

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Putri di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Khalfia¹, Widaryati^{2*} , Dwi Prihatiningsih³

^{1,2}Departement of Nursing, Faculty Science University Health 'Aisyiyah Yogyakarta, Street Siliwangi No. 63 Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

 widaryati99@gmail.com

Submitted: xxx_xxx

Revised: xxx_xxx

Accepted: xxx_xxx

Abstrak

Anemia menjadi masalah pada mahasiswa putri yang kondisi dimana ketika tubuh mengalami penurunan atau jumlah sel darah merah kurang dari normal dengan kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 gr/dl. Anemia akan berdampak pada pertumbuhan terhambat, prestasi belajar menurun, massa pertumbuhan mudah terinfeksi, dan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif metode korelasi dengan menggunakan teknik sampel *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 89 responden pada mahasiswa putri di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Teknik analisa data menggunakan *Chi Square*. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anemia di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. ($p=0,000$ $r=0,745$). Untuk pola makan dari 89 responden mayoritas responden mengalami pola makan kurang sebanyak 50 (56,2%) pola makan cukup sebanyak 22 (24,7%) dan pola makan baik sebanyak 17 (19,1%). Untuk kejadian anemia dari hasil penelitian pada 89 responden didapatkan hasil remaja yang mengalami anemia sebanyak 58 (65,2%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 31 (34,8%). Hasil koefisien korelasi antar variabel sebesar 0,745 dengan tingkat signifikan 0,000 menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan kategori sangat kuat, dengan mengkonsumsi makanan yang beragam dan bergizi. Dalam penelitian ini didapatkan hasil yaitu adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswa putri di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Bagi mahasiswa putri sebaiknya selalu membiasakan pola makan yang sehat, dengan mengkonsumsi makanan beragam dan bergizi.

Kata Kunci : Pola Makan, Kejadian Anemia, Mahasiswa Putri, Remaja Putri

Abstract

Anemia is a disorder that affects female college students and occurs when the body produces less red blood cells than normal, with normal Hb levels in female adolescents being >12 gr/dl. Anemia will have an impact on stunted growth, decreased learning achievement, growth mass is easily infected, and reduced fitness. The study aims to determine the correlation between diet and the incidence of anemia in female students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. This study employed a quantitative correlation method using a purposive sampling technique. The sample in this study were 89 respondents of female students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. The data analysis technique used Chi Square. The results of this study indicated that there was a correlation between diet and the incidence of anemia at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta ($p=0.000$ $r=0.745$). Related to diet, out of the 89 respondents, the majority of respondents experienced a poor diet as many as 50 respondents (56.2%), moderate diet as many as 22 respondents (24.7%), and good diet as many as 17 respondents (19.1%). Meanwhile, related to the incidence of anemia from the results of the study on 89 respondents, it was found that 58 (65.2%) respondents experienced anemia and 31 (34.8%) respondents did not experience anemia. The results of the correlation coefficient between

variables of 0.745 with a significant level of 0.000 indicated that there was a correlation between diet and the incidence of anemia in female students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta in a very strong category, by consuming a variety of nutritious foods. The results of this study show that there is a correlation between diet and the incidence of anemia in female students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Female students are suggested to always get used to a healthy diet, by consuming various and nutritious foods.

