Seroja Husada
Jurnal Kesehatan Masyarakat
(2025), 2 (2): 74–90

FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANGSAU TAHUN 2024

Annisa Soraya [1], Tri Tunggal [2], Efi Kristiana [3], Yuniarti [4]
Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

SUBMISSION TRACK
Submitted : 6 Januari 2025
Accepted : 12 Januari 2025
Published : 13 Januari 2025

KEYWORDS
anemia, pola makan, menstruasi, TTD

CORRESPONDENCE
E-mail: annisasoraya56@gmail.com

A B S T R A C T
Menurut *World Health Organization* (WHO) Remaja beresiko menderita anemia. Kejadian anemia remaja putri dinegara berkembang 53,7%. Data Puskesmas Angsau tahun 2024 remaja putri mengalami anemia 59,31%. **Tujuan** penelitian untuk mengetahui hubungan antara pola makan, siklus menstruasi, konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Angsau. Jenis penelitian menggunakan desain *kuantitatif*, dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini Remaja Putri sebanyak 64 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*. Variabel independen penelitian adalah pola makan, siklus menstruasi, konsumsi tablet tambah darah. Variabel dependen adalah kejadian anemia. Instrument menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan *uji chi-square*. Penelitian yang mengalami kejadian anemia 81,3%, pola makan kurang baik 79,7%, siklus menstruasi tidak normal 54,7%, tidak teratur mengkonsumsi ttd 73,4%. p-value 0,000 ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia. p-value 0,02 ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia**.** p-value 0,000 ada hubungan antara konsumsi ttd dengan kejadian anemia**.** Terdapat hubungan antara pola makan, siklus menstruasi, konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Angsau Tahun 2024. Diharapkan petugas kesehatan yang ada di Puskesmas Angsau dapat memberikan penyuluhan edukasi pada remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan tentang bahaya risiko anemia.

2024 All right reserved This is an open-access article under the CC-BY-SA license

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode kritis kedua setelah masa bayi, dimana pada saat remaja mereka mengalami pertumbuhan fisik yang cepat dalam siklus kehidupan manusia. Misalnya tinggi badan orang dewasa hampir 25% diperoleh pada saat masih remaja. Pada mayoritas sikap remaja, mutu pangan yang kurang baik merupakan pemicu utama permasalahan gizi, sedangkan asupan gizi yang dibutuhkan oleh remaja putri sekitar 2.200-2.500 kalori perhari. Zat besi merupakan unsur utama yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Kadar hemoglobin tubuh dapat menurun ketika asupan zat besi tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Anemia gizi terutama yang disebabkan oleh defisiensi zat besi merupakan masalah gizi yang paling umum terjadi di negara berkembang dan juga di Indonesia. Anemia defisiensi besi rentan terjadi pada remaja putri karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh asupan zat besi yang tidak mencukupi, padahal zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan guna percepatan pertumbuhan dan perkembangan (Rizqiya et al., 2022).

Anemia adalah masalah gizi yang paling umum di negara maju dan berkembang, serta pada

individu dengan status sosial ekonomi rendah maupun tinggi, dan kejadian anemia masih cukup tinggi di Indonesia. Anemia dapat terjadi pada siapa saja, tanpa memandang usia. Khususnya pada kelompok remaja putri berusia antara 10-19 tahun, yang menderita anemia sekitar 20-30% mengalami penurunan kemampuan akademik dan kemampuan fisik (produktivitas). Remaja putri 10 kali lebih rentan mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki, ini sebab remaja putri membutuhkan lebih banyak zat besi karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan dan sedang dalam masa pertumbuhan (Fitriani et al., 2022).

Berdasarkan prevalensi anemia tahun 2021 pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun menurut WHO secara global adalah sebesar 409- 595 juta orang yang tersebar di enam negara yaitu Afrika, Amerika, Asia, Eropa, Mediteran Timur, dan wilayah pasifik barat. Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena tingkat stress yang tinggi, ataupun pola makan yang berantakan seringnya terlambat makan ataupun disebabkan diet (WHO, 2021).

Kepatuhan pada tablet zat besi yang dapat dikonsumsi sangat mempengaruhi remaja putri dalam mengkonsumsi atau meminum tablet tambah darah diantaranya dari peran petugas kesehatan serta tingkat kesadaran masing-masing individu. Tingkat kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah sangat berpengaruh dengan terjadinya peningkatan pada kadar haemoglobin di dalam darah pada remaja (Tupitu et al., 2021).

Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Tanah Laut tahun 2024 remaja putri yang mengalami anemia ada sebanyak 57,80% dan data dari Puskesmas Angsau tahun 2024 jumlah remaja putri yang ada di wilayah kerja Puskesmas Angsau ada 1574 orang dan remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 274 orang (59,31%).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Angsau pada bulan juli tahun 2024 dari 64 orang remaja putri terdapat 44 orang yang mengalami anemia. Data tersebut diketahui dengan cara melakukan skrining pemeriksaan Hb dan wawancara mengenai pola makan, siklus menstruasi dan tablet tambah darah yang dikonsumsi tidak teratur.

Berdasarkan data dan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Angsau Kabupaten Tanah Laut Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Menurut Saputra (2022) rancangan penelitian adalah serangkaian kegiatan dalam mencari kebenaran suatu studi penelitian, yang diawali dengan suatu pemikiran yang membentuk rumusan masalah sehingga menimbulkan hipotesis awal, dengan dibantu dan persepsi penelitian terdahulu, sehingga penelitian bisa diolah dan dianalisis yang akhirnya membentuk suatu kesimpulan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*.

Rancangan ini digunakan untuk mengetahui faktor pola makan siklus mentruasi dan konsumsi tablet tambah darah terhadap kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Angsau tahun 2024. Pada penelitian ini variabel bebas (*independent*) yaitu pola makan, siklus mentruasi dan konsumsi tablet tambah darah, sedangkan variabel terikat (*dependent*) yaitu kejadian anemia pada remaja putri.

