



Hubungan Pola Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Telang Siong Tahun 2025

¹Melda Hayati Rahmi, ²Tri Tunggal, ³Efi Kristiana ⁴Hapisah

¹meldarahmi66@gmail.com

¹²³⁴Program Studi Kebidanan, Program Sarjana Terapan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Banjarmasin, Indonesia

Abstrak

Latar Belakang: Puskesmas Telang Siong berada di urutan pertama remaja putri dengan anemia 55,74, terdapat 235 remaja dan 131 remaja yang menderita anemia. Tujuan: mengetahui hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Telang Siong. Metode: Penelitian analitik dengan desain cross sectional. Jumlah remaja putri UPTD Puskesmas Telang Siong pada tahun 2025 sebanyak 235 orang., pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Dengan Instrumen penelitian kuesioner dan lembar pemeriksaan HB, selanjutnya analisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil: Hasil karakteristik umur, kelas dan tempat tinggal mempengaruhi pola makan remaja, Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan hasil p value sebesar 0,000, Ada hubungan antara Pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan hasil p value sebesar 0,001, Ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan hasil p value sebesar 0,000. Kesimpulan: Remaja putri dengan pola makan yang tidak sehat, asupan zat gizi terutama zat besi yang tidak mencukupi, serta kebiasaan konsumsi makanan yang instan cenderung memiliki risiko anemia lebih tinggi. Selain itu, pola menstruasi yang tidak teratur, dengan lama menstruasi yang lebih panjang dan jumlah darah yang keluar lebih banyak, juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko anemia. Pentingnya penerapan pola makan sehat dan pemantauan pola menstruasi secara rutin sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: Pola Makan, Pola Menstruasi, Kejadian Anemia Remaja

Abstract

Background: Telang Siong Health Center is ranked first for female adolescents with anemia 55.74, there are 235 adolescents and 131 teenagers suffering from anemia.

Objective: To determine the relationship between dietary patterns and menstrual patterns with the incidence of anemia in the work area of the Telang Siong Community Health Center. Method: Analytical research with cross-sectional design. The number of female adolescents in the Telang Siong Community Health Center (UPTD) in 2025 was 235 people. Sampling was done using purposive sampling technique. The research instrument was a questionnaire and HB examination sheet, and the analysis was carried out using the Chi-Square test. Results: The results of the characteristics of age, class and place of residence affect the eating patterns of adolescents. There is a relationship between eating patterns and the incidence of anemia in adolescent girls with a p value of 0.000. There is a relationship between menstrual patterns and the incidence of anemia in adolescent girls with a p value of 0.001. There is a relationship between the menstrual cycle and the incidence of anemia in adolescent girls with a p value of 0.000. Conclusion: Adolescent girls with unhealthy diets, inadequate nutrient intake, especially iron, and a habit of consuming fast food tend to have a higher risk of anemia. Furthermore, irregular menstrual patterns, with longer periods and heavier blood loss, also contribute to an increased risk of anemia. Adopting a healthy diet and regularly monitoring menstrual patterns are crucial for preventing anemia in adolescent girls.

Keywords: Dietary Patterns, Menstrual Patterns, Incidence of Anemia in Adolescents

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius, terutama di negara berkembang. Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi anemia pada remaja putri di negara berkembang mencapai 53,7%, sedangkan di Indonesia sebesar 23% (Riskesdas, 2018). Data global tahun 1990–2019 menunjukkan bahwa anemia terjadi di 204 negara dan menempati peringkat sepuluh besar masalah kesehatan dunia. Kelompok usia remaja putri menjadi salah satu yang paling rentan karena tingginya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, disertai kehilangan darah setiap siklus menstruasi.

Di Indonesia, Riskesdas 2018 melaporkan bahwa sekitar 32% remaja mengalami anemia. Angka ini lebih tinggi pada remaja putri, yaitu 23%, dibandingkan remaja laki-laki (12%). Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan berbagai dampak, di antaranya penurunan konsentrasi belajar, penurunan prestasi akademik, gangguan kebugaran, penurunan produktivitas, gangguan sistem kekebalan tubuh, risiko kelahiran bayi prematur, berat badan lahir rendah, hingga meningkatkan risiko kematian ibu saat melahirkan. Kekurangan zat besi yang tidak tertangani sejak masa remaja juga dapat berdampak pada kualitas generasi di masa depan.