Keywords : Diet, Anemia Incidence, Female Student, Teenage Girl

1. Pendahuluan

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia yang memiliki angka prevalensi cukup tinggi. Menurut World Health Organization (WHO) prevalensi anemia di dunia berkisar 40-80% dan diperkirakan 42% anak-anak dibawah usia 5 tahun dan 40% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia. Anemia bisa menyebabkan berbagai gejala termasuk kelelahan, kelemahan pusing dan kantuk. Prevalensi anemia di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebanyak 32% atau tiga dari sepuluh remaja Indonesia menderita penyakit anemia dan berdasarkan jenis kelamin pada laki-laki yaitu sebesar 20,35% sedangkan untuk perempuan sebesar 27,2%. Prevalensi anemia remaja putri di DIY berdasarkan hasil survey pada tahun 2018 terjadi perbaikan yaitu sebesar 19,3% dengan resiko KEK (Kekurangan Energi Kronis) sebesar 46%. Masa remaja merupakan masa dimana proses pertumbuhan terjadi dengan cepat, sehingga kebutuhan gizi pada masa remaja turut meningkat. Zat gizi yang kebutuhannya meningkat adalah zat besi. Kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab paling umum dari kejadian anemia secara global. Anemia dapat berisiko terjadi pada semua kelompok usia antara lain usia sekolah, remaja, wanita usia subur, dan ibu hamil. (Fadila Putri and Risca Fauzia 2022) Penyebab anemia dikarenakan banyak remaja tidak suka mengonsumsi makanan sumber zat besi termasuk sayuran dan buah-buahan serta lebih senang mengonsumsi makanan siap saji yang umumnya mengandung kalori, kadar lemak dan gula yang tinggi tetapi rendah serat, zat besi, vitamin A, vitamin B12, asam folat dan kalsium. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja baik fisik, mental, sosial dan emosional menyebabkan perubahan ragam gaya hidup (life style) dan perilaku konsumsi remaja (Syafiq, 2017). Anemia pada mahasiswa putri dapat terjadi dikarenakan kurang gizi dan mahasiswa 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 A3 menyebabkan mahasiswa putri tidak dapat memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). Jika hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar Hb terus dan menimbulkan anemia (Satyagraha et al., 2020). Status gizi merupakan salah satu faktor untuk menetapkan diagnosis anemia seseorang. Status gizi dibagi menjadi dua yakni status gizi antropometri dan status gizi besi. Subjek dengan status gizi yang baik cenderung memiliki status kesehatan yang baik, fungsi dalam tubuh normal sehingga produksi hemoglobin juga akan lebih meningkat saat konsumsi Fe juga meningkat. (Permatasari, Briawan, and Madanijah 2018) Anemia defisiensi besi dapat disebabkan oleh asupan zat besi yang tidak adekuat, serta faktor biologis dan genetik seperti: usia, status kehamilan, aliran menstruasi dan penyakit hemolitik kemudahan. Anemia defisiensi besi juga sangat terkait dengan infeksi, terutama malaria, tetapi juga cacing tambang dan schistosomiasis. Satu studi menunjukkan bahwa lebih dari 25% dari kasus anemia berat di Afrika Sub-Sahara disebabkan oleh malaria. (Tata et al. 2019) Asupan gizi besi yang kurang pada remaja putri dapat disebabkan karena pengetahuan remaja putri yang kurang tentang pangan sumber zat besi dan peran zat besi bagi remaja putri. Tingkat pengetahuan gizi remaja putri berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya remaja putri memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. (Widaningsih, 2023)

Anemia menimbulkan berbagai dampak yaitu terhadap pertumbuhan dan perkembangan, daya tahan terhadap penyakit infeksi, aktivitas, konsentrasi, dan kecerdasan daya tangkap (Srinigrat, Yuliyatni, and Ani 2019). Beberapa dampak langsung yang terjadi pada remaja putri yang terkena anemia adalah sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai dan juga berdampak jangka panjang karena perempuan nantinya akan hamil dan memiliki anak (Sandra, 2017). Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar atau prestasi menurun (Apriyanti, 2019). Tanda dan gejala anemia sering muncul yaitu pusing, kelemahan dan sering mengalami pusing, lemas dan kulit pucat (Emiliana et al., 2021). Gejala anemia juga yang sering timbul adalah seperti kehilangan selera makan, sulit fokus, penurunan sistem kekebalan tubuh dan gangguan perilaku atau orang awam lebih mengenal dengan gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat dan kunang-kunang (Nasruddin et al., 2021). Faktor makanan berperan dalam perkembangan defisiensi besi dan perkembangan selanjutnya dari besi anemia defisiensi. Faktor makanan yang mempengaruhi penyerapan zat besi akan diuraikan, dan studi cross-sectional ditinjau untuk menentukan hubungan antara asupan makanan dan status besi pada wanita muda. Kemanjuran diet intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan status zat besi pada wanita muda akan ditinjau. Selain besi status dan asupan zat besi wanita yang tinggal di negara industri (Amerika Serikat (AS), Kanada, Australia, Selandia Baru, dan Inggris Raya (UK)) akan dijelaskan, serta yang terbaru asupan zat besi yang direkomendasikan untuk wanita muda yang tinggal di negara-negara ini. (Beck et al. 2014) Banyak faktor yang dapat mempengaruhi anemia pada remaja putri seperti pola makan, pola menstruasi, pengetahuan, sikap tentang kejadian anemia. Pola makan yang salah dan pengaruh pergaulan karena ingin langsing dan diet yang ketat dan kebiasaan makan yang tidak teratur dapat menyebabkan anemia (Suryani, 2015). Perilaku makan remaja dapat dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi jumlah dan karakteristik keluarga, peran orang tua, teman sebaya sosial, nilai dan norma, media massa, fast food (Mardalena, 2017). Menurut asumsi peneliti, rata-rata remaja mengkonsumsi makanan yang ada di kantin sekolah yang hanya menyediakan makanan seperti lontong, nasi goreng, mie rebus, mie goreng, fried chicken, gorengan (bakwan, tahu, tempe), sate, bakso colek, martabak mini, dan makanan ringan atau snack. Dan berdasarkan dari kuesioner yang diberikan kepada remaja pada umumnya remaja suka makan makanan cepat saji seperti mie rebus, fried chicken, dan sebagian lagi remaja suka jajanan atau mengkonsumsi makanan ringan (snack) yang mudah untuk dikonsumsi tanpa memperhatikan kandungan zat gizi yang terkandung dalam makanan. Maka, semakin rendah tingkat konsumsi asupan makanan semakin rentan remaja untuk menjadi anemia. (Sari 2019)

