

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN
ANEMIA PADA SISWI DI SMP NEGERI 1 KERTAJATI
KABUPATEN MAJALENGKA TAHUN 2025**

Rival Rinaldi

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Al-Ihya Kuningan
rvlrinaldi23@gmail.com

Abstrak

Anemia defisiensi besi masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan, khususnya pada remaja putri. Salah satu faktor yang mempengaruhi anemia adalah pengetahuan gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan kejadian anemia pada siswi kelas 7 di SMP Negeri 1 Kertajati Kabupaten Majalengka. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah responden sebanyak 58 siswi yang dipilih melalui random sampling. Data diperoleh melalui kuesioner dan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat digital. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi baik (67,2%), dan 72,4% mengalami anemia. Namun, uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan kejadian anemia ($p = 0,271$). Disarankan agar dilakukan edukasi gizi dan pemantauan berkala untuk pencegahan anemia.

Kata Kunci: anemia; remaja putri; gizi seimbang; pengetahuan gizi

Abstrack

Iron deficiency anemia remains a significant health problem, particularly among adolescent girls. One factor influencing anemia is knowledge of balanced nutrition. This study aimed to determine the relationship between knowledge of balanced nutrition and the incidence of anemia among seventh-grade female students at SMP Negeri 1 Kertajati, Majalengka Regency. The study used a cross-sectional design, with 58 female students selected through random sampling. Data were obtained through questionnaires and hemoglobin level measurements using a digital device. Data analysis used the Chi-Square test. The results showed that the majority of respondents had good nutritional knowledge (67.2%), and 72.4% had anemia. However, statistical tests showed no significant relationship between knowledge of balanced nutrition and the incidence of anemia ($p = 0.271$). Nutrition education and regular monitoring are recommended for anemia prevention.

Keywords: anemia; adolescent girls; balanced nutrition; nutritional knowledge

doi: <https://doi.org/10.70476/jfkes.v5i1.010>

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia, terutama pada remaja putri. Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal, sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh menurun. Salah satu bentuk anemia yang paling umum adalah anemia defisiensi besi, yang banyak terjadi pada kelompok remaja akibat peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pubertas dan menstruasi (World Health Organization, 2022).

Remaja putri memerlukan asupan zat besi yang tinggi, terutama pada usia 14–15 tahun, karena peningkatan volume darah dan kehilangan zat besi selama menstruasi. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka akan meningkatkan risiko anemia. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, seperti kelelahan dan penurunan imunitas, tetapi juga mengganggu produktivitas, prestasi belajar, dan pertumbuhan jangka panjang (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 15–24 tahun di Indonesia mencapai 32%, sedangkan di Jawa Barat angkanya lebih tinggi yaitu 41,5% (Kemenkes RI, 2019). Di Kabupaten Majalengka sendiri, prevalensi anemia pada remaja mencapai 26,5%, menjadikan anemia sebagai masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius (Yuwansyah, 2021). Data dari UPTD Puskesmas Kertajati (2024) menunjukkan bahwa dari 135 siswi SMP Negeri 1 Kertajati, 119 orang mengalami anemia dengan tingkat ringan hingga berat.

Penyebab utama anemia pada remaja putri di antaranya adalah pola makan tidak sehat, diet ketat, konsumsi teh atau kopi berlebihan, dan kurangnya pengetahuan gizi. Teh dan kopi diketahui dapat menghambat penyerapan zat besi non-heme secara signifikan, masing-masing hingga 70–90% dan 40% (Sung, 2018).

Remaja juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dalam pengambilan keputusan diet, seperti teman sebaya atau figur publik, yang seringkali tidak memberikan contoh yang baik dalam pola konsumsi (Hapsari et al., 2018).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu determinan penting dalam membentuk perilaku konsumsi yang sehat. Pemahaman yang baik tentang pentingnya zat besi, sumber makanan bergizi, serta bahaya anemia dapat meningkatkan kesadaran dan tindakan preventif pada remaja. Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan saja belum tentu cukup. Banyak remaja dengan pengetahuan gizi baik tetap mengalami anemia karena perilaku yang tidak konsisten.