Faktor penyebab anemia pada remaja putri sangat beragam, salah satunya adalah pola makan yang tidak seimbang. Rendahnya konsumsi sumber zat besi heme (daging merah, hati) dan non-heme (sayuran hijau), ditambah minimnya asupan vitamin C yang membantu penyerapan zat besi, memperbesar risiko terjadinya anemia. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan rendah zat gizi esensial, melewati sarapan, atau menjalani diet ketat tanpa pengaturan gizi yang tepat juga memperparah kondisi ini. Selain pola makan, faktor menstruasi juga memegang peranan penting. Menstruasi yang berlangsung lama atau disertai volume darah yang banyak (menorrhagia) meningkatkan kehilangan zat besi dalam jumlah signifikan, yang apabila tidak diimbangi dengan asupan gizi yang cukup akan memicu terjadinya anemia.

Di tingkat regional, hasil Riskesdas Kalimantan Tengah tahun 2023 menunjukkan proporsi anemia tertinggi berada pada kelompok usia 15–24 tahun, yaitu sebesar 84,6%. Rendahnya cakupan pemberian tablet tambah darah (Fe) pada remaja putri juga menjadi masalah, di mana di tingkat provinsi cakupannya hanya 12,58%, lebih rendah dibanding rata-

rata nasional 48,52%. Di Kota Palangka Raya, cakupan pemberian Fe hanya mencapai 35,43% (Profil Kesehatan Kota Palangka Raya, 2018), menunjukkan adanya tantangan besar dalam program pencegahan anemia.

Secara lokal, data Dinas Kesehatan Kabupaten Barito Timur (2024) menunjukkan bahwa wilayah kerja UPTD Puskesmas Telang Siong menempati urutan pertama dalam kasus anemia remaja putri, dengan prevalensi sebesar 55,74% (131 dari 235 remaja). Data ini diperoleh dari pemeriksaan hemoglobin pada siswa SMP dan SMA di wilayah tersebut. Tingginya prevalensi anemia di wilayah ini diduga berhubungan dengan rendahnya kualitas pola makan dan ketidakteraturan pola menstruasi pada remaja putri.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi adanya hubungan signifikan antara pola makan, pola menstruasi, dan kejadian anemia pada remaja. Namun, penelitian dengan pendekatan analitik yang mempertimbangkan kedua faktor tersebut secara bersamaan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Telang Siong belum banyak dilakukan. Penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena menganalisis hubungan pola makan dan pola menstruasi secara simultan terhadap kejadian anemia pada remaja putri dengan menggunakan metode cross-sectional dan instrumen pemeriksaan hemoglobin.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Telang Siong Tahun 2025. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengambilan keputusan program intervensi gizi dan kesehatan reproduksi remaja di tingkat pelayanan kesehatan primer, sehingga dapat menurunkan angka kejadian anemia dan mencegah dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan generasi muda.

Tingginya angka anemia pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Telang Siong terlihat pada hasil penjarangan kesehatan tahun 2024–2025, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Prevalensi Anemia pada Remaja Putri di UPTD Puskesmas Telang Siong Tahun 2025

Kategori	Jumlah Remaja Putri	Kasus Anemia	Prevalensi (%)
Total populasi	235	131	55,74

Tidak anemia	235	104	44,26
--------------	-----	-----	-------

Sumber: Data Dinas Kesehatan Kabupaten Barito Timur, 2024

Data ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah remaja putri di wilayah tersebut mengalami anemia. Kondisi ini jauh di atas rata-rata nasional (23%, Riskesdas 2018) dan memerlukan intervensi segera.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain **cross-sectional** (potong lintang), yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara pola makan, pola menstruasi, dan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Telang Siong pada tahun 2025. Desain ini dipilih karena dapat menggambarkan secara tepat prevalensi anemia pada remaja putri dalam satu titik waktu, tanpa perlu mengikuti responden dalam jangka panjang.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang terdaftar di wilayah kerja UPTD Puskesmas Telang Siong pada tahun 2025, yang berjumlah 235 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan **purposive sampling**, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin, jumlah sampel yang diambil sebanyak **71 orang**.

Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (Bebas):

- **Pola Makan:** Diukur berdasarkan kebiasaan konsumsi makanan sehat dan tidak sehat, menggunakan kuesioner yang terdiri dari pertanyaan mengenai frekuensi konsumsi sayur, buah, makanan kaya zat besi, dan makanan cepat saji.
- **Pola Menstruasi:** Diukur berdasarkan siklus menstruasi, durasi menstruasi, dan frekuensi penggantian pembalut, menggunakan kuesioner yang dikembangkan untuk menilai perilaku menstruasi remaja.

2. Variabel Dependen (Tergantung):

- **Kejadian Anemia:** Dinyatakan dengan kadar hemoglobin (Hb) yang diukur menggunakan alat digital hemoglobin. Anemia diidentifikasi jika kadar Hb < 12 g/dL pada remaja putri.

Instrumen Penelitian

- **Kuesioner Pola Makan:** Menilai kebiasaan konsumsi makanan sehat dan tidak sehat pada remaja putri.
- **Kuesioner Pola Menstruasi:** Menilai durasi siklus menstruasi, frekuensi penggantian pembalut, serta durasi menstruasi.
- **Alat Pengukur Hb:** Menggunakan alat digital untuk mengukur kadar hemoglobin guna menentukan status anemia pada responden.

Prosedur Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui dua tahap utama:

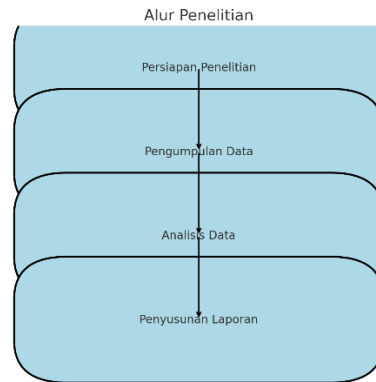
1. **Wawancara dan Kuesioner:** Responden diinterview untuk mengisi kuesioner mengenai pola makan dan pola menstruasi mereka.
2. **Pengukuran Hb:** Kadar hemoglobin diukur dengan alat digital hemoglobin untuk menentukan apakah responden mengalami anemia atau tidak.

Analisis Data

1. **Analisis Univariat:** Digunakan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden, seperti umur, kelas, tempat tinggal, pola makan, dan pola menstruasi. Analisis dilakukan dengan menghitung frekuensi distribusi masing-masing variabel.
2. **Analisis Bivariat:** Uji **Chi-Square** digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen (pola makan, pola menstruasi) dengan kejadian anemia. Jika nilai $p < 0,05$, hipotesis alternatif diterima, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan/pola menstruasi dan anemia.

Diagram Alur Penelitian

Untuk memudahkan pemahaman tentang langkah-langkah penelitian, berikut adalah diagram alur penelitian yang menggambarkan seluruh proses penelitian dari awal hingga akhir.



HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 berikut menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan **umur**, **kelas**, dan **tempat tinggal** di wilayah kerja UPTD Puskesmas Telang Siong pada tahun 2025. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri berusia 15–17 tahun (52,2%) dan kebanyakan berada di kelas VIII (42,3%). Sejumlah 73,2% responden tinggal bersama orang tua, yang mungkin memengaruhi pola makan dan pengawasan kesehatan mereka.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Kelas, dan Tempat Tinggal

Kategori	Frekuensi (n = 71)	Persentase (%)
Umur		
11–14 tahun	0	0
15–17 tahun	37	52.2
18–20 tahun	34	47.8
Kelas		
Kelas VIII	30	42.3
Kelas IX	24	33.8
Kelas X	17	23.9
Tempat Tinggal		
Tinggal dengan orang tua	52	73.2
Tidak tinggal dengan orang tua	19	26.8

Sumber: Data primer, 2025

2. Prevalensi Anemia

Hasil pengukuran kadar hemoglobin menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Telang Siong tahun 2025. Berdasarkan hasil pengukuran, **64,8%** responden mengalami anemia dengan kadar Hb < 12 g/dL.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Kejadian Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
Anemia	46	64.8
Tidak Anemia	25	35.2

Sumber: Data primer, 2025

3. Pola Makan

Sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak sehat, yang tercermin dalam Tabel 3 berikut. **70,4%** responden memiliki pola makan sehat, sementara **29,6%** memiliki pola makan tidak sehat, yang dapat mempengaruhi status anemia mereka.