2. Metode Penelitian

Rancangan pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode non-eksperimen yang menggunakan studi analitik korelasi dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Untuk lokasi penelitian di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan waktu penelitian pada bulan Januari sampai dengan Februari 2023. Teknik Sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik sampel *non-probability* yang tepatnya menggunakan *Purposive Sampling*. Besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus Isaac dan Michael (Sugiyono, 2015). Sampel yang didapatkan pada penelitian ini sebanyak 89 mahasiswa putri. Alat yang digunakan untuk melakukan penelitian ini adalah menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* untuk mengukur pola makan sedangkan alat ukur untuk menguji kadar Hb pengambilan darah menggunakan metode digital *hemoque* dengan merk *Easy Touch* yang telah memenuhi syarat untuk pemeriksaan kadar Hb berdasarkan Riset National Institusi

of Health pada tahun 2007. Pada penelitian ini melibatkan manusia sebagai bahan penelitian dan telah disetujui oleh KEPK (Komisi Etik Penelitian Kesehatan) Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan Surat Izin Etik Nomor.1582/KEP-UNISA/I/2023 dan Surat Persetujuan dari LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) dengan Surat Pengantar Penelitian Nomor. 61/LPPM/UNISA/2023. Pola makan dianalisis statistik menggunakan *uji chi square* yang merupakan uji non-parametrik. *Chi Square* atau chi kuadrat digunakan untuk menguji hipotesis komperatif (menguji perbedaan) rata-rata sampel independen dengan setiap sampel terdapat beberapa kelas atau kategori (Sugiyono, 2011). Uji *Chi Square* dipilih karena skala data yang digunakan adalah skala data ordinal dan nominal dan jumlah sampel yang digunakan sebagai responden sebanyak 89 mahasiswi.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik Responden

Karakteristik untuk subyek pada penelitian ini yaitu mahasiwa putri berusia 18-20 tahun, bersedia menjadi subyek penelitian, dan dapat berkomunikasi dengan baik. Dari 89 responden didapatkan hasil untuk kelompok usia pada remaja putri yaitu sebagian besar usia 20 tahun sebanyak 61 orang (68,5%). Berdasarkan lama menstruasi dari 89 responden sebagian besar lama menstruasi pada 7 hari sebanyak 73 orang (82,0%) sedangkan untuk tempat tinggal dari 89 responden sebagian besar tinggal di kost sebanyak 84 orang (94,4%) dan untuk uang saku perharinya sebagian besar mahasiswa putri sebanyak Rp. 30.000 (62,9%) sedangkan untuk prodi dari 89 responden lebih banyak prodi S1 Bidan yaitu 26 orang (29,2%).

