

Hubungan Antara Pola Makan dengan Prevalensi Anemia pada Remaja Putri di Desa Medong Kabupaten Pandeglang Banten

The Relationship between Eating Pattern and The Prevalence of Anemia in Adolescence Girls in Medong Village, Pandeglang Regency, Banten

Karina NSGS¹, Elita Donanti², Endah Purnamasari³, Firman Arifandi⁴

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Departemen Parasitologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Departemen Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

⁴Departemen Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email : shafirakarina11@gmail.com

KATA KUNCI Pola Makan, Remaja Putri, Anemia.

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa yang melibatkan perubahan fisik, emosional, dan reproduksi. Rentang usia remaja bervariasi menurut sumber: WHO (10-19 tahun), Peraturan Menteri Kesehatan RI (10-18 tahun), dan BKKBN (10-24 tahun). Secara global, 19% populasi adalah remaja, dengan Asia Pasifik memiliki jumlah terbesar. Di Indonesia, terdapat 46 juta remaja, termasuk 22 juta remaja putri. Meskipun dianggap sehat, remaja Indonesia menghadapi berbagai masalah kesehatan, seperti anemia. Anemia, sering disebabkan oleh defisiensi zat besi, berdampak pada pertumbuhan, reproduksi, dan risiko komplikasi kehamilan. Pola makan berperan penting; remaja vegetarian lebih rentan karena asupan zat besi nonheme kurang efektif diserap tubuh. Penelitian terkait pola makan dan anemia penting dilakukan untuk memahami faktor risiko dan pencegahannya.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan pola makan dengan anemia pada remaja putri usia 12-18 tahun di Desa Medong, Pandeglang. Sampel 30 responden diambil menggunakan *quota sampling*. Data primer dan sekunder dikumpulkan melalui kuesioner dan pemeriksaan Hb, lalu dianalisis menggunakan SPSS.

Hasil : Pada pengujian hipotesis menggunakan analisis chi kuadrat didapatkan nilai P-value >0,05 yaitu sebesar 0,2 yang diartikan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan prevalensi anemia pada remaja putri di Desa Medong Pandeglang Banten. Hal ini bisa terjadi karena pengukuran pola makan bukan hanya dari asupan gizi setiap harinya namun

dilihat juga intensitas makan, kepatuhan makan serta frekuensimakan sehari-hari.

Kesimpulan : Hasil dari penelitian pengaruh pola makan dengan prevalensi anemia di Desa Medong Kabupaten Pandeglang Banten tidak berpengaruh. Namun dapat dilakukan langkah preventif dengan mengimplementasikan nilai islam dalam pola makan seperti makan makanan halal dan thayyib.

KEYWORDS

Eating Pattern, Adolescence Girls, Anemia.

ABSTRACT

Introduction : *Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood, involving physical, emotional, and reproductive changes. The age range for adolescents varies depending on the source: WHO (10–19 years), the Indonesian Ministry of Health Regulation (10–18 years), and BKKBN (10–24 years). Globally, adolescents make up 19% of the population, with the Asia-Pacific region having the largest share. In Indonesia, there are 46 million adolescents, including 22 million girls. While generally considered healthy, Indonesian adolescents face various health issues, such as anemia. Anemia, often caused by iron deficiency, affects growth, reproduction, and increases the risk of pregnancy complications. Diet plays a crucial role; vegetarian adolescents are more vulnerable because non-heme iron is less effectively absorbed by the body. Research on dietary patterns and anemia is essential to identify risk factors and develop preventive measures.*

Method : *This study employed an analytical survey design with a cross-sectional approach to analyze the relationship between dietary patterns and anemia among adolescent girls aged 12–18 years in Medong Village, Pandeglang. A sample of 30 respondents was selected using quota sampling. Primary and secondary data were collected through questionnaires and hemoglobin (Hb) tests, then analyzed using SPSS.*

Result : *The hypothesis testing using chi-square analysis yielded a p-value > 0.05, specifically 0.2, indicating no significant relationship between dietary patterns and anemia prevalence among adolescent girls in Medong Village, Pandeglang, Banten. This result may be attributed to the assessment of dietary patterns, which not only considers daily nutrient intake but also factors such as meal frequency, eating adherence, and daily eating habits.*