Penelitian ini bersifat deskriptif korelasional dan mengetahui hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat. Jenis penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif. Penelitian ini

menggunakan metode *penelitian crosssectional* (Anggoro, 2020).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Hikmawati (2020), Populasi merupakan skor keseluruhan dari individu yang karakteristiknya hendak diteliti dan satuan-satuan tersebut dinamakan unit analisis, dan dapat berupa orang, institusi, dan benda. Populasi dalam penelitian adalah seluruh remaja putri yang berkunjung ke posyandu remaja di wilayah kerja Puskesmas Angsau pada bulan Agustus sampai dengan Oktober 2024 berjumlah 64 orang remaja putri.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti. Menurut (Sugiyono, 2007: 116) dalam Priadana (2021), Sampel adalah suatu bagian dari keseluruhan serta karakteristik yang dimiliki oleh sebuah Populasi.

a) Besar Sampel

Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu seluruh remaja putri yang berkunjung ke posyandu remaja di wilayah kerja Puskesmas Angsau yang berjumlah 64 orang responden remaja putri.

b) Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel dari populasi. Sampel yang merupakan sebagian dari populasi tersebut, kemudian diteliti dan hasil penelitian (kesimpulan) kemudian dikenakan pada populasi (generalisasi) (Priadana, 2021). Penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan sampel *total sampling* yaitu pengambilan semua sampel.

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Saputra (2022) variabel adalah komponen utama dalam penelitian, oleh sebab itu penelitian tidak akan berjalan tanpa ada variabel yang diteliti. karena variabel merupakan objek utama dalam penelitian Untuk menentukan variabel tentu harus dengan dukungan teoritis yang diperjelas melalui hipotesis penelitian. Variabel penelitian dibedakan menjadi 2 variabel yaitu:

a) Variabel Independen

Variabel bebas adalah variabel independen atau variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas merupakan penyebab perubahan variabel lain. Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah pola makan, siklus mentruasi dan konsumsi tablet tambah darah.

b) Variabel Dependen

Variabel terikat adalah variabel dependen atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, variabel terikat merupakan akibat dari variabel bebas. Variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah kejadian anemia pada remaja putri.

2. Definisi Operasional

Menurut Hikmawati (2020), Definisi operasional adalah suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang sedang didefinisikan atau mengubah konsep-konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati dan yang dapat diuji dan ditentukan kebenarannya oleh orang lain. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur & Cara Ukur	Skala Pengukuran
Anemia pada remaja putri	Suatu keadaan dimana kadar Hb remaja putri di dalam darah <12 g/dL	Pengukur Kadar Hb	1. Anemia : Nilai Hb < 12 g/dL 2. Tidak Anemia : Nilai Hb > 12 g/dL	Ordinal
Pola Makan	Konsumsi makanan yang sesuai dengan jenis dan jumlah makanan	Kuesioner	1. Pola makan Kurang jika skor (15-22) 2. Pola makan Baik jika skor (23-30)	Ordinal
Siklus Mentruasi	Siklus jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulai haid berikutnya	Kuesioner	1.Tidak Normal jika < 21 hari dan > 35 hari (Skor 5-7) 2. Normal apabila antara 21 hari – 35 hari (Skor 8-10)	Ordinal
Konsumsi Tablet Tambah Darah	Tablet tambah darah yang dikonsumsi remaja putri rutin diminum 1bj/minggu selama 4 minggu	Lembar Observasi	1.Tidak Teratur jika tidak dikonsumsi tablet tambah darah 1bj/minggu selama 4 minggu 2.Teratur jika dikonsumsi tablet tambah darah 1bj/minggu selama 4 minggu	Ordinal

D. Instrumen Penelitian

Menurut Hikmawati (2020), Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dari objek penelitian. Instrumen dalam penelitian kuantitatif sangat berpengaruh karena dengan menggunakan instrumen yang tepat akan dapat mengukur variabel yang akan diamati oleh peneliti. Pada Penelitian ini instrument yang digunakan yaitu kuesioner yang meliputi pertanyaan mengenai pola makan remaja putri, diadopsi dari kuesioner (Sitanggang, M.R. 2019) Dengan 15 pertanyaan dengan hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh butir soal variabel pola makan dinyatakan valid karena mempunyai nilai r-hitung lebih besar dibandingkan r-tabel atau semua butir soal mempunyai nilai >0,444.

Kuesioner siklus menstruasi remaja putri diadopsi dari (Suharti, 2021) dengan 5 pertanyaan hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh butir soal variabel siklus menstruasi dinyatakan valid karena mempunyai nilai r-hitung lebih besar dibandingkan r-tabel atau semua butir soal mempunyai nilai >0,444.

Konsumsi tablet tambah darah dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi untuk mengontrol dan mengukur dengan cara teratur mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri rutin meminum tablet tambah darah 1 kali seminggu selama 4 minggu (Raudatul Janah, 2020).

1. Prosedur Pengumpulan Data

Data merupakan keterangan ataupun informasi dalam bentuk angka maupun kategori yang berasal dari variabel yang diamati, dihitung dan diukur yang dapat menggambarkan masalah (Saputra, 2022). Sumber data dibedakan menjadi 2 yaitu:

2. Data primer

Menurut Saputra (2022), Data primer adalah data yang diperoleh langsung oleh organisasi, lembaga, badan, institusi atau perorangan dari objek data tersebut. Data yang diperoleh meliputi data pola makan, siklus menstruasi dan konsumsi tablet tambah darah

3. Data sekunder

Menurut Saputra (2022), Data sekunder adalah data yang didapatkan dari sumber lain baik organisasi, lembaga, badan dan institusi yang telah tersedia untuk digunakan sesuai dengan keperluan yang membutuhkan data. Adapun data yang diperlukan adalah jumlah remaja putri yang mengalami anemia di wilayah kerja Puskesmas Angsau.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Angsau Kabupaten Tanah Laut Tahun 2024.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dimulai dari penyusunan laporan proposal skripsi pada bulan Juli sampai dengan Desember 2024.

F. Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data

1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Priadana (2021), teknik pengolahan data terdiri dari beberapa tahapan. Tahapan-tahapan yang harus kita lalui dalam mengolah data yaitu:

a. Pengumpulan Data

Pada tahapan ini, kita mengumpulkan data-data yang dibutuhkan., yaitu data Pola Makan, Siklus Menstruasi, Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Anemia dengan menggunakan kuesioner dan data primer.

b. Penyuntingan (*Editing*)

Editing dalam analisa data adalah kegiatan memeriksa kelengkapan dan kejelasan pengisian instrumen pengumpulan data, seperti daftar pertanyaan yang telah dikembalikan oleh responden.

