan gizi, semakin rendah risiko anemia yang dialami.

Selain itu, pola makan atau kebiasaan makan juga merupakan faktor penting yang berkaitan dengan risiko anemia. Pola makan yang buruk termasuk konsumsi makanan cepat saji, rendah zat besi, dan kurangnya keragaman makanan telah dikaitkan dengan tingginya prevalensi anemia pada remaja putri. Studi kuantitatif di Bogor menunjukkan bahwa remaja dengan pola makan kurang sehat memiliki peluang lebih tinggi untuk menderita anemia dibandingkan mereka dengan pola makan yang lebih baik.

Metode penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional menjadi pendekatan yang sesuai untuk menggambarkan fenomena ini karena mampu menghasilkan data numerik yang representatif terkait gambaran pengetahuan gizi, pola makan, dan hubungan keduanya dengan risiko anemia. Penggunaan instrumen terstandar seperti kuesioner dan pengukuran kadar hemoglobin memungkinkan peneliti menilai tingkat pengetahuan, pola makan, serta status anemia secara objektif dan dapat dianalisis secara statistika. Pendekatan cross-sectional ini juga umum digunakan dalam studi epidemiologi gizi untuk mengidentifikasi prevalensi dan asosiasi antarvariabel dalam populasi tertentu pada satu waktu tertentu.

Dengan meningkatnya angka anemia di kalangan remaja putri, penelitian yang mengeksplorasi hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan risiko anemia menjadi penting untuk dijadikan dasar pengembangan program edukasi gizi yang efektif serta intervensi nutrisi yang tepat sasaran di sekolah maupun komunitas remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk menggambarkan hubungan antara pengetahuan gizi, pola makan, dan risiko anemia pada remaja putri. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup yang dirancang khusus untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi dan pola makan peserta terkait risiko anemia, seperti pemahaman tentang makanan sumber zat besi, frekuensi konsumsi makanan bergizi, dan kebiasaan makan sehari-hari. Kuesioner tertutup dipilih karena memudahkan pengolahan data secara numerik, memungkinkan analisis yang lebih objektif, dan mempermudah perbandingan antarresponden. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase jawaban, serta dianalisis secara inferensial untuk menilai hubungan antara pengetahuan gizi, pola makan, dan risiko anemia. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip kerahasiaan data dan standar etika penelitian.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui pengolahan dan analisis data kuesioner yang telah dikumpulkan dari responden. Analisis data dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan gizi tentang anemia, pola makan, kebiasaan yang berkaitan dengan risiko anemia, serta risiko anemia pada remaja putri. Seluruh data dianalisis secara kuantitatif dan disajikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan pemahaman terhadap hasil penelitian. Gambaran masing-masing aspek tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Kebiasaan Terkait Risiko Anemia, dan Risiko Anemia pada Remaja

Aspek yang Diteliti	Kategori	Persentase
Tingkat Pengetahuan Gizi	Baik	85%
	Cukup	10%
	Kurang	5%
Pola Makan	Baik	69%
	Kurang	31%
Kebiasaan Terkait Risiko Anemia	Baik	77%
	Kurang	23%
Risiko Anemia	Beresiko	50%
	Tidak Beresiko	50%

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan gizi tentang anemia dalam kategori baik (85%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memahami anemia dengan baik, mulai dari pengertian, penyebab utama, kelompok yang berisiko, hingga dampak anemia terhadap kesehatan. Tingginya tingkat pengetahuan ini mengindikasikan bahwa informasi mengenai anemia sudah cukup dikenal oleh remaja putri. Namun demikian, masih terdapat sebagian kecil responden dengan tingkat pengetahuan cukup (10%) dan kurang (5%), yang menunjukkan perlunya peningkatan edukasi gizi secara berkelanjutan.

Pada aspek pola makan, hasil penelitian menunjukkan bahwa 69% responden memiliki pola makan yang baik, sedangkan 31% responden masih memiliki pola makan yang kurang. Pola makan yang baik dalam penelitian ini dimaknai sebagai kebiasaan makan yang teratur dan mendukung pemenuhan kebutuhan zat gizi, khususnya zat besi, seperti tidak melewatkan waktu makan dan memiliki kebiasaan sarapan. Sebaliknya, pola makan yang kurang menggambarkan kondisi responden yang belum konsisten dalam keteraturan makan, terutama kebiasaan tidak rutin sarapan, yang berpotensi menyebabkan asupan zat gizi tidak terpenuhi secara optimal.

Selanjutnya, pada aspek kebiasaan yang berkaitan dengan risiko anemia, diketahui bahwa 77% responden memiliki kebiasaan yang baik, sedangkan 23% responden memiliki kebiasaan yang kurang. Kebiasaan yang baik diartikan sebagai perilaku yang mendukung upaya pencegahan anemia, seperti memperhatikan asupan zat besi dan menghindari kebiasaan yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Sementara itu, kebiasaan yang kurang mencerminkan perilaku responden yang belum sepenuhnya menerapkan tindakan pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari.

Pada aspek risiko anemia, hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% responden pernah melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin, sedangkan 50% responden lainnya belum pernah melakukan pemeriksaan. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat separuh responden yang berpotensi memiliki risiko anemia yang belum terdeteksi secara dini. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat pengetahuan gizi tentang anemia pada remaja putri tergolong baik, penerapan pola makan dan kebiasaan pencegahan anemia belum sepenuhnya optimal, sehingga risiko anemia masih tetap perlu

mendapatkan perhatian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan gizi tentang anemia yang baik, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memahami pengertian anemia, penyebab, kelompok yang berisiko, serta dampaknya terhadap kesehatan. Namun, meskipun tingkat pengetahuan cukup tinggi, penerapan pola makan dan kebiasaan pencegahan anemia pada sebagian responden belum sepenuhnya optimal. Sekitar 31% responden memiliki pola makan yang kurang teratur, dan 23% memiliki kebiasaan yang kurang mendukung pencegahan anemia, seperti tidak memperhatikan asupan zat besi atau melewatkan waktu makan. Selain itu, separuh responden belum pernah melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin, yang menunjukkan adanya risiko anemia yang belum terdeteksi secara dini.

Kesimpulan ini menegaskan bahwa tingkat pengetahuan yang baik tidak selalu diikuti dengan perilaku yang tepat, sehingga risiko anemia masih tetap ada di kalangan remaja putri. Oleh karena itu, selain meningkatkan pengetahuan gizi melalui edukasi, diperlukan upaya untuk mendorong penerapan pola makan yang sehat dan kebiasaan pencegahan anemia secara konsisten agar kesehatan remaja putri lebih terjaga dan risiko anemia dapat diminimalkan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar remaja putri lebih konsisten dalam menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang, terutama mengonsumsi makanan sumber zat besi, untuk mengurangi risiko anemia. Selain itu, penting bagi remaja untuk memperhatikan kebiasaan yang mendukung pencegahan anemia dalam kehidupan sehari-hari. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan yang dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi risiko anemia pada remaja putri, seperti status sosial ekonomi, aktivitas fisik, atau pola konsumsi suplemen, sehingga intervensi yang lebih tepat sasaran dapat dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, L. H. (2000). Causes of anemia – Iron deficiency and other factors. *Journal of Nutrition*.
- World Health Organization (2015). The global prevalence of anemia 2011–2015. *WHO Reports*.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalina, K. (2023). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*.
- Ardina, M., Hidayat, A. R., & Fadhillah, S. (2025). Dietary Patterns are Related to the Incidence of Anemia in Adolescent Girls. *Indonesian Journal of Global Health Research*.