Conclusion : *The results of the study on the influence of dietary patterns on the prevalence of anemia in Medong Village, Pandeglang Regency, Banten, showed no significant effect. However, preventive measures can be implemented by incorporating Islamic values into dietary practices, such as consuming food that is halal and thayyib (wholesome and good).*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu fase transisi pertumbuhan dan perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja sering kali dianggap sama dengan masa pubertas yang ditandai dengan terjadinya perubahan secara fisik, emosional, dan kematangan sistem reproduksi. Didapatkan adanya 3 tahapan dalam masa remaja yaitu pra remaja (usia 10 – 13 tahun), remaja (usia 14 – 17 tahun), dan remaja akhir (18 – 21 tahun) (Suryana et al, 2022).

Beberapa sumber menyatakan penggolongan usia yang berbeda-beda untuk remaja. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), remaja merupakan penduduk dengan usia 10-19 tahun. Adapun menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (INFODATIN, 2015).

Di dunia jumlah populasi remaja cukup besar yaitu 19 % dari keseluruhan penduduk di dunia atau sebanyak 1,2 miliar jiwa. Asia dan Pasifik memiliki jumlah remaja yang terbanyak di dunia yaitu sekitar 650 juta jiwa. Di Indonesia, jumlah penduduk remaja yaitu 46 juta jiwa dengan populasi remaja putri sebanyak 22 juta jiwa (UNICEF, 2023). Menurut data survey badan pusat statistik Kabupaten Pandengalang jumlah populasi remaja putri sebanyak 104 ribu jiwa (BPS, 2018).

Remaja merupakan populasi yang tingkat kesehatannya paling baik.

Namun di Indonesia hal tersebut tidak sepenuhnya akurat. Banyak masalah kesehatan yang serius timbul di kalangan remaja dan menimbulkan angka mortalitas yang cukup tinggi. Masalah kesehatan pada remaja di Indonesia antara lain kecelakaan lalu lintas, penyakit kulit, gangguan perilaku kecemasan, dan tuberkulosis. Masalah kesehatan tersebut salah satunya dipicu oleh faktor ekonomi yaitu kemiskinan (UNICEF, 2023). Survey UNICEF (2021) menunjukkan bahwa 10,9 % remaja di Indonesia hidup dalam kemiskinan yang juga dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti anemia.

Anemia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan kekurangan jumlah eritrosit sehat atau terjadinya penurunan fungsi eritrosit pada tubuh manusia (Kemenkes, 2023). Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang cukup serius di Indonesia, terutama pada remaja putri. WHO (2010) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7%, dan prevalensi anemia di Asia mencapai 191 juta jiwa. Indonesia termasuk peringkat ke-8 dari 11 negara dengan angka kejadian pada remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 7,5 juta jiwa.

Anemia dapat disebabkan oleh beberapa hal yaitu kekurangan vitamin B12, kekurangan asam folat, rusaknya sel darah merah karena autoimun, dan penyakit kronik. Adapun penyebab anemia yang paling sering terjadi adalah karena defisiensi zat besi. Zat besi merupakan salah satu mikro mineral yang banyak ditemukan dalam tubuh manusia. Zat besi penting untuk tumbuh kembang, berperan dalam

proses sintesis hemoglobin dan myoglobin. Selain zat besi, kejadian anemia pada remaja dapat disebabkan karena asupan makanan yang tidak seimbang dan pola makan yang tidak teratur (Utami et al., 2019).

Anemia pada remaja putri mempunyai dampak besar bagi kesehatan khususnya kesehatan sistem reproduksi. Anemia saat remaja menimbulkan resiko kematian yang lebih besar saat melahirkan dan bayi dapat lahir secara premature serta cenderung lahir dengan berat badan yang rendah dan dapat juga tumbuh stunting. Masa remaja yang seharusnya berkembang dan tumbuh dengan pesat juga dapat terhambat karena anemia (Ani, 2013).

Beberapa penelitian mengenai hubungan pola makan dan prevalensi anemia telah dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Kaur dkk (2006) di India dengan responden 630 remaja putri usia 13-19 tahun, melaporkan bahwa remaja vegetarian memiliki kemungkinan lebih tinggi terkena anemia dibandingkan mereka yang bukan vegetarian. Sebanyak 85,7 % dari keseluruhan responden mengalami anemia ringan.

