

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN  
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SEMESTER IV  
PRODI DIV KEBIDANAN REGULER  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh :  
AIDA MULYA  
1710104202**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2018**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN  
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SEMESTER IV  
PRODI DIV KEBIDANAN REGULER  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh :  
AIDA MULYA  
1710104202**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN  
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SEMESTER IV  
PRODI DIV REGULER KEBIDANAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :  
Aida Mulya  
1710104202



Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan Pada  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Luluk Khusnul Dwihestie, S. ST., M. Kes

Tanggal : 27 Juli 2018

Tanda Tangan

# HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SEMESTER IV PRODI DIV REGULER KEBIDANAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

Aida Mulya, Luluk Khusnul Dwihestie

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

E-mail : [aida\\_mulya@yahoo.com](mailto:aida_mulya@yahoo.com)

**Abstract :** This study is to determine the relationship between dietary patterns and the incidence of anemia in adolescent girls in the fourth semester of the Regular Midwifery DIV Study Program at 'Aisyiyah University of Yogyakarta. The population in this study were IV semester regular midwifery DIV study students who were guilty of 140, the sampling technique in this study was accidental sampling with 104 respondents neck. Respondents who are teenage girls aged 19-21 years, who are not mestruasi and income parents  $\geq$  UMR. Analytical quantitative research method with correlational design using cross sectional. The type of data in this study was primary, the data were analyzed using chi Square. The results showed that there was a significant relationship between dietary patterns and the incidence of anemia in female adolescents in Semester IV Regular DIV Study Program at 'Aisyiyah University of Yogyakarta marked by a significance value of  $0.000 < 0.05$  ( $\rho$  value  $< \alpha$ )

Keywords : Anemia, Diet, Adolescent

**Abstrak :** Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri Semester IV Prodi DIV Reguler Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi DIV kebidanan Reguler semester IV yang berjumlah 140, tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* yang berjumlah 104 responden. Responden yang digunakan adalah remaja putri berusia 19-21 tahun, yang sedang tidak mestruasi dan pendapatan orang tua  $\geq$  UMR. Metode penelitian kuantitatif survei analitik dengan desain korelasional pendekatan *cross sectional*. Jenis data dalam penelitian ini primer, data dianalisis menggunakan chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri Semester IV Prodi DIV Kebidanan Reguler Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta ditunjukkan oleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  ( $\rho$  value  $< \alpha$ )

Kata Kunci : Anemia, Pola Makan, Remaja Putri

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO 2013) prevalensi anemia dunia berkisar 40-88% (Kemenkes RI, 2013)

Menurut data Riskesdas tahun 2013 dalam Khatim (2017) prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7%. Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri usia 12-19 tahun pada tahun 2012 di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yaitu 36,00%. Gambaran grafik memperlihatkan bahwa di kabupaten Sleman (18,4%), Gunung Kidul (18,4%), Kota Yogyakarta (35,2%), Bantul (54,8%), Kulonprogo (73,8%). BKKBN (2012) mengungkapkan perkembangan penduduk DIY terbanyak di Sleman yang berjumlah 1.093.110 jiwa dengan populasi remaja yang lebih didominasi. Bantul 911.503, Gunung Kidul 675.382, Kulonprogo, 388.869, dan Yogyakarta 388.627.

Kemenkes RI (2015) mengatakan bahwa masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Menurut Shara (2014) kesehatan remaja harus berkualitas karena remaja adalah calon pemimpin di masa yang akan datang, calon tenaga kerja yang akan menjadi tulang punggung produktifitas nasional, serta yang paling penting adalah sebagai calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus dan merupakan kunci perawatan anak di masa datang. Remaja putri perlu mendapat perhatian yang serius dan dipersiapkan untuk menjadi calon ibu yang sehat.

Setyawan (2013) mengatakan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan kota Yogyakarta yang bekerja sama dengan Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada tahun 2012 pada 280 pelajar putri didapatkan hasil 34% remaja putri mengidap anemia. Terjangkitnya anemia ini disebabkan karena pola makan yang salah, seperti tidak sarapan, diet yang tidak sesuai jadi penyebab utama, dan menurut WHO jika prevalensi anemia mencapai lebih dari 15% maka menjadi masalah nasional. Kabupaten Sleman prevalensi kejadian anemia yaitu 18,4 %.