Tabel 3. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik mahasiswa putri di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Karakteristik	Jumlah	Presentase (%)
Usia		
18	5	5,6
19	23	25,8
20	61	68,5
Lama Menstruasi		
6 hari	16	18,0
7 hari	73	82,0
Tempat Tinggal		
Rumah	5	5,6
Kost	84	94,4
Uang Saku perhari		
Rp. 30.000	55	62,9
Rp. 50.000	33	37,1
Asal Prodi		
S1 Keperawatan	11	12,4
D3 Radiologi	23	25,8
S1 Gizi	8	9,0
S1 Bidan	26	29,2
S1 Psikologi	14	15,7
S1 Akuntansi	7	7,9
Total	89	100

3.2 Frekuensi Pola Makan

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Pola Makan pada mahasiswa putri di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

NO	Pola Makan	Frekuensi	Presentase
1.	Baik	17	19,1
2.	Cukup	22	24,7
3.	Kurang	50	56,2
	Jumlah	89	100

Berdasarkan data pola makan didapatkan hasil dari 89 responden mayoritas responden mengalami pola makan kurang sebanyak 50 orang (56,2%) pola makan cukup sebanyak 22 orang (24,7%) dan pola makan baik sebanyak 17 orang (19,1%).

3.3 Kejadian Anemia

Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia pada mahasiswa putri di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

NO	Kejadian Anemia	Frekuensi	Presentase
1.	Tidak Anemia	31	34,8
2.	Anemia	58	65,2
	Jumlah	89	100

Berdasarkan data kejadian anemia dapat disimpulkan bahwa dari 89 responden mayoritas mengalami anemia sebanyak 58 orang (65,2%) dan tidak mengalami anemia sebanyak 31 orang (34,8 %).

Tabel 3.4 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada mahasiswa putri di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pola Makan	Kejadian Anemia				Total		P Value	r Value
	Anemia		Tidak Anemia		F	%		
Baik	F 12	% 11,1	F 5	% 5,9	50	50,0	0,000	0,745
Cukup	F 1	% 14,3	F 21	% 7,7	22	22,0		
Kurang	F 45	% 32,6	F 5	% 17,4	17	17,0		
Total	F 58	% 65,2	F 31	% 34,8	89	100		

Berdasarkan uji *chi square*, pada bagian person *chi square* terlihat nilai value 0,000 (x^2). Karena nilai value $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswa putri di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Nilai korelasi Chi Square = 0,745 masuk dalam kategori kuat menunjukkan semakin memiliki pola makan yang baik, maka mahasiswa putri tidak mengalami anemia.

Mahasiswa putri merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia karena pada remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi dan adanya siklus menstruasi setiap bulan merupakan salah satu faktor penyebab remaja putri mudah terkena anemia. Faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja cukup beragam. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia antara lain adalah status gizi, menstruasi, dan sosial

ekonomi. Ekonomi rendah cenderung mengalami gizi kurang. Hal tersebut akan berpengaruh pada kemampuan untuk konsumsi makanan dan zat gizi sehingga keadaan tersebut memungkinkan untuk terjadinya anemia pada remaja (Martini, 2015). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2013 menunjukkan prevalensi anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,4%. Faktor lain yang mempengaruhi anemia pada remaja cukup beragam yaitu pada penelitian (Arsiyanti & Nontji, 2015) menemukan kasus anemia sebanyak 36,8% pada sebagian siswi yang mempunyai orang tua dengan tingkat pendapat dan pendidikan rendah. Berdasarkan hasil dari penelitian diketahui dari 89 responden untuk kelompok usia pada remaja putri yaitu sebagian besar usia 20 tahun sebanyak 61 orang (68,5%) dan untuk lama menstruasi dari 89 responden sebagian besar lama menstruasi pada 7 hari sebanyak 73 orang (82,0%) sedangkan untuk tempat tinggal dari 89 responden sebagian besar tinggal di kost sebanyak 84 orang (94,4%) dan untuk uang saku perharinya sebagian besar mahasiswa putri sebanyak Rp. 30.000 (62,9%) sedangkan untuk prodi dari 89 responden lebih banyak prodi S1 Bidan yaitu 26 orang (29,2%). Perilaku makan remaja dapat dipengaruhi oleh dua faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi jumlah dan karakteristik keluarga, peran orang tua, teman sebaya, social budaya, nilai norma, media massa, fast food, mode, pengetahuan, gizi, dan pengalaman individu. Sedangkan pada faktor internal meliputi kebutuhan fisiologi, body image, soft-concept, nilai dan kepercayaan individu, pemilihan dan arti makanan, psikososial, dan kesehatan (Mardalena, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gunatmaningsih menunjukkan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri adalah status gizi. Status gizi merupakan gambaran secara makro akan zat gizi tubuh kita, termasuk salah satunya adalah zat besi. Bila status gizi tidak normal dikhawatirkan status zat besi dalam tubuh juga tidak baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan salah satu faktor risiko terjadinya anemia. (Taslim and Jafar 2014) Anemia pada wanita usia reproduksi didefinisikan sebagai tingkat hemoglobin kurang dari 11 gr. Defisiensi mikronutrien seperti besi, seng, vitamin B12, vitamin A, dan asam folat dikaitkan dengan ketidaksesuaian menyamakan konsumsi nutrisi dan merupakan prediksi utama penyebab anemia. Selain itu, studi skala besar telah menemukan bahwa status sosial ekonomi rendah dan kurangnya pendidikan merupakan faktor penentu utama anemia pada wanita. Wanita yang tidak berpendidikan memiliki pengetahuan yang buruk tentang kualitas dan kandungan gizi dari makanan yang mereka konsumsi. (Jana, Chattopadhyay, and Saha 2022)