Peneliti akan memeriksa data yang terkumpul dari hasil pemeriksaan, yaitu status anemia remaja putri, pola makan, siklus menstruasi dan konsumsi tablet tambah darah. Setiap entri data akan diperiksa untuk memastikan tidak ada kesalahan entri atau kehilangan data.

c. Pengodean (*Coding*)

Coding dalam penelitian yaitu proses identifikasi dan klasifikasi dengan memberikan simbol berupa angka pada tiap jawaban responden berdasarkan variabel yang diteliti. *Coding* dalam penelitian ini adalah memberikan kode pada semua variabel sesuai tabel definisi operasional,variabel diberi kode 1 dan 2, seperti:

1) anemia nilai Hb <12 g/dL diberi kode 1, tidak anemia Nilai Hb >12g/dL diberi kode 2.
2) pola makan kurang jika skor 15-22 diberi kode 1, pola makan baik jika skor 23-30 diberi kode 2.
3) siklus menstruasi tidak normal jika skor 5-7 diberi kode 1, siklus menstruasi normal jika skor 8-10 diberi kode 2.
4) konsumsi tablet tambah darah tidak teratur jika tidak dikonsumsi tablet tambah darah 1bj/ minggu selama 4 minggu diberi kode 1, konsumsi tablet tambah darah teratur jika dikonsumsi tablet tambah darah 1bj/ minggu selama 4 minggu diberi kode 2.

d. Tabulasi

Pada tahapan ini kita melakukan data entri, menyusun dan menghitung data yang telah dikodekan ke dalam tabel. Data yang dimasukkan yaitu data status anemia pada remaja putri, pola makan, siklus menstruasi dan konsumsi tablet tambah darah.

e. *Processing/entry*
Data yang telah terkumpul dipindahkan ke computer untuk diolah menggunakan program SPSS 26 for window. Processing pada penelitian ini adalah memasukkan data variabel pola makan, siklus menstruasi, konsumsi tablet tambah darah dan anemia pada remaja putri pada pengolahan.

2. Teknik Analisis Data

Menurut Pridana (2021), menyatakan teknik analisis data adalah kegiatan analisis pada suatu penelitian yang dikerjakan dengan memeriksa seluruh data dari instrumen penelitian, seperti catatan, dokumen, hasil tes, rekaman, dan lain-lain. Saat melakukan suatu penelitian, kita perlu menganalisis data agar data tersebut mudah dipahami. Analisis data juga diperlukan agar kita mendapatkan solusi atas permasalahan penelitian yang tengah dikerjakan.

a. Analisis Univariat
Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan dari variabel terikat dan variabel bebas. Pada umumnya analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel (Notoadmojo, 2013). Data univariat pada penelitian ini digunakan untuk distribusi frekuensi, kejadian anemia pada remaja putri yaitu, pola makan, siklus menstruasi, konsumsi tablet tambah darah.

b. Analisis Bivariat
Analisa bivariat adalah analisa yang dilakukan dengan tujuan untuk menjelaskan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Notoadmojo, 2013). Analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan analisis bertujuan untuk mengetahui beberapa faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Uji statistik yang dipakai adalah uji statistik uji *chi square*, dengan cara mengambil 2 kesimpulan, jika p < 0,05 maka Ho ditolak dan jika p > 0,05 maka Ho diterima.

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Angsau. Secara geografis wilayah kerja Puskesmas Angsau terletak di ibu kota Kabupaten Tanah Laut. Cakupan luas wilayah kerja Puskesmas Angsau sebesar 44 KM² dan cakupan Kelurahan/ Desa yang terdiri dari Kelurahan Angsau dengan luas wilayah 10,50 KM², Kelurahan Sarang Halang dengan luas wilayah 11,00 KM², Desa Atu atu dengan luas wilayah 3,00 KM², Desa Bumi Jaya dengan luas wilayah 8,00 KM², Desa Tampang dengan luas wilayah 11,50 KM².

Secara administrasi, Puskesmas Angsau merupakan bagian dari wilayah Kecamatan Pelaihari, dengan batas wilayah sebelah utara Kelurahan Pabahanan, sebelah barat Kelurahan Karang Taruna, sebelah selatan Kelurahan Pelaihari, sebelah timur Desa Galam dan Desa Bluru.

Jumlah penduduk berdasarkan jenis kelamin di wilayah kerja Puskesmas Angsau yaitu laki laki sebanyak 15.647 jiwa dan perempuan sebanyak 12.378 jiwa, total keseluruhan penduduk 27.754 jiwa.

Jumlah Pos Kesahatan Kelurahan di wilayah kerja Puskesmas Angsau ada 2 yaitu berada di Kelurahan Angsau dan di Kelurahan Sarang Halang dan Pos Kesehatan Desa terdiri dari 3 Pos Kesehatan Desa yang berada di Desa Atu atu, Desa Bumi Jaya dan Desa Tampang.

Posyandu diwilayah kerja Puskesmas Angsau ada 24 posyandu yang terdiri dari 12 Posyandu di Kelurahan Angsau, 3 Posyandu di Kelurahan Sarang Halang, 3 Posyandu di Desa Atu atu, 3 Posyandu di Desa Bumi Jaya dan 3 Posyandu di Desa Tampang. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Angsau tepat nya di Posyandu Remaja GEZITS (Gerakan Edukasi Zilenial Aktif dan Sehat) di Desa Bumi Jaya pada bulan Oktober 2024 dengan jumlah responden 64 orang remaja putri. Puskesmas Angsau sudah menjalankan program untuk mengurangi anemia pada remaja putri dengan cara makan sarapan bersama disekolah, pemeriksaan Hb, membagi tablet tambah darah dan ditutup dengan minum tablet tambah darah bersama.