Selain itu Agrawal dkk (2018) di India, dengan responden 526 remaja melaporkan bahwa remaja putri yang berusia 15 - 19 tahun lebih rentan terkena anemia. Remaja yang memiliki pola makan vegetarian juga lebih rentan terkena anemia.

Remaja putri yang memiliki pola makan vegetarian cenderung mengonsumsi sumber zat besi non heme yaitu senyawa besi anorganik yang biasanya dapat dijumpai dalam bahan pangan seperti sayur sayuran dan sereal. Zat besi heme dapat

diserap tubuh sebanyak 20-30% sebaliknya zat besi nonheme hanya dapat diserap tubuh sebanyak 1-5%. Oleh karena itu remaja vegetarian lebih rentan terkena anemia karena jika hanya konsumsi pangan nabati tidak dapat mencukupi kebutuhan zat besi (Kemenkes, 2015).

Dalam Al-Qur'an, kesehatan dibagi menjadi dua, yaitu kesehatan fisik dan mental. Menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan menerapkan pola makan sehat. Banyak dari kita yang belum sepenuhnya memahami konsep pola makan sebagaimana yang diajarkan dalam Al-Qur'an. Di dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 168 mengenai pentingnya memilih makanan halal dan thayyib yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا
طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ
إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya : *Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata.*

Makanan halal adalah makanan yang tidak diharamkan oleh Allah. Halal ditinjau dari cara memperolehnya dan zatnya sedangkan thayyib (baik) dinilai dari unsur terkandung di dalamnya, cara penyajiannya, rasanya, hingga cara mengolahnya.

Berdasarkan uraian di atas dan mengingat pentingnya pengaturan pola makan terhadap terjadinya

anemia, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di desa Medong kabupaten Pandeglang Banten.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah survey analitik untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pola makan dengan prevalensi anemia pada remaja putri di desa Medong, kabupaten Pandeglang. Data-data dalam penelitian ini di analisis secara analitik korelasional. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 12 – 18 tahun di desa Medong kabupaten Pandeglang Banten. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *quota sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 remaja putri.

Proses pengumpulan data dimulai dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penelitian kepada responden. Sebelum mengisi kuesioner, responden akan diminta untuk memberikan tanda tangan sebagai bukti kesediaan partisipasi yang telah diinformasikan sebelumnya. Setelah pengisian lembar kuesioner selesai, peneliti akan mengambil data anemia dengan pemeriksaan Hb pada remaja putri di desa Medong kabupaten Pandeglang.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan program *Software Statistical Package for Social Science* (SPSS). Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL

Berdasarkan pengambilan data yang sudah dilakukan pada tanggal 1 Juni 2024, diperoleh sebanyak 33 responden dari remaja putri di Desa Medong Kabupaten Pandeglang Banten yang memenuhi kriteria.

Analisis data yang akan disajikan yaitu analisis data univariate, dengan Variabel independen merupakan Pola Makan remaja putri di Desa Medong Kabupaten Pandeglang Banten dan variabel dependen merupakan kadar Hb. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis data univariate yaitu analisis deskriptif, dimana semua data yang diperoleh disusun ke dalam tabel melalui perhitungan distribusi frekuensi dan persentasenya, baik secara univariate maupun bivariate menggunakan tabulasi silang (*cross tabulation*).

Karakteristik Responden

Responden yang memenuhi kriteria sebanyak 33 responden setelah melakukan pengisian kuesioner pola makan serta pemeriksaan Hb. Dimana terdapat pola makan baik 25 dari 33 (75.8%) responden, pola makan tidak baik 8 dari 33 (24.2%). Sedangkan untuk hasil Hb anemia 4 dari 33 (12.1%) dan tidak anemia 29 dari 33 (87.9%).

1. Usia

Pada penelitian ini, usia responden diklasifikasikan menjadi pra remaja (10-13 tahun), remaja (14-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) sebagaimana terlihat dalam tabel 1

Tabel 1. Usia Responden

Usia	Frekuensi	Presentase
Pra Remaja	14	42.4%
Remaja	15	45.5%

Remaja Akhir	4	12.1%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki rentang usia pada kategori remaja (14-17 tahun) yaitu sebanyak 15 responden (45.5%), pra remaja (10-13 tahun) yaitu sebanyak 14 responden (42.4%), dan remaja akhir (18-21 tahun) yaitu sebanyak (12,1%).

2. Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan pada penelitian ini dibedakan menjadi SD, SMP, SMA, dan Tidak Sekolah, sebagaimana dapat terlihat pada table 2

Tabel 2. Tingkat Pendidikan Responden

Pendidikan	Frekuensi	Presentase
SD	9	27.3%
SMP	18	54.5%
SMA	3	9.1%
Tidak Sekolah	3	9.1%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden pada penelitian ini berada di tingkat pendidikan SMP yaitu sebanyak 18 responden (54.5%), SD sebanyak 9 responden (27.3%), dan SMA serta tidak sekolah memiliki frekuensi yang sama yaitu 3 responden (9.1%).

3. Pola Makan

Variable Pola Makan atau suatu kebiasaan mengkonsumsi makanan sehari hari mulai dari makanan pokok yang dimasak di rumah maupun dibeli diluar, sumber protein, sayur, buah

serta susu, dan berdasarkan frekuensi dalam harian yang diukur dengan kuesioner.

Tabel 3. Frekuensi Pola Makan Responden

Pola Makan	Frekuensi	Presentase
Baik	25	75.8%
Tidak Baik	8	24.2%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki pola makan yang baik yaitu sebanyak 25 responden (75.8%). Pada kategori pola makan yang tidak baik sebanyak 8 responden (24.2%).

4. Kadar Hb/Status Anemia

Variabel Hb atau Suatu protein tetrametrik eritrosit yang mengikat molekul bukan protein, yaitu senyawa porfirin besi yang disebut heme dengan menggunakan alat ukur Hemoglobinometer. Dikatakan tidak anemia apabila Hb diatas 12 gr/ % dan dikatakan Hb anemia apabila dibawah 12 gr/ %.

Tabel 4. Deskriptif Kadar Hb/Status Anemia

Hb	Frekuensi	Presentase
Anemia	4	12.1%
Tidak Anemia	29	87.9%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki Hb yang baik (tidak anemia) sebanyak 29 responden (87.9%) dan Hb anemia sebanyak 4 responden (12.1%).

Deskripsi Bivariate Data Penelitian

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara kualitas tidur dengan kadar haemoglobin dari remaja putri di Desa Medong, Kabupaten Pandeglang. Berikut ini adalah tabulasi silang dari kedua variabel observasi yang telah diolah.

Tabel 5. Tabulasi Silang Pola Makan Berdasarkan Hb

Variabel Penelitian		Pola Makan		Total
		Baik	Tidak Baik	
Hb	Anemia	n 2	2	4
		% 6.1%	6.1%	12.1%
Tidak Anemia		n 23	6	29
		% 69.7%	18.2%	87.9%
Total		n 25	8	33
		% 75.8%	24.2%	100%

Berdasarkan tabel tabulasi silang di atas, terlihat bahwa ada masing - masing 2 responden (6.1%) yang menderita anemia baik yang mempunyai pola makan yang baik maupun tidak baik. Pada pola makan baik didapatkan responden tidak anemia sebanyak 23 responden (69.7%) dan pada responden dengan pola makan tidak baik, didapatkan 6 responden (18.2%) yang tidak anemia. Hal ini bisa terjadi karena walaupun pola makan mereka buruk dan makanan yang dikonsumsi hanya sedikit setiap harinya namun asupan protein responden masih tercukupi karena responden setidaknya mengkonsumsi protein hewani seperti susu yang mana susu dan telur sumber protein hewani merupakan protein berkualitas tinggi (Sediaoetama, 2006). Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan dengan menggunakan analisis χ^2 (chi kuadrat) didapatkan *p*-