Tabel 3. Distribusi Pola Makan Remaja Putri

Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Sehat	21	70.4
Tidak Sehat	50	29.6

Sumber: Data primer, 2025

4. Pola Menstruasi

Distribusi pola menstruasi, termasuk durasi siklus dan frekuensi penggantian pembalut, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki siklus menstruasi yang normal. Namun, **56,3%** responden mengalami siklus menstruasi panjang, yang bisa berhubungan dengan kehilangan darah lebih banyak.

Tabel 4. Distribusi Pola Menstruasi Berdasarkan Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
Siklus Pendek (< 21 hari)	15	21.1
Siklus Normal (21-35 hari)	16	22.5
Siklus Panjang (> 35 hari)	40	56.3

Sumber: Data primer, 2025

5. Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Anemia

Analisis bivariat dengan menggunakan uji **Chi-Square** menunjukkan hubungan yang signifikan antara pola makan, pola menstruasi, dan kejadian anemia pada remaja putri. Tabel 5 menyajikan hasil analisis statistik untuk masing-masing faktor.

Tabel 5. Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia

Variabel	P-Value	Hubungan Signifikan
Pola Makan	0.000	Ya
Durasi Menstruasi	0.001	Ya
Siklus Menstruasi	0.000	Ya

Sumber: Data primer, 2025

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan distribusi usia yang relatif merata antara kelompok usia 15–17 tahun (52,2%) dan 18–20 tahun (47,8%). Sebagian besar responden berada pada tingkat pendidikan kelas VIII (42,3%), yang mencerminkan populasi remaja di sekolah menengah pertama (SMP). Temuan ini penting karena usia remaja merupakan periode kritis dalam pertumbuhan fisik dan mental, di mana kebutuhan gizi meningkat untuk mendukung perkembangan tubuh dan otak yang optimal.

Sebanyak 73,2% responden tinggal dengan orang tua, yang kemungkinan memengaruhi pola makan mereka. Lingkungan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan remaja. Dalam konteks ini, dukungan orang tua dalam menyediakan makanan bergizi sangat penting untuk mencegah terjadinya anemia. Selain itu, faktor tempat tinggal dapat

mempengaruhi ketersediaan makanan sehat dan akses ke layanan kesehatan, yang turut berkontribusi pada status gizi remaja putri.

2. Prevalensi Anemia

Penelitian ini menemukan bahwa **64,8%** dari responden mengalami anemia, dengan kadar hemoglobin (Hb) yang lebih rendah dari standar yang ditetapkan oleh WHO untuk remaja putri. Angka prevalensi ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan data nasional, di mana menurut Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja putri Indonesia tercatat sebesar **23%**. Prevalensi anemia yang tinggi ini mencerminkan adanya permasalahan kesehatan yang mendesak di wilayah tersebut, khususnya yang berhubungan dengan kekurangan gizi, seperti zat besi.

Angka prevalensi yang tinggi ini menunjukkan bahwa meskipun anemia merupakan masalah kesehatan global, di wilayah ini, masalah tersebut memerlukan perhatian lebih. Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan gangguan perkembangan fisik dan kognitif, serta meningkatkan risiko masalah kesehatan lainnya, seperti penurunan sistem kekebalan tubuh, kelelahan berlebihan, dan gangguan konsentrasi yang dapat mempengaruhi prestasi akademik.

3. Pola Makan

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki pola makan yang kurang seimbang, dengan **29,6%** responden mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Pola makan yang buruk, yang sering kali melibatkan konsumsi makanan cepat saji dan rendah kandungan zat besi serta vitamin C, berpotensi memperburuk status anemia pada remaja putri. Makanan dengan kandungan zat besi yang rendah dan rendahnya asupan vitamin C, yang berfungsi untuk meningkatkan penyerapan zat besi, dapat menyebabkan defisiensi zat besi yang parah, yang pada akhirnya mengarah pada anemia.