Menurut Burner dalam Khatim (2017) kekurangan besi pada remaja mengakibatkan pucat, lemah, letih, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Penyebabnya, antara lain: tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonomi, tingkat pengetahuan tentang anemia dari remaja putri, konsumsi Fe, Vitamin C, dan lamanya menstruasi.

Menurut Shara (2014) bahwa ada banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia, salah satu faktor yang paling berkontribusi adalah defisiensi zat besi. Hal ini terjadi akibat asupan nutrisi yang tidak mempertimbangkan menu seimbang yang meliputi unsur karbohidrat, lemak, protein, zat besi, vitamin, mineral dan lain lain. Pola konsumsi makanan juga mempunyai andil besar terhadap kejadian anemia serta kebiasaan makan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap pencapaian tubuh yang ideal, misalnya pembatasan asupan makanan agar berat badan tidak berlebih. Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri, apalagi yang menyangkut tentang *body image* atau persepsi terhadap tubuhnya, dimana bentuk tubuh tinggi dan kurus merupakan hal yang diinginkan oleh remaja putri. Hal ini terkadang membawa pengaruh buruk, banyak remaja yang menerapkan pola makan tidak sehat demi mendapat tubuh ideal.

Menurut Noorkasiani (2009) upaya mendapatkan bentuk tubuh ideal sesuai dengan pandangan masyarakat dicapai dengan cara yang tidak tepat sehingga banyak remaja putri menderita anoreksia nervosa dan bulimia. Rosmiena (2014) mengatakan sebenarnya, anemia dapat dicegah dengan mudah. Namun karena masyarakat terlalu mengganggalkan, dan menganggap hal itu hanya lemah, letih, dan lesu saja. Padahal, dampak dari anemia ini sangat fatal bahkan menyebabkan kematian bagi ibu hamil.

Sulistyoningsih (2011) mengatakan anemia pada remaja dapat berdampak dalam menurunnya produktivitas kerja, pertumbuhan terhambat, tubuh mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran tubuh berkurang, semangat belajar dan prestasi menurun. Pada saat akan menjadi calon ibu maka akan menjadi calon ibu yang beresiko tinggi untuk kehamilan dan melahirkan.

Salah satu upaya pemerintah dalam menanggulangi permasalahan remaja dengan cara membangun program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Puskesmas. Program ini mulai dikembangkan pada tahun 2003 yang bertujuan khusus untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang kesehatan



reproduksi dan perilaku hidup sehat serta memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas kepada remaja. Upaya penjangkauan terhadap kelompok remaja juga dilakukan melalui kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE), Focus Group Discussion (FGD), dan penyuluhan ke sekolah-sekolah dan kelompok remaja lainnya (Profil kesehatan Indonesia, 2016)

Untuk mengoptimalkan penyampaian pesan gizi seimbang kepada masyarakat, diperlukan KIE yang tepat dan berbasis masyarakat. Pendidikan dan penyuluhan gizi dengan menggunakan slogan 4 Sehat 5 Sempurna yang dimulai pada tahun 1952, telah berhasil menanamkan pengertian tentang pentingnya gizi dan kemudian merubah perilaku konsumsi masyarakat. Di Indonesia prinsip tersebut dikenal dengan Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes RI, 2014)

Dalam surat Ar-Ra'd ayat 11 Allah SWT berfirman :

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

Artinya : *Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.*''(Ar – Ru'd :11)