2. Analisa Univariat

Analis univariat dapat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel. Data univariat pada penelitian ini digunakan untuk distribusi frekuensi, kejadian anemia pada remaja putri yaitu, pola makan, siklus menstruasi, konsumsi tablet tambah darah.

a. Karakteristik responden

Untuk mendapatkan gambaran karakteristik responden berdasarkan usia remaja putri terhadap kejadian anemia di wilayah Puskesmas Angsau. Adapun hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden di wilayah Kerja Puskesmas Angsau Tahun 2024 (n=64)

Umur	Frekuensi	Presentase %
10-12 tahun	40	62,5
13-15 tahun	21	32,8
16-19 tahun	3	4,7
Jumlah	**64**	**100**

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik responden di wilayah kerja Puskesmas Angsau dari 64 responden berdasarkan usia dengan mayoritas kelompok usia remaja awal 10-12 tahun sebanyak 40 responden (62,5%), usia remaja madya 13-15 tahun sebanyak 21 responden (32,8%) dan usia remaja akhir 16-19 tahun sebanyak 3 responden (4,7%).

b. Data Khusus Penelitian

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi remaja putri berdasarkan kejadian anemia, pola makan, Siklus Menstruasi dan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Kejadian anemia	Frekuensi	Presentase %
Anemia	52	81,3
Tidak Anemia	12	18,8
Jumlah	**64**	**100**
Pola Makan		
Kurang	51	79,7
Baik	13	20,3
Jumlah	**64**	**100**
Siklus Menstruasi		
Tidak Normal	35	54,7
Normal	29	45,3
Jumlah	**64**	**100**
Konsumsi Tablet Tambah Darah		
Tidak Teratur	47	73,4
Teratur	17	26,6
Jumlah	**64**	**100**

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.2 dari 64 responden sebagian besar responden yang mengalami anemia yaitu sebesar 52 (81,3%). Sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik yaitu sebesar 51 (79,7%). Sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal yaitu sebesar 35 (54,7%). Sebagian besar responden tidak teratur mengkonsumsi tablet tambah darah yaitu sebesar 47 (73,4%).

3. Analisa Bivariat

Hasil uji bivariat menggunakan *Chi-Square* tentang faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Angsau dengan variabel kejadian anemia, pola makan, siklus menstruasi dan konsumsi tablet tambah darah.

a. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Tabel 4.3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Angsau Tahun 2024

Pola Makan	Kejadian Anemia				Total		*P-Value*
	Anemia		Tidak Anemia		f	%	
	f	%	f	%			
Kurang	47	92,2	4	7.8	51	100,0	0,000
Baik	5	38,5	8	61.5	13	100,0	
Total	52	81.3	12	18.8	64	100,0	

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa dari 51 responden yaitu remaja putri yang memiliki pola makan yang kurang baik, mengalami anemia sebanyak 47 (92,2%) responden dan tidak anemia sebanyak 4 (7,8%) responden. Kemudian, dari 13 responden remaja putri yang memiliki pola makan baik, mengalami anemia sebanyak 5 (38,5%) responden dan tidak anemia sebanyak 8 (61,5%) responden.

Adapun, hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 berarti <0,05 sehingga Ho ditolak dan H1 diterima. Hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (bermakna) secara statistik antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Angsau tahun 2024.

b. Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Tabel 4.4. Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Angsau Tahun 2024

Siklus Menstruasi	Kejadian Anemia				Total		*P-Value*
	Anemia		Tidak Anemia		f	%	
	f	%	f	%			
Tidak Normal	32	91,4	3	8,6	35	100,0	0,02
Normal	20	69,0	9	31,0	29	100,0	
Total	52	81.3	12	18.8	64	100,0	

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa dari 35 responden yaitu remaja putri yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal, mengalami anemia sebanyak 32 (91,4%) responden dan tidak anemia sebanyak 3 (8,6%) responden. Kemudian, dari 29 responden remaja putri yang mengalami siklus menstruasi yang normal, mengalami anemia sebanyak 20 (69,0%) responden dan tidak anemia sebanyak 9 (31,0%) responden.

Adapun, hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai p-value sebesar 0,02 berarti <0,05 sehingga Ho ditolak dan H1 diterima. Hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (bermakna) secara statistik antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Angsau tahun 2024.

c. Hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Tabel 4.5. Hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Angsau Tahun 2024

Konsumsi Tablet Tambah Darah	Kejadian Anemia				Total		*P-Value*
	Anemia		Tidak Anemia		f	%	
	f	%	f	%			
Tidak Teratur	45	95,7	2	4,3	47	100,0	0,000
Teratur	7	41,2	10	58,8	17	100,0	
Total	52	81.3	12	18.8	64	100,0	

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa dari 47 responden yaitu remaja putri yang mengkonsumsi tablet tambah darah tidak teratur, mengalami anemia sebanyak 45 (95,7%) responden dan tidak anemia sebanyak 2 (4,3%) responden. Kemudian, dari 17 responden remaja putri yang mengkonsumsi tablet tambah darah teratur yang mengalami anemia sebanyak 7 (41,2%) responden dan tidak anemia sebanyak 10 (58,8%) responden.

Adapun, hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 berarti <0,05 sehingga Ho ditolak dan H1 diterima. Hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (bermakna) secara statistik antara konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Angsau tahun 2024.

PEMBAHASAN

1. Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 64 responden remaja putri yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami anemia sebanyak 52 responden (81,3%). Anemia pada remaja putri didefinisikan oleh WHO jika kadar hemoglobin normal Hb pada remaja putri adalah ≥12g/dl.

Kekurangan kadar hemoglobin dan eritrosit merupakan salah satu keadaan anemia (Anggoro, 2020). Di Indonesia masalah terhadap gizi masih banyak dan terjadi di dunia. Prevalensi anemia akibat kurangnya zat besi di Indonesia adalah 72,3%. Penyebab kurangnya zat besi pada remaja dapat ditandai dengan pucat, lemas, mudah marah, pusing, kurang konsentrasi dalam belajar.

Menurut teori, anemia merupakan suatu keadaan adanya penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan jumlah eritrosit di bawah nilai normal. Pada penderita anemia, lebih sering disebut kurang darah, kadar sel darah merah di bawah nilai normal. Penyebabnya bisa karena kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah, misalnya zat besi, asam folat dan vitamin B12. Tetapi yang sering terjadi adalah anemia kekurangan zat besi. Secara umum ada tiga penyebab anemia yaitu kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi yang tidak cukup dan penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan zat besi untuk pembentukan sel darah merah (Handayani.,2018).