Selain itu, pola makan yang tidak mencakup makanan kaya zat besi heme (seperti daging merah dan hati) dan non-heme (seperti sayuran hijau) turut memperburuk kecenderungan anemia pada remaja. Defisiensi zat besi yang terjadi akibat pola makan yang tidak seimbang akan berdampak pada penurunan produksi hemoglobin dalam darah, yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Sebagai hasilnya, remaja putri

cenderung mengalami gejala anemia seperti kelelahan, pusing, dan penurunan kemampuan fisik dan kognitif.

4. Pola Menstruasi

Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami **siklus menstruasi panjang**, dengan **56,3%** responden mengalami siklus menstruasi lebih dari 35 hari. Menstruasi yang berlangsung lebih lama berpotensi meningkatkan kehilangan darah, yang pada gilirannya memperburuk defisiensi zat besi dalam tubuh. Setiap kali menstruasi, remaja putri kehilangan sekitar **15–40 mg** zat besi, tergantung pada durasi dan volume darah yang keluar.

Penyebab menstruasi yang panjang atau berlebihan, yang dikenal sebagai menorrhagia, dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk ketidakseimbangan hormon dan gangguan kesehatan lainnya. Jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang memadai, kehilangan darah yang lebih banyak ini akan meningkatkan risiko anemia. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri yang mengalami menstruasi panjang untuk mendapat asupan zat besi yang cukup untuk menggantikan darah yang hilang dan mencegah anemia.

5. Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Anemia

Analisis bivariat yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya **hubungan yang signifikan** antara **pola makan, durasi menstruasi, siklus menstruasi**, dan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa **p = 0,000** untuk pola makan, **p = 0,001** untuk durasi menstruasi, dan **p = 0,000** untuk siklus menstruasi, yang semuanya lebih kecil dari **0,05**, yang mengindikasikan hubungan signifikan antara faktor-faktor tersebut dan kejadian anemia.

Hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat, terutama yang kekurangan zat besi dan vitamin C, serta pola menstruasi yang tidak teratur atau berlangsung lama, berperan besar dalam meningkatkan risiko anemia pada remaja putri. Penurunan kadar hemoglobin yang terjadi akibat pola makan yang buruk dan menstruasi yang tidak teratur atau panjang menunjukkan bahwa kedua faktor ini harus menjadi fokus dalam upaya pencegahan dan pengendalian anemia pada remaja.

Pencegahan anemia pada remaja putri tidak hanya memerlukan intervensi gizi untuk meningkatkan konsumsi zat besi, tetapi juga pemantauan kesehatan menstruasi secara lebih cermat. Diperlukan edukasi tentang pola makan sehat yang kaya zat besi dan vitamin C serta perhatian terhadap masalah menstruasi yang berlangsung lama atau tidak teratur. Program pemberian tablet tambah darah (Fe) kepada remaja putri juga perlu ditingkatkan untuk memastikan kecukupan zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan, pola menstruasi, dan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Telang Siong. Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di wilayah tersebut sangat tinggi, dengan **64,8%** remaja putri mengalami anemia. Prevalensi ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional yang tercatat dalam Riskesdas 2018 sebesar **23%**. Temuan ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang mendesak di wilayah tersebut dan perlu penanganan yang lebih intensif.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara **pola makan** yang tidak sehat, **pola menstruasi** yang tidak teratur atau berlangsung lama, dengan kejadian anemia. Sebagian besar responden memiliki pola makan yang rendah zat besi, serta mengalami siklus menstruasi yang panjang, yang berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian anemia. Pola makan yang buruk, ditambah dengan menstruasi yang panjang, menyebabkan defisiensi zat besi yang memperburuk status anemia pada remaja putri.

Analisis bivariat dengan menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara **pola makan ($p = 0,000$)**, **durasi menstruasi ($p = 0,001$)**, dan **siklus menstruasi ($p = 0,000$)** dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini mengindikasikan bahwa pola makan yang tidak bergizi dan menstruasi yang lebih lama atau tidak teratur berperan besar dalam peningkatan risiko anemia. Oleh karena itu, kedua faktor ini harus menjadi fokus utama dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri, baik melalui peningkatan asupan gizi yang memadai maupun pemantauan kesehatan reproduksi.