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya pencegahan, termasuk pemberian tablet tambah darah dan edukasi gizi di sekolah melalui Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (Kemenkes, 2018). Namun, keberhasilan program ini sangat bergantung pada penerimaan dan pemahaman remaja terhadap pentingnya gizi seimbang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian anemia pada siswi kelas 7 di SMP Negeri 1 Kertajati Kabupaten Majalengka, sebagai upaya memberikan dasar ilmiah dalam menyusun program intervensi dan edukasi gizi di sekolah secara lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan kejadian anemia pada siswi kelas 7 di SMP Negeri 1 Kertajati, Kabupaten Majalengka. Desain cross-sectional

dipilih karena pengamatan terhadap variabel bebas dan variabel terikat dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu, tanpa perlakuan atau intervensi tertentu terhadap responden. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 7 di SMP Negeri 1 Kertajati yang berjumlah 135 orang.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik random sampling menggunakan tabel angka acak. Jumlah sampel dihitung dengan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, menghasilkan sampel sebanyak 58 responden. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kertajati Kabupaten Majalengka. Skor pengetahuan diklasifikasikan menjadi dua kategori: baik ($>70\%$) dan kurang ($\leq 70\%$). Variabel terikat adalah kejadian anemia, yang diukur berdasarkan nilai hemoglobin (Hb) kadar Hb <12 g/dL dikategorikan sebagai anemia, dan ≥ 12 g/dL sebagai tidak anemia.

Data dianalisis menggunakan aplikasi SPSS. Analisis *univariat* digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel. Sementara analisis *bivariat* menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan kejadian anemia, dengan ketentuan jika nilai $p > 0,05$ maka hipotesis penelitian ditolak dan jika nilai $p \geq 0,05$ maka hipotesis penelitian diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

		Usia	
		Frequency	Percent
Valid	12 Tahun	3	5.2
	13 Tahun	43	74.1
	14 Tahun	11	19.0
	15 Tahun	1	1.7
	Total	58	100.0

Berdasarkan output diatas dapat, diketahui bahwa remaja putri di SMP Negeri 1 Kertajati Kabupaten Majalengka terdiri dari 5,2% berusia 12 tahun, 74,1% berusia 13 tahun, 19% berusia 14 tahun dan 1,7% berusia 15 tahun. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri di sekolah tersebut berada pada usia 13 tahun, yaitu sebanyak 74,1%.

Pengetahuan Gizi Seimbang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang

		Pengetahuan Gizi Seimbang	
		Frequency	Percent
Valid	Baik	39	67.2
	Kurang	19	32.8
	Total	58	100.0

Berdasarkan output diatas diketahui bahwa sebanyak 39 siswi atau 67,2% remaja putri di SMP Negeri 1 Kertajati Kabupaten Majalengka memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi

seimbang. Sementara itu, 19 siswi atau 32,8% lainnya memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi seimbang.

Landasan untuk mengubah perilaku makan dan sikap tentang gizi adalah pengetahuan gizi. Remaja harus memperoleh informasi gizi dari berbagai sumber, termasuk keluarga, lingkungan, teman sebaya, media cetak dan elektronik, serta pendidikan formal di sekolah. Hal ini karena perilaku yang didasarkan pada pengetahuan lebih berkelanjutan. Informasi tentang makanan dan sumber gizinya, serta makanan sehat yang tidak menyebabkan penyakit, semuanya termasuk dalam pengetahuan gizi. Tingkat pengetahuan memengaruhi sikap dan perilaku saat memilih makanan, yang pada gilirannya memengaruhi status gizi (Desi, 2023).

Kejadian Anemia

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Anemia

Kejadian Anemia			
		Frequency	Percent
Valid	Tidak Anemia	16	27.6
	Anemia	42	72.4
	Total	58	100.0

Berdasarkan output diatas dapat diketahui bahwa remaja putri di SMP Negeri 1 Kertajati Kabupaten Majalengka yang tidak anemia yaitu 16 siswi yaitu 27,6 %, sedangkan yang anemia yaitu 42 siswi yaitu 72,4 %.

Salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh banyak negara berkembang, seperti Indonesia, adalah anemia. Remaja putri sering menderita anemia karena mereka cenderung menjaga bentuk tubuh mereka, sehingga tidak dapat mengonsumsi makanan yang seimbang, dan karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan, yang dapat menyebabkan anemia jika tidak diimbangi dengan asupan zat gizi yang cukup (Maria et al., 2021).

Remaja putri yang menderita anemia mengalami sejumlah dampak negatif, seperti daya tahan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan fisik dan prestasi akademik menurun, serta kebugaran menurun, sehingga menghambat produktivitas dan prestasi.

Prevalensi anemia pada siswi yang menjadi responden dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut peserta penelitian, mereka tidak pernah sarapan, tidak suka makan buah dan sayur, menghindari makan berbagai protein hewani, menghindari penggunaan tablet penambah darah dari Puskesmas, dan sering minum teh dan kopi yang merupakan inhibitor zat besi.