Allah menegaskan bahwa sesungguhnya allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum tanpa usaha atau niat dari kaum itu sendiri, jika kita ingin hidup lebih baik ubahlah dari sekarang. Anemia tidak dapat berubah dengan sendirinya tanpa usaha dari kita sendiri.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa semester III program studi DIV Kebidanan Reguler pada tanggal 04 Desember 2017. Dari 15 mahasiswa dilakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara dan pemeriksaan Hb. Data yang didapatkan 7 (47 %) diantaranya mengalami anemia dan 8 (53 %) tidak anemia. Dari hasil wawancara 11 (73 %) mahasiswa mengatakan makan tidak teratur dan suka jajan makanan yang siap saji disebabkan oleh aktivitas kuliah yang padat sehingga sering melewatkan sarapan pagi dan siang, 4 (27 %) diantara makan sehari tiga kali tapi jarang sarapan pagi dan jarang mengkonsumsi sayur serta sering jajan makanan siap saji.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif survei analitik dengan desain korelasional pendekatan *cross sectional* yaitu pengumpulan data dalam waktu yang bersamaan (Sulistyaningsih, 2011) untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi DIV kebidanan Reguler semester IV yang berjumlah 140, tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini *accidental sampling* yang berjumlah 104 responden. Responden yang digunakan remaja putri berusia 19-21 tahun, yang sedang tidak menstruasi dan pendapatan orang tua  $\geq$  UMR. Jenis data dalam penelitian ini primer, diperoleh dari pengisian kuesioner oleh responden dan pengecekan kadar Hb pada responden, jawaban menggunakan skala *likert* (tidak pernah, jarang, sering, selalu). Sebelum instrumen digunakan, dilakukan uji validitas dan Uji validitas menggunakan korelasi *Product Moment* dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Analisis biavariat menggunakan uji statistik *Chi Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Tabel Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
19 tahun	57	55
20 Tahun	42	40
21 tahun	5	5
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100%</b>

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden terbanyak adalah usia 19 tahun sebanyak 57 responden (55%) dan usia responden paling sedikit adalah usia 21 tahun sebanyak 5 responden (5%).

## 1. Analisa Univariat

Analisis univariat digunakan untuk memberikan gambaran tentang karakteristik masing-masing variabel yang diteliti yang meliputi variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 2 Distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri tahun 2018

Pola Makan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	48	46
Tidak Baik	56	54
Total	104	100

Berdasarkan tabel 2 tentang distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri program studi DIV kebidanan regular semester IV Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2018, menunjukkan bahwa pola makan paling banyak yaitu dalam kategori tidak baik sebanyak 56 responden (54 %)

Tabel 3 Distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri 2018

Kejadian Anemia	Frekuensi	Presentase
Tidak Anemia	42	40
Anemia	62	60
Total	104	100

Berdasarkan tabel 3 tentang distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri program studi DIV kebidanan regular semester IV Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2018, menunjukkan bahwa mengalami anemia sebanyak 62 responden (60%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 42 responden (40%).

## 2. Analisa Bivariat

Analisa data yang dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel dependen yakni pola makan dengan variabel independen kejadian anemia

Tabel 4 Tabel silang hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri tahun 2018

Pola Makan	Anemia		Total	Signifikan ( $p$ value)
	Ya	Tidak		
Baik	15	33	48	0.000
Tidak Baik	47	9	56	

Berdasarkan tabel 4 tabulasi silang menyatakan bahwa paling banyak responden memiliki pola makan yang tidak baik mengalami anemia sebanyak 47 responden (83,9%). Dari hasil analisis dengan uji chi square, didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri program studi DIV kebidanan regular semester IV Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dilihat berdasarkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  ( $p$  value  $< \alpha$ ) serta tingkat keeratan hubungan kedua variabel ditunjukkan pada nilai koefisien korelasi yaitu sebesar 0,472. Nilai hubungan keeratan pada kedua variabel ini termasuk dalam kategori cukup kuat.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden terbanyak adalah usia 19 tahun sebanyak 57 responden (55%) dan usia responden paling sedikit adalah usia 21 tahun sebanyak 5 responden (5%). Berdasarkan karakteristik umur responden, responden paling banyak umur 19 tahun, dimana pada umur tersebut merupakan umur rata-rata anak masuk pada perguruan tinggi. Hal ini diperkuat oleh Peraturan Pemerintah Daerah Yogyakarta Nomor 5 Tahun 2011 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan Berbasis Budaya dijelaskan bahwa, umur 7 tahun merupakan umur yang menjadi persyaratan untuk memasuki sekolah dasar.

Berdasarkan tabel 2 tentang distribusi frekuensi pola makan pada remaja putri program studi DIV kebidanan reguler semester IV Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2018, menunjukkan bahwa pola makan paling banyak yaitu dalam kategori tidak baik sebanyak 56 responden (54 %). Pola makan yang tidak baik tidak terlepas dari faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu usia dimana seluruh responden rata-rata berusia 19 tahun yang berjumlah 57 responden (55 %) yang masuk dalam kategori remaja akhir sesuai dengan yang diungkapkan oleh Adriani (2012) bahwa remaja akhir senang dengan pola makan yang tidak sehat. Beberapa diantaranya bahkan lebih sering mengonsumsi snack atau makanan ringan dan makanan yang mengandung penyedap rasa. Sesuai dengan teori Basith (2017) mengatakan remaja saat ini sering sekali kurang memperhatikan konsumsi makanan mereka, mereka sering mengonsumsi makanan yang kurang sehat seperti gorengan, pentol, mie dan lain lain, serta tak jarang juga ada anak yang tidak mau mengonsumsi sayuran. Padahal kecukupan gizi sangatlah penting, karena kekurangan gizi dapat menyebabkan penurunan pembentukan sel darah merah yang mana dapat menyebabkan berkurangnya sel darah merah dalam tubuh dan menyebabkan anemia.