value sebesar 0.2 ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan prevalensi anemia remaja putri di desa Medong, Kabupaten Pandeglang, Banten.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan 1 hari yaitu tanggal 1 Juni 2024, dimana responden yang digunakan adalah remaja putri di Desa Medong Kabupaten Pandeglang. Dari keseluruhan responden yang memenuhi kriteria berjumlah 33 orang yang dimana sudah memenuhi kriteria minimal responden yaitu 30 orang. Responden diminta untuk mengisi kuesioner mengenai pola makan yang berisi jenis makanan, frekuensi makanan, dll. Didapatkan pola makan yang baik yaitu sebanyak 25 responden (75.8%). Pada kategori pola makan yang tidak baik sebanyak 8 responden (24.2%). Mayoritas pola makan remaja putri di Desa Medong memiliki pola makan yang baik hal ini dikarenakan mayoritas remaja putri memiliki pengetahuan akan cara menjaga pola makan yang baik serta remaja putri di desa Medong banyak mengonsumsi *real food* seperti protein baik hewani maupun nabati, buah-buahan serta sayuran jarang yang mengonsumsi pangan olahan ataupun pangan cepat saji yang bernilai gizi rendah.

Kemudian dilakukan pemeriksaan status generalis dan pemeriksaan Hb. Didapatkan responden yang memiliki Hb yang baik (tidak anemia) sebanyak 29 responden (87.9%) dan Hb anemia sebanyak 4 responden (12.1%). Sebagian besar dari hasil pengukuran Hb didapatkan hasil yang bagus (diatas 12 gr/%)

dikarenakan banyak program posyandu setempat yang. Berjalan sesuai rencana seperti pemberian tablet tambah darah rutin terhadap remaja putri serta edukasi-edukasi rutin yang dilakukan oleh kader posyandu setempat. Kualitas tidur remaja putri di Desa Medong juga bagus hal tersebut didukung dengan keadaan desa yang tenang, tidak terlalu banyak tugas sekolah, serta kegiatan sekolah sehingga memaksimalkan produksi Hb.

Pada pengujian hipotesis menggunakan analisis chi kuadrat didapatkan nilai P-value $>0,05$ yaitu sebesar 0,2 yang diartikan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Medong Pandeglang Banten. Pola makan yang tidak baik menjadi salah satu penyebab anemia. Kualitas serta jumlah makanan sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Energi dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah (eritrosit), dan hemoglobin merupakan bagian penting dari sel darah merah tersebut. Jika asupan energi tidak mencukupi, maka produksi eritrosit akan menurun, yang pada akhirnya menyebabkan kadar hemoglobin ikut berkurang. (Suryani, et al, 2015). Faktor-faktor yang berkaitan dengan tingginya angka anemia pada remaja putri meliputi kebiasaan sarapan, status gizi, asupan protein, pola makan yang menghambat penyerapan zat besi, dan durasi menstruasi. Kurangnya konsumsi makanan hewani, kebiasaan diet untuk menurunkan berat badan, serta kondisi ekonomi yang mengakibatkan kekurangan asupan nutrisi penting juga dapat menjadi penyebab anemia (Nanik, et al, 2017).

Walaupun didapatkan hasil pola makan yang buruk tetapi bisa saja tidak anemia, hal ini bisa terjadi karena pengukuran pola makan bukan hanya dari asupan gizi setiap harinya namun dilihat juga intensitas makan, kepatuhan makan serta frekuensi makan sehari-hari. Jika makanan yang dikonsumsi hanya sedikit setiap harinya namun asupan protein responden masih tercukupi karena responden setidaknya mengkonsumsi protein hewani seperti susu yang mana susu dan telur sumber protein hewani merupakan protein berkualitas tinggi (Sediaoetama, 2006).

Konsumsi protein yang mencukupi setiap harinya membantu dalam proses pembentukan Hb. Jika kekurangan protein hormon erythropoietin (EPO) tidak dapat bekerja maksimal karena dalam proses produksi serta pelepasan hormon ini membutuhkan protein (Liu, et al, 2003). Apabila seseorang kekurangan hormon erythropoietin maka proses eritropoiesis tidak dapat berjalan maksimal (Tacke, et al, 2006). Protein juga berperan dalam penyerapan zat besi yang akan digunakan dalam sintesis hemoglobin (Beard, 2011). Dalam sintesis hemoglobin diperlukan yang dapat diperoleh dari asupan protein setiap harinya (Mojica, et al, 2005).