Kebiasaan makan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap pencapaian tubuh yang ideal, misalnya saja 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. Pola makan yang salah bisa meningkatkan risiko status gizi buruk (Shara, 2014). Perilaku makan remaja dapat dipengaruhi oleh dua faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi jumlah dan karakteristik keluarga, peran orang tua, teman sebaya, social budaya, nilai norma, media massa, fast food, mode, pengetahuan, gizi, dan pengalaman individu. Sedangkan pada faktor internal meliputi kebutuhan fisiologi, body image, soft-concept, nilai dan kepercayaan individu, pemilihan dan arti makanan, psikososial, dan kesehatan (Mardalena, 2017). Kebiasaan makan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap pencapaian tubuh yang ideal, misalnya saja 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. Pola makan yang salah bisa meningkatkan risiko status gizi buruk (Shara, 2014). Berdasarkan hasil dari

penelitian dari 89 responden sebagian besar responden mengalami pola makan kurang sebanyak 50 orang (56,2%) pola makan cukup sebanyak 22 orang (24,7%) dan pola makan baik sebanyak 17 orang (19,1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Novitasari, 2015) yang menjelaskan ada hubungan antara asupan protein, zat besi dan seng dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Batik 1 Surakarta.

Menurut teori pada umumnya bagi masyarakat yang cukup asupan proteinnya, maka asupan zat besinya juga akan mencukupi kebutuhan, asupan protein responden rata-rata sudah terpenuhi, akan tetapi tidak memenuhi asupan zat besinya. Keadaan ini diduga terjadi karena asupan sumber protein yang dikonsumsi oleh responden berasal dari daging putih yaitu ikan dan ayam yang zat besinya relatif lebih rendah apabila dibandingkan dengan daging merah yang berasal dari sapi, kambing atau domba. Selain itu disebabkan juga oleh rendahnya asupan zat besi non heme yang terdapat pada sayur-sayuran dan minuman seperti teh yang dikonsumsi oleh responden dapat menghambat penyerapan zat besi. (Indriasari 2022) Kejadian anemia pada remaja tidak hanya disebabkan oleh pola makan yang kurang baik, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian (Manila, 2021) yang menunjukkan terdapat responden yang memiliki pola makan baik tetapi mengalami kejadian anemia sebanyak 4 responden (7,5%). Hal 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. Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang paling sering terjadi pada remaja, karena kebutuhan yang tinggi untuk pertumbuhan. Anemia kurang zat besi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra. Remaja putri cenderung melakukan diet sehingga dapat menyebabkan asupan zat besi berkurang. Remaja putri mengalami menstruasi, dimana kehilangan zat besi $\pm 1,3$ mg per hari, sehingga kebutuhan zat besi remaja putri lebih banyak dari pada laki-laki (Dea I, 2014). Gejala yang paling umum dari anemia adalah kelelahan atau kelemahan, warna kulit pucat yang disebabkan oleh kadar hemoglobin darah yang rendah dan kesulitan berkonsentrasi atau mengingat akibat kurangnya pasokan oksigen ke otak. Hal ini sangat merugikan bagi remaja yang masih bersekolah yaitu menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan tinggi dan berat badan menjadi tidak optimal khususnya pematangan organ-organ reproduksi, terutama bagi remaja putri yang sudah mengalami menstruasi (Yuni, 2017). Dari hasil penelitian pada 89 responden didapatkan hasil yang mengalami anemia sebanyak 58 responden (65,2%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 31 responden (34,8%). Untuk tingkatan kejadian anemia dari disimpulkan bahwa dari 58 responden sebagian besar mengalami anemia berat sebanyak 27 responden (46,6%), anemia sedang sebanyak 23 responden (39,7%) dan anemia ringan sebanyak 8 responden (13,8%) Hasil pengamatan tersebut dapat diketahui banyak mahasiswa putri yang mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang tidak mengalami anemia. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Manila, 2021) yaitu banyak mengalami anemia sebanyak 28 responden (50,9%) dan paling sedikit tidak mengalami kejadian Anemia sebanyak 27 responden (49,1%). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswa putri di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Value = 0,000). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian (Zubir, 2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan anemia pada remaja putri di SMK Kesehatan Assyifa School Banda Aceh, demikian pula hasil penelitian dari (Manila 2021) terdapat ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Murni Padang. Remaja putri dengan pola makan tidak sehat lebih mungkin mengalami anemia dibandingkan remaja putri dengan diet sehat karena prevalensi mie instan dan makanan cepat saji lainnya di kalangan remaja terlebih mereka tempat tinggal di kost karena jauh dari rumah dan juga remaja putri kurang dalam mengkonsumsi sayur karena sebagian dari remaja tidak suka sayur (Suryani, 2015). Asupan zat besi berfungsi berarti dalam terjadinya anemia apabila konsumsi zat besi bagus serta kadar