Hasil dari jawaban pada kuesioner yang telah diteliti maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor terjadinya atau pemicu pola makan yang tidak sehat seperti melewatkan sarapan pagi, dikarenakan responden mengaku sarapan pagi tidak terlalu diperlukan, bagi remaja makan siang itu adalah makan yang sangat bermanfaat. Seperti yang dikatakan oleh Andriani (2012) banyak remaja putri tidak menyadari manfaat sarapan, bahkan sebagian besar menganggapnya tidak penting padahal sarapan justru diperlukan oleh tubuh. Dengan sarapan, akan tersedia bahan bakar untuk beraktifitas dari pagi hingga siang hari.

Faktor lain yang sangat mempengaruhi makan remaja adalah diet dan makan yang tidak sehat, seperti membatasi makan, memilih makanan, mengurangi porsi makan dan bagi sebagian remaja menganggap makanan rumah itu adalah makanan yang tinggi karbohidrat dan dapat menaikkan berat badan. Sesuai dengan teori Shara (2014) yang menyatakan bahwa banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri, apalagi yang menyangkut tentang *body image* atau persepsi terhadap tubuhnya, dimana bentuk tubuh tinggi dan kurus merupakan hal yang diinginkan oleh remaja putri. Hal ini terkadang membawa pengaruh buruk, banyak remaja yang menerapkan pola makan tidak sehat demi mendapat tubuh ideal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami, B, N. dkk (2015) tentang Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia. Dimana faktor yang berkaitan dengan pola makan yaitu perilaku diet.

Berdasarkan hasil jawaban pada kuesioner remaja yang memiliki pola makan baik dapat dilihat bahwa frekuensi yang memiliki pola makan baik mencapai 48 (46%), hal ini dikarenakan masih banyak remaja yang peduli dengan sesuatu yang dimakannya, seperti memilih makanan yang dikomsumsinya, melihat tanggal kadaluarsa, sesuai dengan Andriani (2012) mengatakan bahwa pola makan sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu. Seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, pencegahan atau membantu kesembuhan penyakit.

Hasil kuesioner pola makan baik dapat dilihat bahwa sebagian remaja memilih mengonsumsi buah buahan serta ikan dan sayur untuk dijadikan lauk sesuai dengan teori Nursanyoto (2012) pola makan sehat yang dianjurkan terdiri dari sayuran segar dan buah-buahan, sedikit daging dan karbohidrat.

Hasil dari jawaban kuesioner pola makan baik, sebagian remaja masih memilih sarapan pagi untuk memenuhi kebutuhan stamina, dan dapat meningkatkan konsentrasi sesuai dengan teori Intan, dkk (2012)



sarapan adalah makan di pagi hari yang memberikan peranan dan manfaat, antara lain sebagai sumber energi dan zat gizi untuk melakukan aktivitas, mencegah sakit, menghilangkan lapar dan memenuhi kebutuhan tubuh.

Berdasarkan tabel 3 tentang distribusi frekuensi kejadian anemia pada remaja putri program studi DIV kebidanan reguler semester IV Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2018, menunjukkan bahwa mengalami anemia sebanyak 62 responden (60%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 42 responden (40%). Hal ini dapat dikaitkan dengan teori terjadinya anemia pada remaja yang salah satu penyebabnya adalah pola makan, hal ini diperkuat dengan teori Andani (2011) menyatakan bahwa faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Kurangnya asupan zat besi terjadi karena tidak atau kurang mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar zat besi tinggi