Pola makan bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kejadian anemia di desa setempat namun ada banyak faktor seperti pengetahuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2018), bahwa pengetahuan yang dimiliki remaja dapat merubah pola pikir remaja dari yang tidak tahu menjadi tahu. Pola pikir akan

mempengaruhi perilaku yang akan dilakukan remaja. Semakin baik pengetahuan responden maka diharapkan semakin besar terhindar dari anemia, dan responden yang memiliki pengetahuan minim kurang memiliki resiko lebih besar terkena anemia. Selain pengetahuan tingkat ekonomi juga berpengaruh terhadap anemia, penelitian yang dilakukan oleh Listiana (2016) terdapat hubungan yang signifikan antara pendapatan keluarga dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh Mengistu (2019) juga mengungkapkan bahwa remaja putri yang memiliki ukuran keluarga rumah tangga lebih dari 5 adalah 3,2 kali lebih mungkin menjadi anemia, dibandingkan dengan mereka yang memiliki ukuran keluarga rumah tangga kurang dari 5.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di Desa 1 Juni 2024 diperoleh bahwa mayoritas responden di Desa Medong memiliki Pola Makan dengan kategori baik (75.8%). Prevalensi anemia pada remaja putri di Desa Medong juga baik, didapatkan mayoritas responden tidak anemia (87.9%). Terdapat responden yang memiliki kategori pola makan baik namun anemia sebanyak 2 responden (6.1%) dan terdapat juga responden yang memiliki pola makan dengan. Kategori tidak baik namun tidak anemia sebanyak 2 responden (6.1%). Pada pengujian hipotesis menggunakan analisis *chi square* didapatkan nilai $P > 0.2$ artinya tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan prevalensi anemia di Desa Medong.

Menurut pandangan Islam menjaga pola makan yang baik hukumnya wajib, salah satunya dengan cara memakan makanan yang halal dan baik sesuai dengan QS Al-Baqarah : 168. Halal, berdasarkan ketentuan syar'i dan thayyib adalah makanan yang baik dan bergizi. Jika seseorang diberikan ujian berupa sakit atau penderitaan orang tersebut harus menanamkan sifat sabar dalam dirinya. Sakit yang diberikan Allah SWT bukan semata mata ujian hidup namun sakit juga bisa sebagai ampunan dosa, peningkatan derajat, dan jalan pembuka pintu surga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul.Kadir A.2016. Kebiasaan Makan Dengan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja (UPP PGSD Bone Fakultas Ilmu Pendidikan UNM).
- Adriani, M dan Bambang Wirjatmadi. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan, Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Agrawal A., Shetty A., Jacob G. P., Kamath A. Anaemia among adolescents in a coastal district of India. *Natl J Community Med* . 2018;9:396–401
- Almatsier, S, dkk. (2011). Gizi seimbang dalam daur kehidupan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amalia, Ajeng dan A. Tjiptaningrum. 2016. Diagnosis dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi. Majority 5.
- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kritiastuti, D. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*.

- Ani, L. S. (2013). Buku Saku Anemia Defisiensi Besi: Masa Prahamil dan Hamil. EGC.
- Awalin Nur Islamiyati. 2014. Pengetahuan, Sikap, Tindakan Konsumsi Makanan dan Minuman Instan pada Siswa Kelas Xi Progam Keahlian Jasa Boga Sekolah Menengah Kejuruan Negri 6 Yogyakarta . Yogyakarta
- Badan Pangan Nasional. 2023. Panduan Pencantuman Label Pangan Segar. Diakses dari badanpangan.go.id
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. 2022. KBBI Daring. Diakses tanggal 15 Februari 2024 dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Pandeglang. 2018. Penduduk Perempuan Menurut Kecamatan dan Kelompok Umur di Kabupaten Pandeglang. Kabupaten Pandeglang. Diakses tanggal 1 Desember 2023. dari <https://pandeglangkab.bps.go.id/indicator/12/154/1/penduduk-perempuan-menurut-kecamatan-dan-kelompok-umur-di-kabupaten-pandeglang.html>
- Briawan, D. 2014. Anemia Masalah Gizi pada Remaja. Jakarta: EGC.
- Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi 6. 2014. Jakarta : Interna Publishing
- Diani Mentari, & , Gilang Nugraha. 2023. Mengenal Anemia: Patofisiologi, Klasifikasi, dan Diagnosis.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. 2018. Angka Kejadian Anemia Banten.
- Fayasari, A. 2020. Penilaian Konsumsi Pangan. Jombang: Kun Fayakun.
- Hardinsyah, P., & Supariasa, I. D. 2016. *Ilmu Gizi: Teori Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Irviani, I. A., Alam, S., Adha, A. S., Jayadi, Y. I., & Fadlan, M. 2021. Hubungan Sosial Budaya Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Bone-Bone Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang Tahun 2020. *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal* , 16-26.
- Jamilatussa'diyah. 2018 . Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan pada Penderita Gastritis di Wilayah Puskesmas Mranggen 1 Demak.
- Jane, Bain Barbara. 2015. Hematologi : Kurikulum Inti. Jakarta : EGC.
- Julya, R., Fitriani, A., & Ngaisyah, R. 2018. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Mi Instan di Kalangan Mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati*, Vol 13.
- Kaur S., Deshmukh P. R., Garg B. S. 2006. Epidemiological correlates of nutritional anemia in adolescent girls of rural Wardha. *Indian J Community Med* .
- Kementerian kesehatan RI. 2015. INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kemeterian Kesehatan
- Kementrian Kesehatan RI. 2015. Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah. Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. 2016. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia

- Subur (WUS). Jakarta: Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat.
- McLaughlin A & Media D .2014. Short Term Effect of Bad Eating Habbits.
- National Health, Lung, and Blood Intitute*. 2022. Anemia Causes and Risk Factors. Diakses pada tanggal 15 Februari 2024. dari <https://www.nhlbi.nih.gov/health/anemia/causes>
- Ningtyias, F., Sulistiyani, Y. L., & Rohmawati, N. 2020. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jember: UPT Percetakan & Penerbitan Universitas Jember.
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursamsi, Haniarti, & Abidin. 2019. Hubungan Pekerjaan dan Konsidi SosialvBudaya dengan Status Gizi Masyarakat di Desa Lawallu Kecamatan Soppeng Riaja Kabupaten Barru. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, Vol 2(No.3).
- Oetoro S, dkk. 2013. *Smart Eating: 1000 Jurus makan pintar & hidup bugar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. 2018. *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (26 Th Ed). CV. Alfabeta
- Sulistyoningsih. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suryana, E. 2022, *Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan*, *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*I, 8(3), 1917-1928.
<https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.3494/http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME>
- Suryanti, Yuli dkk. 2017. Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di Mts Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi, *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat* Vol.1 No.2.
- Suryanti, Yuli dkk. 2017. Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di Mts Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi, *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat* Vol.1 No.2.
- UNICEF. 2023. *Adolescent Girl Country Profile Indonesia*. Diakses tanggal 1 Desember 2023. dari <https://data.unicef.org/adp/adolescent-girl-country-profile/idn/>
- University of California Davis. 2023. *Bad eating habits: When, what and how often you eat matters*. Diakses tanggal 15 Februari 2024 dari <https://health.ucdavis.edu/blog/good-food/bad-eating-habits-when-what-and-how-often-you-eat-matters/>
- Utami, A. dkk. (2021) *Anemia Pada Remaja Putri*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Utami, Uji & Mutik. 2019. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1

- Karanganyar, *Maternal* Vol.III
No.2.
- WHO. 2010. Worldwide Prevalence Of Anemia 1993 - 2005. WHO Global Database on Anemia
- WHO. 2022. Adolescent health. Diakses tanggal 1 Desember 2023. dari <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- WHO. 2022. Anaemia. Diakses tanggal 15 Februari 2024. Dari <https://www.who.int/health-topics/anaemia>
- Willy. 2011. Pola Asuk Makan. Jakarta : EGC
- Wirahana, G. Y., Mangalik, G., Ranimpi, & Yusak, Y. (2021). Psychological Condition and Eating Behavior in Nutrition Status on Elderly. *Jurnal Ecopsy*, Vol 8(No. 1), 20-33.
- World Health Organization. 2014. WHO Global Nutrition Targets 2025: Anaemia Policy Brief. Geneva: WHO.
- Zubir. 2018. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMK Kesehatan AsSyifa School Banda Aceh, Serambi Saintia Vol.VI