hemoglobin baik, sehingga tidak terjadi anemia. Ikatan antara zat besi serta kadar hemoglobin bahwa zat besi ialah komponen utama serta berfungsi penting dalam pembentukan darah, yaitu sintesis hemoglobin. Anemia besi ditunjukkan kadar hemoglobin yang lebih rendah dari normal dan taraf gizi besi untuk seseorang sangat dipengaruhi oleh jumlah konsumsinya lewat makanan, bagian yang diserap melalui saluran pencernaan, persediaan zat besi dalam jaringan, kebutuhan tubuh. Kekurangan zat besi tidak hanya bisa memunculkan turunnya kandungan hemoglobin juga bisa memunculkan kendala ataupun halangan pada pertumbuhan, baik sel tubuh ataupun sel otak (Sholicha & Muniroh, 2019).

4. Simpulan

Pola makan pada mahasiswa putri dari 89 responden mayoritas dalam kategori pola makan kurang yaitu sebanyak 50 responden (56,2%) untuk kategori pola makan cukup yaitu sebanyak 22 responden (24,7%) dan untuk kategori pola makan baik sebanyak 17 responden (19,1%). Untuk kejadian anemia pada mahasiswa putri dari 89 responden mayoritas mengalami anemia sebesar 58 (65,2%) dan tidak mengalami anemia sebanyak 31 responden (34,8%) dan adanya hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswa putri di dengan $p\text{-value}=0,000$ lebih kecil ($p\text{-value} < 0,005$) di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Terdapat keeratan hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswa putri di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,745. Hal ini menunjukkan keerataan hubungan kategori kuat. Peneliti menyarankan agar pihak kampus Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dapat memberikan lebih banyak informasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pola makan yang baik dengan memanfaatkan fasilitas misalnya dengan poster tentang pola makan dan tanda tanda kejadian anemia. Untuk Mahasiswa putri diharapkan untuk responden yang memiliki pola makan yang kurang sebaiknya selalu membiasakan pola makan yang sehat, dengan mengkonsumsi makanan yang beragam dan bergizi dan Untuk peneliti selanjutnya hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk peneliti dan rujukan untuk pengembangan peneliti selanjutnya dan saran saya kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian tentang judul yang sama dengan menambahkan variabel sebagai faktor yang mempengaruhi pola makan pada remaja putri seperti kebiasaan sarapan pagi dan sosial ekonomi.

Rujukan

1. Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(2), 18–21.
2. Arisnawati, & Zakiudin, A. (2018). Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Al Hikmah 2 Benda Sirampog Brebes. *Jurnal Para Pemikir*, 7(1), 53–58.
3. Ayu Dwi Putri Rusman. (2018). Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Yang Tinggal Di Kos-Kosan. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(2).
4. Beck, Kathryn L., Cathryn A. Conlon, Rozanne Kruger, and Jane Coad. (2014). "Dietary Determinants of and Possible Solutions to Iron Deficiency for Young Women Living in Industrialized Countries: A Review." *Nutrients* 6(9): 3747–76.
5. Carlson, B. E., Anderson, J. C., Raymond, G. M., Dash, R. K., Bassingthwaighe, J. B. (2008). Modeling Oxygen and Carbon Dioxide Transport and Exchange Using a Closed