Menurut peneliti, remaja putri yang memiliki pola makan yang kurang baik, siklus menstruasi yang tidak normal serta tidak mengkonsumsi tablet tambah darah dengan teratur akan

mengalami penyerapan zat besi yang rendah dalam memenuhi kebutuhan zat besi dimana diperlukan oleh tubuh hingga akhirnya mengalami anemia.

2. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 51 responden remaja putri memiliki pola makan yang kurang baik sebesar 79,7% responden. Rata-rata pola makan remaja putri yang kurang sehat dan tidak tepat jenis dan porsi nya berisiko menderita anemia, terutama anemia defisiensi/ kekurangan besi karena kurang asupan pangan sumber zat besi.

Menurut teori masa remaja, khususnya remaja putri sering sangat sadar akan bentuk tubuhnya, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanannya. Bahkan banyak siswi yang diet tanpa nasehat atau pengawasan seorang ahli kesehatan dan gizi serta kebiasaan minum kopi/teh sehingga pola makan dan porsi yang tidak seimbang membuat siswi mengalami anemia. Ketidak cukupan zat besi dalam tubuh disebabkan salah satunya oleh makanan cukup, serta makanan yang mengandung zat penghambat absorpsi besi. Absorpsi besi tergantung pada jumlah bahan makanan yang menghambat dan meningkatkan absorpsi, sehingga absorpsi besi dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari bervariasi. Tanin yang merupakan polifenol dan terdapat dalam teh, kopi, dan beberapa jenis sayuran dan buah menghambat absorbsi zat besi didalam tubuh. Selain itu, remaja putri yang memiliki kebiasaan minum teh/kopi > 1 gelas/hari memiliki resiko 2,023 menderita anemia dibandingkan dengan remaja putri yang mengkonsumsi teh < 1 gelas/hari. Angka anemia di Indonesia sebanyak 72,3%. Kekurangan zat besi pada remaja, putri (Handayani.,2018).

Menurut peneliti, Rata-rata pola makan yang dimiliki responden remaja putri kurang baik dan tidak tepat jenis dan porsi nya sehingga mengakibatkan remaja putri mengalami anemia. Sebagian besar responden tidak banyak mengetahui pola makan yang seimbang. Banyak nya remaja putri yang mengikuti gaya hidup yang tidak sehat dengan sering jajan makanan siap saji, sering mengkonsumsi teh / kopi sehingga mengakibatkan remaja putri mengalami anemia. Untuk mengurangi angka kejadian anemia Puskesmas Angsau menjalankan program dari pemerintah dengan makan sarapan bersama dengan menu yang lengkap seperti karbohidrat, protein, sayur-sayuran serta buah-buah dan susu, program ini diberikan agar bisa memperbaiki pola makan remaja putri.

3. Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 35 responden remaja putri memiliki siklus menstruasi yang tidak normal sebesar 54,7% responden. Siklus menstruasi dianggap normal jika berlangsung antara 21-35 hari, dengan periode menstruasi antara 3-7 hari.

Menurut teori Dahlia (2022) Perubahan psikologis dan fisiologis terjadi pada masa tumbuh kembang remaja. Perubahan yang secara cepat lebih terasa dan dapat dilihat dengan adanya perkembangan dan pertumbuhan. Sistem reproduksi merupakan salah satu dari perubahan fisiologis. Dengan adanya perubahan sistem reproduksi maka remaja puri dapat mengalami proses menstruasi yang terjadi setiap sebulan sekali. Proses ini dapat menyebabkan kadar haemoglobin dalam darah akan mengalami penurunan, maka seorang remaja putri lebih rentan terkena defisiensi anemia zat besi. Besarnya zat besi yang hilang pada saat menstruasi juga dipengaruhi oleh banyak dan lamanya dari jumlah yang keluar setiap periode menstruasi. Kehilangan besi mengakibatkan cadangan besi semakin menurun. Semakin lama seseorang mengalami menstruasi dan semakin banyak darah yang keluar akan meningkatkan risiko terjadinya anemia.

Menurut peneliti, remaja putri yang tidak normal siklus menstruasinya lebih cenderung

mengalami anemia. Pada penelitian ini kebanyakan responden terdapat siklus menstruasi yang tidak normal dan mengalami anemia. Siklus menstruasi dianggap tidak normal apabila berlangsung lebih lama dari 35 hari atau lebih pendek dari 21 hari. Pada penelitian ini rata rata kebanyakan remaja masih berusia 10-14 tahun sehingga siklus menstruasinya masih tidak teratur. Siklus menstruasi yang tidak normal menyebabkan kadar haemoglobin dalam darah akan mengalami penurunan, maka seorang remaja putri lebih rentan terkena defisiensi anemia zat besi

4. Konsumsi Tablet Tambah Darah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 47 responden remaja putri yang diteliti sebagian besar mengkonsumsi tablet zat besi tidak teratur sebanyak 73,4%. Konsumsi tablet tambah darah yang teratur menjadi perhatian khusus karena merupakan salah satu faktor yang sangat mendominasi terjadinya anemia pada remaja putri.

Menurut teori Ristanti (2023). Terdapat faktor yaitu kesadaran diri seseorang akan mempengaruhi kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah. Bagi remaja putri yang menderita anemia defisiensi besi, tablet tambah darah merupakan bentuk suplemen zat besi tambahan yang menyediakan mikronutrien yang dibutuhkan tubuh. Tablet tambah darah yang diminum secara teratur dan makanan tinggi zat besi keduanya dapat membantu mencegah anemia zat besi pada remaja putri. Diketahui bahwa suplementasi dengan zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin. Sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan anemia defisiensi besi, status anemia juga akan normal jika kadar hemoglobin berada dalam kisaran normal. Penyerapan zat besi dipengaruhi oleh banyak faktor seperti kebutuhan tubuh akan zat besi, tubuh akan menyerap sebanyak yang dibutuhkan, bila zat besi simpanan berkurang, maka penyerapan zat besi akan meningkat. Rendahnya asam klorida pada lambung (kondisi basa) dapat menurunkan penyerapan. Kurangnya vitamin C. Kelebihan fosfat di dalam usus dapat menyebabkan terbentuknya kompleks besi, fosfat yang tidak dapat diserap. Sering mengkonsumsi teh/ kopi juga akan menurunkan ketersediaan zat besi. Penyakit infeksi juga dapat menurunkan penyerapan zat besi sehingga remaja putri sangat rentan mengalami anemia

Menurut peneliti, remaja putri yang tidak teratur mengkonsumsi tablet tambah darah cenderung mengalami anemia dalam penelitian ini kebanyakan responden tidak teratur mengkonsumsi tablet tambah darah. Cara mengukur konsumsi tablet tambah darah yang benar pada remaja putri adalah jika rutin meminum tablet tambah darah 1 kali seminggu selama 4 minggu dan melakukan evaluasi dengan melihat dari lembar observasi kepatuhan meminum tablet tambah darah. Untuk mengurangi angka kejadian anemia Puskesmas Angsau menjalankan program dari pemerintah yaitu pembagian tablet tambah darah kesekolah dan posyandu remaja.

5. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 51 responden yaitu remaja putri yang memiliki pola makan yang kurang baik, mengalami anemia sebanyak 47 (92,2%) responden dan tidak anemia sebanyak 4 (7,8%) responden. Kemudian, dari 13 responden remaja putri yang memiliki pola makan baik, mengalami anemia sebanyak 5 (38,5%) responden dan tidak anemia sebanyak 8 (61,5%) responden. Adapun, hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 berarti <0,05 sehingga Ho ditolak dan H1 diterima. Hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (bermakna) secara statistik antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Angsau tahun 2024.

Menurut teori remaja putri pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan tidak sehat, antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin

langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan siap saji. Sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yangdibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan *hemoglobin* (Hb). Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan anemia (Kemenkes RI.,2020).

Anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya lebih dari 20%. Beberapa hasil studi menemukan prevalensi anemia tinggi pada remaja, diantaranya Permaesih & Herman, Briawan, Isati, Kemenkes RI berturut-turut adalah 25,5%, 35%, 75% dan 26,4%. Pemenuhan gizi dalam pola makanan sehari-hari adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Anemia gizi besi mengakibatkan menurunnya kesehatan reproduksi remaja, menghambat perkembangan motorik, mental dan kecerdasan, prestasi belajar dan tingkat kebugaran yang menurun serta tidak tercapainya tinggi badan optimal (Listiana.,2020).

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Sitanggang M (2019) tentang revalensi anemia dan faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. Hasil penelitian menunjukkan pola makan (60%), Hasil analisis *chi-square*, ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia.

Menurut peneliti pola makan yang baik akan menyebabkan remaja tidak mengalami anemia. Pola asupan yang baik yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang sehat sesuai dengan jenis dan jumlah makanannya seperti makanan yang mengandung karbohidrat, sayur, buah, tinggi protein seperti ikan, ayam, telur, daging dan meminum tablet zat besi atau meminum susu. Remaja yang jarang makan dengan hobi mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat, sering mengkonsumsi teh / kopi merupakan remaja yang rentan terkena anemia. Dengan adanya program dari Puskesmas Angsau yaitu makan sarapan yang bergizi bersama sehingga dapat mengurangi angka kejadian anemia serta memperbaiki pola makan yang kurang baik.

6. Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 responden yaitu remaja putri yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal, mengalami anemia sebanyak 32 (91,4%) responden dan tidak anemia sebanyak 3 (8,6%) responden. Kemudian, dari 29 responden remaja putri yang mengalami siklus menstruasi yang normal, mengalami anemia sebanyak 20 (69,0%) responden dan tidak anemia sebanyak 9 (31,0%) responden. Adapun, hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai p-value sebesar 0,02 berarti <0,05 sehingga Ho ditolak dan H1 diterima. Hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (bermakna) secara statistik antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Angsau tahun 2024.

Menurut Sholicha & Muniroh, (2019) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara siklus mesntruasi dengan kejadian anemia, hal ini sejalan dengan penelitian Nofianti et al., (2021) menyatakan bahwa ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Ini bisa terjadi responden kebanyakan terdapat siklus menstruasi yang tidak normal sehingga pengeluaran darah menjadi lebih banyak.

Menurut teori dari Anggraini (2022), anemia pada remaja putri disebabkan masa remaja sudah mengalami menstruasi. Menstruasi adalah keadaan yang fisiologis, peristiwa pengeluaran darah, lendir dan sisa – sisa sel secara berkala yang berasal dari mukosa uterus dan terjadi relatif teratur mulai dari menarche sampai menopause, kecuali pada masa hamil dan laktasi.

Menurut Dahlia (2022), besarnya zat besi yang hilang pada saat menstruasi juga

dipengaruhi oleh banyak dan lamanya dari jumlah yang keluar setiap periode menstruasi. Kehilangan besi mengakibatkan cadangan besi semakin menurun. Semakin lama seseorang mengalami menstruasi dan semakin banyak darah yang keluar akan meningkatkan risiko terjadinya anemia.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Ansari et al., n.d. terdapat siklus menstruasi yang berisiko mengalami anemia. Siklus menstruasi biasanya kehilangan darah sekitar 30-40 ml, siklus menstruasi antara 21-35 hari dengan maju atau mundur 3-7 hari. Pada remaja putri jika banyak darah saat dikeluarkan dalam tubuh dapat menyebabkan anemia, karena remaja kurang banyak menyimpan zat besi, sehingga terlalu banyak darah yang dikeluarkan sehingga zat besi yang rendah akan hilang ikut keluar melalui menstruasi.

Menurut peneliti, siklus menstruasi yang tidak normal akan menyebabkan remaja putri mengalami anemia. Siklus menstruasi dianggap normal jika berlangsung antara 21-35 hari, dengan periode menstruasi berlangsung antara 3-7 hari, Siklus menstruasi dianggap tidak normal apabila berlangsung lebih lama dari 35 hari atau lebih pendek dari 21 hari. Pada penelitian ini rata rata kebanyakan remaja masih berusia 10-14 tahun sehingga siklus menstruasinya masih tidak teratur. Remaja putri yang mengalami siklus menstruasi yang tidak normal akan mengalami anemia karena disebabkan kadar haemoglobin dalam darah akan mengalami penurunan.

7. Hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 47 responden yaitu remaja putri yang mengkonsumsi tablet tambah darah tidak teratur, mengalami anemia sebanyak 45 (95,7%) responden dan tidak anemia sebanyak 2 (4,3%) responden. Kemudian, dari 17 responden remaja putri yang mengkonsumsi tablet tambah darah teratur yang mengalami anemia sebanyak 7 (41,2%) responden dan tidak anemia sebanyak 10 (58,8%) responden. Adapun, hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 berarti <0,05 sehingga Ho ditolak dan H1 diterima. Hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (bermakna) secara statistik antara konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Angsau tahun 2024.

Menurut teori Handayani (2018), remaja putri menjadi golongan yang mudah mengalami anemia karena diet yang tidak teratur dan kebiasaan minum teh/ kopi disetiap harinya. Persepsi remaja putri yang salah mengenai bentuk tubuh sehingga membatasi asupan makan, konsumsi makanan sumber protein hewani yang kurang, serta kehilangan zat besi lebih banyak akibat menstruasi di setiap bulannya. Kesadaran mengkonsumsi tablet tambah darah tidak lepas dari informasi. Hal ini karena faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi seseorang. Perilaku mengkonsumsi tablet tambah darah merupakan tindakan seseorang dalam mengkonsumsi tablet tambah darah sebagai upaya dalam melakukan pencegahan anemia guna untuk meningkatkan kadar hemoglobin darah. Mengkonsumsi tablet tambah darah dapat mengobati wanita dan remaja putri yang mengalami anemia, meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja. Mengkonsumsi tablet tambah darah dapat dibarengi dengan makanan atau minuman yang mengandung vitamin C atau jus jeruk yang lebih cepat menyerap zat besi atau bersaman dengan makan daging, ikan, ayam sehingga dapat menstimulasi asam lambung. Saat mengkonsumsi tablet tambah darah tidak diperbolehkan makan atau minum yang mengandung alkohol, teh. Kopi atau buah-buahan yang mengandung alkohol seperti durian, tape, nanas, mangga dikarenakan dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga manfaatnya menjadi berkurang. Untuk mengurangi gejala mual dan muntah waktu yang tepat minum tablet

tambah darah setelah makan malam atau menjelang tidur

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kartika (2021) dengan judul Pengaruh Konsumsi Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. Berdasarkan data uji stastistik sebelum pemberian tablet Fe nilai rata-rata sebesar 12.76 dan nilai rata- rata setelah pemberian tablet Fe sebesar 13.14, sehingga mengalami kenaikan dengan nilai selisih 0.50. Saat dilakukan uji statitik Paired T-Test didapatkan Pvalue (0.002) ≤ α (0.05). Hasil uji menunjukkan adanya hubungan konsumsi tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Menurut peneliti, ada hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri, responden yang rutin mengkonsumi tablet tambah darah maka akan membuat normal kadar hemoglobin. Mengkonsumsi tablet tambah darah sangat membantu untuk menanggulangi anemia, sehingga remaja yang setiap bulan mengalami mensturasi namun karena rutin mengkonsumsi tablet tambah darah maka membuat kadar hb normal >12gr. Pentingnya pemberian tablet tambah darah ini kepada seseorang yang sedang mengalami anemia zat besi dan tidak ada gangguan absorpsi maka dalam 7-10 hari kadar kenaikan hemoglobin bisa terjadi.

Kesadaran mengkonsumsi tablet tambah darah merupakan tindakan seseorang dalam mengkonsumsi tablet tambah darah sebagai upaya dalam melakukan pencegahan anemia guna untuk meningkatkan kadar hemoglobin darah. Kesadaran remaja dalam upaya pencegahan anemia melalui konsumsi tablet zat besi masih rendah terbukti dengan hasil penelitian menunjukan lebih banyak remaja putri yang tidak teratur mengkonsumsi tablet zat besi. Remaja putri memerlukan zat besi yang lebih tinggi yang harus dipersiapkan sejak masa remaja, untuk mempersiapakan masa kehamilan dan menyusui ketika mereka dewasa kelak. Bagi remaja putri diberikan sebanyak 1 (satu) kali seminggu rutin selama 4 minggu dan 1 (satu) kali sehari selama haid. Dengan adanya program dari pemerintah, Puskesmas Angsau melakukan pembagian tablet tambah darah kesekolah dan posyandu remaja harapannya dengan kegiatan tersebut dapat mengurangi angka kejadian anemia pada remaja putri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Angsau Tahun 2024 maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Responden dalam penelitian ini mengalami kejadian anemia sebesar 81,3%.
2. Responden dalam penelitian ini memiliki pola makan kurang baik sebesar 79,7%.
3. Responden dalam penelitian ini mengalami siklus menstruasi tidak normal sebesar 54,7%.
4. Responden dalam penelitian ini tidak teratur mengkonsumsi tablet tambah darah sebesar 73,4%.
5. Hasil uji *chi square* menunjukkan p-value 0,000 < 0,05 artinya ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara pola makan dengan kejadian anemia.
6. Hasil uji *chi square* menunjukkan p-value 0,02 < 0,05 artinya ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia.
7. Hasil uji *chi square* menunjukkan p-value 0,000 < 0,05 artinya ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia.

DAFTAR PUSTAKA

Andi Nasrudin. (2019). *Etika dalam Penelitian Kedokteran - Kesehatan***.** Jurnal.fk.umi.ac.id.

Anggraini. (2022). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5 (2), 295-300.

Anggoro, S. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada siswi sma. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *10*(3), 341–350.

Anifah, S. (2020). *Penyebab Anemia Global dan Faktor-faktor Terkait*. Yogyakarta: Penerbit Akademika.

Angelina, C., Siregar, D. N., Siregar, P. S., & Anggeria, E. (2020). Pengetahuan Siswi Kelas Xi Tentang Dampak Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Keperawatan Priority*, *3*(1), 99–106.

Amaliyah, M. (2021). *Pola Makan dan Kesehatan: Metode dan Tujuan*. Bandung: Penerbit Kesehatan.

Ari Istiany, R. (2019). *Pola Makan dan Asupan Nutrisi: Panduan Praktis*. Yogyakarta: Penerbit Akademika.

Astuti & Kalsum. (2020). *Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja.* Jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan, 11(2), 314-327.