Kebiasaan makan adalah suatu perilaku yang berhubungan dengan makan seseorang, pola makan yang dimakan, pantangan, distribusi makanan dalam keluarga, preferensi terhadap makanan dan cara memilih makanan. Banyak vitamin dan mineral diperlukan untuk membuat sel sel darah merah. Selain zat besi, vitamin B12 dan folat diperlukan untuk produksi hemoglobin yang tepat. Kekurangan dalam salah satu dapat menyebabkan anemia karena kurangnya produksi sel darah merah. Asupan makanan yang buruk merupakan penyebab penting rendahnya kadar asam folat dan vitamin B12 (Proverawati, 2011)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khatim (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ . Sulistyoningsih (2011) menyatakan anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja, pertumbuhan terhambat, tubuh mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran tubuh berkurang, semangat belajar dan prestasi menurun. Pada saat akan menjadi calon ibu maka akan menjadi calon ibu yang beresiko tinggi untuk kehamilan dan melahirkan, dampak anemia pada ibu hamil diantaranya perdarahan waktu melahirkan sehingga dapat menyebabkan kematian ibu.

### **Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Prodi Kebidanan DIV Reguler Semester IV Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta**

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 104 responden yang memiliki pola makan tidak baik dan mengalami anemia sebanyak 47 responden (45%) dan pola makan baik mengalami anemia sebanyak 15 responden (14%) . Dari hasil analisis *chisquare*, didapatkan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak sehingga dapat dinyatakan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswi semester IV prodi DIV kebidanan reguler. Hal ini sejalan dengan penelitian Khatim (2017) bahwa berdasarkan hasil analisa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai  $p\text{-value } 0,0000 < 0,05$ .

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rini (2015) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai  $p\text{-value } 0,275 > 0,05$ .

Pola makan pada responden yang kurang baik akan menyebabkan terjadinya anemia karena konsumsi makanan yang tidak mengandung zat besi, dan pemilihan jenis makanan responden yang suka memilih-milih makanan yang disukai dan cepat saji. Hal ini sependapat dengan Hasdianah dkk (2014) bahwa remaja putri rentan mengalami kurang gizi pada periode puncak tumbuh kembang yang kedua kurang asupan zat gizi karena pola makan yang salah, pengaruh dari lingkungan pergaulan (ingin langsing). Kekurangan zat besi merupakan hal yang paling banyak dijumpai. Pertumbuhan yang cepat ditambah dengan gaya hidup dan pilihan makanan yang buruk bisa mengakibatkan remaja mengalami anemia akibat kekurangan zat besi, terutama pada remaja putri ketika ia sudah mengalami menstruasi. Salah satu penyebab dari anemia pada remaja adalah mengurangi porsi makan, bila hal ini berlanjut maka bisa menyebabkan menderita anorexia nervosa, bulimia, dan penyakit *mental disorder* lainnya.

Pola makan kurang baik pada remaja juga dapat dilihat dari kebiasaan makan, sebagian besar responden melewati waktu makan paginya. Hal ini dapat dilihat dari jawaban responden pada pertanyaan kebiasaan makan dengan tepat waktu responden menjawab jarang, dan untuk pertanyaan kebiasaan melewati waktu makan pagi sebagian menjawab tidak pernah dan sebagian menjawab sering. Hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Kalsum dan Halim (2016) bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja dengan hasil analisis Chi-Square  $0,003 < 0,05$ . Sebaiknya remaja melakukan sarapan pagi dengan makanan yang mengandung gizi lengkap terutama karbohidrat, lemak dan protein sepertiga porsi makan siang terdiri dari nasi dan lauk pauk atau roti dengan isi selai atau daging.

Kejadian anemia pada remaja tidak hanya disebabkan oleh pola makan yang tidak baik, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat responden yang memiliki pola makan baik mengalami kejadian anemia diantaranya 15 responden (14 %). Hal ini menunjukkan tidak hanya pola makan yang mempengaruhi terjadinya anemia tetapi faktor lain seperti kurangnya kandungan Vitamin B12, Protein dan Asam Folat dalam makanan yang dikonsumsi. Hal ini sejalan dengan penelitian Khatim (2017) yang menyatakan salah satu klasifikasi anemia adalah makrositik yang terdiri dari anemia megaloblastik dan non megaloblastik, dimana anemia megaloblastik adalah anemia yang disebabkan kekurangan vitamin B12, Asam folat dan gangguan sintesis DNA. Jenis makanan yang mengandung vitamin B12 dan asam folat berupa kacang-kacangan, buah-buahan dan sayuran.