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas 7 di SMP Negeri 1 Kertajati Kabupaten Majalengka

Pengetahuan Penjamah Makanan	Kejadian Anemia				Total		<i>p-value</i>
	Tidak Anemia		Anemia				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	9	15,5	30	51,8	39	67,3	0,271
Kurang	7	12,1	12	20,6	19	32,7	
Total	16	27,6	42	72,4	21	100,0	

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 58 responden diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik yaitu 9 (15,5%) siswi dengan kadar hemoglobin normal dan 30 (51,8%) siswi dengan kadar hemoglobin dibawah normal. Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan kurang yaitu 7 siswi (12,1%) dengan kadar hemoglobin normal dan 12 (32,7%) siswi dengan kadar hemoglobin dibawah normal.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai pada uji Pearson Chi-Square adalah sebesar 0.271. karena nilai Asymp. Sig. (2-sided) $0.271 > 0,05$, maka berdasarkan dasar pengambilan keputusan diatas, dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat diartikan bahwa “Tidak ada hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Anemia Pada Siswi kelas 7 di SMP Negeri 1 Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2025”.

Menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri Endang et al. (2024). Salah satu penyebab utama anemia pada remaja adalah pola makan yang tidak mematuhi pedoman gizi seimbang. Mengonsumsi makanan yang tinggi zat besi, protein, vitamin C, dan zat gizi mikro penting lainnya yang meningkatkan sintesis hemoglobin merupakan bagian dari konsep gizi seimbang. Namun, remaja sering kali kurang memahami gagasan tentang pola makan seimbang. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia, tingginya kejadian anemia sebagian disebabkan oleh fakta bahwa hanya 34,2% remaja putri yang memahami perlunya pola makan seimbang, sementara sisanya tidak memiliki informasi yang memadai (Sulistiyorini et al., 2019). Memahami gizi yang cukup sangat penting untuk menghindari anemia. Remaja yang berpengetahuan luas biasanya lebih siap untuk memilih dan mengawasi pola makan yang memenuhi kebutuhan nutrisi penting, seperti zat besi. Di sisi lain, ketidaktahuan dapat mengakibatkan kebiasaan makan yang buruk, seperti mengonsumsi makanan cepat saji yang padat kalori tetapi miskin nutrisi (Rahman et al., 2019). Hal ini diperparah dengan kebiasaan minum teh atau kopi, yang dapat mencegah penyerapan zat besi (Hurrell & Egli, 2010).

KESIMPULAN

Mayoritas remaja putri di SMP 1 Kertajati Kabupaten Majalengka berusia 13 tahun yaitu 74,1 %. Tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang tergolong cukup baik, dengan 67,2 % siswi memiliki pengetahuan yang baik. Namun demikian, masih terdapat 32,8 % siswi yang memiliki pengetahuan kurang mengenai gizi seimbang. Meskipun tingkat pengetahuan gizi seimbang cukup tinggi, prevalensi anemia di kalangan remaja putri masih sangat tinggi, yaitu sebesar 72,4 %, menunjukkan bahwa faktor lain di luar pengetahuan turut berperan dalam kejadian anemia. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan saja tidak cukup untuk mencegah anemia, dan dibutuhkan intervensi lain seperti perubahan perilaku makan, suplementasi zat besi, dan penguatan program kesehatan di sekolah.

SARAN

Petugas puskesmas hendaknya mampu meningkatkan penyuluhan kesehatan mengenai anemia dan pemantauan tentang strategi pencegahan anemia pada remaja putri, antara lain kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, pola makan seimbang, dan olahraga teratur. Bagi siswi diharapkan untuk menjaga pola makan yang baik dan gizi seimbang di rumah maupun di sekolah, patuh mengonsumsi tablet tambah darah serta mengurangi inhibitor zat besi, diharapkan dapat mencegah terjadinya anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Endang, et al 2024., Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja
- Desi F. S. R & Inne I. S. (2023). Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung.
- Hapsari, P. W., Khusun, H., & Februhartanty, J. (2018). Pesan Gizi Seimbang Pada Buku Ajar. SEAMEO RECFON.
- Hidayati., et al 2025., Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Swasta Normal Islam Puteri Rakha Amuntai.
- Kementrian kesehatan Indonesia . (2018). Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia subur (WUS). Jakarta : Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Maria G. P., et al 2023., Hubungan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kota Kupang.
- World Health Organization. (2022) Anemi. https://www.who.int/health-topics/anemia#tab=tab_1
- Yeti Yuwansyah, D. A. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWI DI STIKes YPIB MAJALENGKA KABUPATEN MAJALENGKA TAHUN 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, VII(2), 80–88