Chyntaka, & Nurmala. (2020**).** Hubungan Pengetahuan, Asupan Gizi, dan Faktor Lain yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas XII di SMK Kandanghaur Tahun 2020**.** *Jurnal Kesehatan*. STIKes Indramayu.

Depkes RI. (2020). *Pola Makan untuk Kesehatan: Pedoman dan Praktik*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia

Dinas Kesehatan Kabupaten Tanah Laut. (2023). *Laporan Statistik Kesehatan Remaja Putri Tahun 2023*. Tanah Laut: Dinas Kesehatan Kabupaten Tanah Laut.

Fauziah, E. N. (2022). Literature Review: Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Remaja Puteri**.** *Jurnal Permata Indonesia*, 13(2), 116-125.

Fitriani, D., Sari, M. W., & Putri, N. D. (2022). *Anemia pada Remaja Putri: Faktor Risiko dan Dampaknya terhadap Kesehatan*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 14(2), 101-110.

Fikawati, D. S., Prabowo, H., & Wulandari, T. (2017). *Dampak Anemia pada Perilaku dan Performa Intelektual: Studi Terhadap Remaja dan Dewasa*. Jakarta: Penerbit Kesehatan dan Gizi.

Handayani, H. S (2018). *Hubungan Konsumsi Tablet Zat Besi Dengan Anemia Pada Remaja Putri di SMAN2 Bilah Hulu.* Institut Helvetia Medan.

Himawati, F (2022). *Metodologi Penelitian*. Penerbit PT. RajaGrafindo Persada, Depok.

Indrawatiningsih, S., Utami, N., & Prasetyo, Y. (2021). *Dampak Defisiensi Zat Besi pada Remaja dan Kesehatan Umum*. Surabaya: Penerbit Kesehatan Masyarakat.

Jadiyani, N., Supriyadi, A., & Melati, R. (2020). *Penyebab Anemia: Kekurangan Nutrisi dan Penyakit*. Bandung: Penerbit Kesehatan dan Gizi.

Jahroh, L. Q. (2023). *Hubungan Antara Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong*, Gombong.

Kartika, (2021). *Pengetahuan Remaja Putri tentang Konsumsi Tablet Fe Pada Saat Menstruasi Dengan Anemia. Jurnal Edurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan.* Vol 4(2).

Kawatu, S. M. (2022**).** Evaluasi Konsumsi Makanan: Pendekatan dalam Menilai Keadaan Gizi**.**

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI)**.** (2020). *Laporan Sensus Penduduk 2010*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Melyani, & Alexander. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan KejadianAnemia Pada Remaja Putri di sekolah SMPN 09 Pontianak Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, *9*(2), 394–403.

Sholicha, Muniroh. (2019). *Pengaruh Edukasi Buku Saku Terhadap Prilaku Asupan Zat Besi Terkait Pencegahan Anemia*. Universitas di Ponogoro

Nasruddin, M. (2021). *Dampak Anemia terhadap Kesehatan Remaja: Kajian Literatur*. Jurnal Kesehatan Remaja, 7(1), 45-54.

Notoatmodjo, S. (2013). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurevita, Ria (2023) *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS IX DI SMP NEGERI 4 BABELAN KABUPATEN BEKASI TAHUN 2023.*

Oetoro, A. (2020). *Jumlah Makanan dan Porsi yang Tepat untuk Kesehatan*. Surabaya: Penerbit Gizi Seimbang.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)**.** (2021). *Global Prevalence of Anemia in Women and Children*. Geneva: World Health Organization.

Pebrina, M., Fernando, F., & Fransiska, D. (2021). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil*. Jurnal Kesehatan Medika Saintika Padang.

Permenkes Republik Indonesia No. 25 Tahun 2014. (2014). *Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Puskesmas Angsau**.** (2023). *Data Kesehatan Kabupaten Tanah Laut Remaja Putri Tahun 2023*.

Priadana, M. S. & Sunarsi, D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. *Pascal Books*.

Rizqiya, R., Fadhila, A., & Aditya, B. (2022). *Peran Zat Besi dalam Kesehatan Remaja Putri: Studi Kasus Anemia Defisiensi Zat Besi*. Jurnal Nutrisi dan Dietetik, 8(3), 200-210.

Ristanti, Y. E., Fatimah, J., & Meinasari, K. D. (2023**).** Hubungan Peran Serta Kader, Peran Bidan, dan Motivasi dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe untuk Persiapan Reproduksi Remaja Putri di Desa Ciherang Tahun 2022**.** *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), Mei 2023.

Siauta, I., Prasetyo, B., & Harini, W. (2020). *Kadar Hemoglobin Normal dan Anemia pada Remaja*. Medan: Penerbit Ilmu Kesehatan.

Saputra, Nanda. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Sitanggang, M. R. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Anemia pada Remaja Putri di SMA Prima Tembung**.** Undergraduate thesis, INSTITUT KESEHATAN HELVETIA. https://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2387/

Setyowati, Fitri Yanna. 2019. Gambaran Pola Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelompok Latihan Pencak Silat Sma Negeri Di Wilayah Purwokerto. Undergraduate Thesis, Muhammadiyah University Of Semarang.

Suharti. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK DR. Indra Adnan Collage Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tembilahan Kota. https://repository.ikta.ac.id/items/b5477eb5-bf66-42e1-88f2-df8657f0967f/full

Suhartini, R., Ningsih, L., & Sulaiman, H. (2021). *Gejala dan Tanda Anemia pada Remaja: Identifikasi dan Penanganan*. Semarang: Penerbit Kedokteran.

Sulistyoningsih, H., & Hariyani, D. (2019). *Komponen Pola Makan: Jenis, Frekuensi, dan Jumlah Makanan*. Semarang: Penerbit Nutrisi dan Kesehatan.

Trisna, R., & Astuti, E. (2020). *Perubahan Psikologis dan Fisik pada Masa Remaja*. Jakarta: Penerbit Psikologi Remaja.

Tupitu, T., Harahap, R., & Kurniawati, E. (2021). *Kepatuhan Konsumsi Tablet Zat Besi pada Remaja Putri dan Pengaruhnya terhadap Kadar Hemoglobin*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(2), 85-95.

Yolanda, F. I. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas X Dan Xi Di Man I Kota Madiun (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti

Husada Mulia)