Berdasarkan hasil jawaban pada kuesioner remaja yang memiliki pola makan baik tetapi mengalami kejadian anemia dapat dilihat dari 15 responden yang memiliki pola makan baik 3 diantaranya baru selesai menstruasi, maka faktor yang sangat mempengaruhi pola makan baik mengalami anemia disebabkan oleh pola menstruasi, sesuai dengan teori Prastika (2011) dimana wanita menstruasi merupakan golongan yang lebih cenderung mengalami defisiensi besi, semakin lama wanita mengalami menstruasi, maka semakin banyak pula darah yang akan keluar dan semakin banyak kehilangan timbunan zat besi, dimana kehilangan zat besi  $\pm 1,3$  mg per hari selama menstruasi.

Hasil penelitian ini didapatkan tingkat keeratan hubungan kedua variabel ditunjukkan pada nilai koefisien korelasi yaitu sebesar 0,472 dan nilai hubungan keeratan pada kedua variabel ini termasuk dalam kategori cukup kuat.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan paling banyak yaitu dalam kategori tidak baik sebanyak 56 responden (54%). Kejadian anemia pada remaja putri sebanyak 62 responden (60%), maka terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri semester IV program studi kebidanan reguler universitas 'aisyiyah yogyakarta dapat dilihat dari nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai koefisiensi korelasi yaitu sebesar 0,472. Keeratan hubungan pada kedua variabel ini termasuk dalam kategori cukup kuat.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diberikan beberapa saran yaitu Responden, diharapkan bagi remaja agar melakukan upaya pencegahan terjadinya anemia dengan menambah pengetahuan mengenai pola makan, dampak pola makan tidak sehat serta perbaiki pola makan. Bagi institusi, diharapkan bagi peserta didik, mahasiswa dan staf lainnya dapat melakukan upaya pencegahan terjadinya anemia dengan menambah pengetahuan mengenai pola makan, dampak pola makan yang tidak sehat serta dapat mengubah pola makan yang tidak sehat agar terhindar dari kejadian anemia. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan terkait hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan menggunakan faktor faktor lainnya yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri yang belum diteliti dan belum dilakukan penelitian dalam lingkup yang lebih baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani & Wirjatmadi. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Ardian Y, N. 2011. *Hubungan Perilaku Diet Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri Di Sma N 1 Sleman*. Yogyakarta : Program Studi Ilmu Keperawatan. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta

- Basith, dkk. 2017. *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Dunia Keperawatan, Volume 5, Nomor 1, Maret 2017: 1-10
- BKKBN. 2012. *Data Parameter Kependudukan Provinsi DIY*. Yogyakarta. diakses tanggal 15 Januari 2018 [www.google.com](http://www.google.com)
- Hasdianah, dkk, 2014. *Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta : Numed
- Khatim, N . 2017. *Hubungan Poma Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas XI Di SMK N 2 Yogyakarta*. Yogyakarta : Program Studi Bidan Pendidik Jenjang DIV Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Kemendes RI . 2013. *Riset Kesehatan dasar*. Jakarta : Bakti Husada
- Kemendes RI. 2015. *Profil Kesehatan Surakarta Tahun 2014*. Surakarta: Dinas Kesehatan Kota Surakarta
- Noorkasiani, dkk. 2009. *Sosiologi Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Nursanyoto. 2012. *Ilmu Gizi, Zat Gizi Utama*. PT Golden Terayon Press. Jakarta
- Prastika, d. 2011. *Hubungan lama menstruasi terhadap kadar hemoglobin pada remaja siswi SMA N 1 Wonosari*. Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Proverawati, A. 2011. *Anemia Dan Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Rosmiena. 2014. *Pandangan Masyarakat Tentang Anemia*. Diakses tanggal 13 Januari 2018 [www.google.com](http://www.google.com)
- Setyawan. 2013. *Pelajar SMA Putri Banyak Derita Anemia*. Yogyakarta
- Shara, dkk . 2014. *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014*. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
- Suryani, dkk. 2015. *Analisa pola makan dan anemia gizi besi pada remaja putri kota Bengkulu*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas diterbitkan oleh: Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* |Oktober 2015 - Maret 2016 | Vol. 10, No. 1, Hal. 11-18
- Sulistyaningsih. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sulistyaningsih, H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak* . Yogyakarta : Graha Ilmu