Implikasi dari Temuan Penelitian

Temuan penelitian ini memiliki implikasi yang sangat penting dalam perencanaan program intervensi kesehatan, terutama dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya pola makan sehat yang kaya akan zat besi dan vitamin C, serta pentingnya pemantauan siklus menstruasi. Pendidikan gizi yang tepat dan intervensi kesehatan menstruasi dapat menjadi langkah yang efektif untuk mencegah anemia di kalangan remaja putri.

Selain itu, pemberian tablet tambah darah (Fe) yang teratur di tingkat sekolah, khususnya bagi remaja putri yang berisiko tinggi, sangat diperlukan untuk mencapainya. Puskesmas dan institusi pendidikan perlu berkolaborasi dalam menyediakan edukasi yang berbasis bukti dan memfasilitasi akses mudah bagi remaja untuk mendapatkan pemeriksaan rutin terkait anemia dan masalah menstruasi.

Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah memberikan informasi yang signifikan, namun terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, desain penelitian yang menggunakan **cross-sectional** tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat, melainkan hanya memberikan gambaran hubungan antar variabel pada waktu tertentu. Kedua, meskipun kuesioner digunakan untuk mengukur pola makan dan pola menstruasi, potensi bias dalam pengisian kuesioner oleh responden masih dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran yang dapat diberikan antara lain:

1. **Edukasi Gizi:** Program edukasi tentang pentingnya pola makan yang bergizi, termasuk konsumsi makanan yang kaya zat besi dan vitamin C, perlu lebih digencarkan, baik di tingkat sekolah maupun melalui pelayanan kesehatan di Puskesmas.
2. **Peningkatan Layanan Kesehatan Reproduksi:** Diperlukan pemantauan kesehatan reproduksi yang lebih intensif, khususnya bagi remaja putri yang mengalami siklus menstruasi yang panjang atau abnormal, guna mengurangi risiko kehilangan darah yang berlebihan.

3. **Pemberian Tablet Tambah Darah:** Program pemberian tablet tambah darah kepada remaja putri, terutama yang tinggal di daerah dengan prevalensi anemia tinggi, harus lebih dioptimalkan, disertai dengan pemantauan yang lebih sistematis.
4. **Penelitian Lanjutan:** Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab langsung dari anemia pada remaja putri dan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang diterapkan dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, M., Dewi Soeyono, R., Nurlaela, L., & Suwardiah, D. K. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/38402>
- Arisman. (2009). *Buku Ajar Ilmu Gizi : Keracunan Makanan*. EGC.
- Ifansyah, N. (2020). *Hubungan Pengetahuan, Jarak Kelahiran Dan Frekuensi Antenatal Care (Anc) Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 2 TAHUN 2020* [Thesis (Diploma)]. Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Jumala, N. (2021). *Bimibingan Konseling Islami: Memahami Drama Kehidupan Remaja* (Cet.1). Cipta Media Nusantara.
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.66>
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). *Buku Referensi: Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) Dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri*. Universitas Lambung Mangkurat .
- Rahayu, H. K., Hindarta, N. A., Wijaya, D. P., Happy Cahyaningrum, Kurniawan, M. E. T., Salsabila, & Faiza, T. A. (2023). *Gizi Dan Kesehatan Remaja* (Cet.1). Zahira Media Publisher.
- Rusman, A. D. P. (2018). Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Yang Tinggal Di Kos-Kosan. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.31850/makes.v1i2.141>
- Sari, D. S., Herawati, & Amalia, R. (2020). Hubungan Lama Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Dewi Sumdika Sari, Herawati, Rizki Amalia18Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 10(19), 18–23.
- Sasabila, N. P. (2021). *Studi Literatur Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>

¹Melda Hayati Rahmi, ²Tri Tunggal, ³Efi Kristiana ⁴Hapisah : Hubungan Pola Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Telang Siong Tahun 2025

Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology : Jurnal Pangan,Gizi,Kesehatan*, 2(1), 95–100. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i1.1242>

Utari, K., & Ratnawati, R. (2021). Gambaran Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil : Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 464–469. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.699>

Yudita, N. A., Yanis, A., & Iryani, D. (2017). Hubungan antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 299. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.695>