- Loop Circulatory System. *Advances in Experimental Medicine and Biology*. 614, pp 353-360. DOI: 10.1007/978-0-387-74911-2
6. Fadila Putri, Tazkiya, and Faurina Risca Fauzia. (2022). “Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp Dan Sma Di Wilayah Bantul.” *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan* 13(2): 400–411.
 7. Fitri YP, Briawan D, Tanziha I, Madanijah S. Tingkat Kecukupan dan Bioavailabilitas Asupan Zat Besi pada Ibu Hamil di Kota Tangerang. *Jurnal MKMI*. 2016;12(3):185-19
 8. Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
 9. Indriasari, Rahayu. 2022. “HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN MAKASSAR TAHUN 2013 The Correlation of Nutrient Intake with Nutritional Status of Adolescent Girls in Public Health Faculty Hasanuddin University Makassar in 2013 Muchlisa.” : 1–15.
 10. Is Rinieng Nur Sya`Bani, S. S. (2016). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia pada Santriwati di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1), 8–15. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/503>
 11. Jana, Arup, Aparajita Chattopadhyay, and Unnati Rani Saha. 2022. “Identifying Risk Factors in Explaining Women’s Anaemia in Limited Resource Areas: Evidence from West Bengal of India and Bangladesh.” *BMC Public Health* 22(1): 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13806-5>.
 12. Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 358. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.625>
 13. Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
 14. Manila, Hartati Deri. (2021). “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Sma Murni Padang.” *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory* 4(1): 77.
 15. Mariana, D., Wulandari, D., & Padila, P. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108–122. <https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.83>
 16. 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. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
 17. Permatasari, Tyas, Dodik Briawan, and Siti Madanijah. 2018. “E Fektivitas Program Suplementasi Zat Besi Pada Remaja Putri Di Kota Bogor Effectiveness of Iron Supplementation Programme in Adolescent Girl at Bogor City.” 14(1): 1–99.
 18. Rahayu, M. (2019). Pola Makan Menurut Hadis Nabi Saw (Suatu Kajian Tahlili). *Jurnal Diskursus Islam*, 7(2), 295–313. <https://doi.org/10.24252/jdi.v7i2.10144>
 19. Ratnawati, A. E. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.177>

20. Rusmilawaty, Y., & 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.
21. Sari, Novi Wulan. 2019. “Faktor Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MTSN Talawi Kota Sawahluto.” *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmu* XIII(4): 70–76. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1310>.
22. Satyagraha, K., Putera, K., Noor, M. S., & Heriyani, F. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia di SMP Negeri 18 Banjarmasin 2019 / 2020. *Jurnal Homeostatis*, 3(2), 217–222.
23. Setyorini, E., Anwar, F., Riyadi, H., Khomsan, A., Masyarakat, D. G., Ekologi, F., Fema, M., & Bogor, I. P. (2019). Faktor Risiko Anemia pada Wanita Pemetik Teh Anemia Risk Factors in Female Tea Pickers. *Jurnal Mkmi*, 15(3), 292–301
24. Silalahi, V., Arintonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 295. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i2.4113>
25. Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11. <https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157>
26. Srinigrat, I Gusti Agung Ayu, Putu Cintya Denny Yuliyatni, and Luh Seri Ani. (2019) “Prevalensi Anemia Pada Remaja Putri.” *E-Jurnal Medika* 8(2): 6.
27. Syafiq. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Mts Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, Vol.1(No.2), 179–189.
28. Taslim, Nurpudji A, and Nurhaedar Jafar. 2014. “ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DALAM KAITANNYA DENGAN MALARIA, POLA KONSUMSI PANGAN DAN STATUS SOSIAL EKONOMI DI DAERAH ENDEMIK MALARIA Anemia among Female Adolescents in Relationship with Malaria, Food Consumption Pattern and Socio Economic Status in Malaria E.” *Jurnal MKMI*: 85–89
29. Tata, Caleb Yengo, Amy Ickowitz, Bronwen Powell, and Esi K. Colecraft. 2019. “Dietary Intake, Forest Foods, and Anemia in Southwest Cameroon.” *PLoS ONE* 14(4): 1–18.
30. Widaningsih, I. (2023). *Peningkatan kemampuan remaja dalam pencegahan anemia pada remaja putri di kabupaten bekasi*. 7, 723–726.