



Pengetahuan Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja

Dewi Ambarwati^{1*}, Luluk Khusnul Dwihestie², Triani Yulianti³

¹⁻³Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo, Indonesia

E-mail: dewiambar415@gmail.com¹, luluk.khusnul@estuutomo.ac.id², triani.yulianti@estuutomo.ac.id³

*Penulis Korespondensi: dewiambar415@gmail.com

Abstract. Due to its effect on the caliber of generations to come, iron deficiency anemia in teenage females is one of Indonesia's most pressing reproductive health concerns. Adolescents' awareness to autonomously adopt preventative actions is shaped mostly by their knowledge. The purpose of this research is to determine whether there is a correlation between the prevalence of anemia among teenage females in Boyolali Regency and their degree of education. Using a cross-sectional design, this study employs quantitative correlational analytic methods. An accidental sampling approach was used to obtain a sample size of 80 respondents from the population of seventh grade female pupils. A digital POCT device was utilized to quantify the incidence of anemia variables based on hemoglobin (Hb) levels, while a structured questionnaire instrument was employed to gather data for knowledge variables. The Chi-Square test was used to assess the bivariate data analysis. According to the univariate analysis, 62.5% of the participants (50 respondents) had a decent level of knowledge, and 73.8% of the participants (59 respondents) did not suffer from anemia (Hb > 12 g/dL). With a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), the results of the bivariate test were generated. Anemia is more common among female students at MTs Al Ihsan Doglo who have a higher degree of expertise, according to this study. School districts should keep an eye on students' iron pill use and improve their nutrition education programs.

Keywords: Adolescent; Anemia Prevention; Anemia; Health Behavior; Knowledge.

Abstrak. Diakibatkan dari dampaknya terhadap kualitas generasi mendatang, anemia defisiensi besi pada remaja perempuan merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling mendesak di Indonesia. Kesadaran remaja untuk secara mandiri mengadopsi tindakan pencegahan sebagian besar dibentuk oleh pengetahuan remaja putri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara prevalensi anemia pada remaja perempuan di Kabupaten Boyolali dengan tingkat pendidikan remaja putri. Dengan menggunakan desain *cross-sectional*, penelitian ini menggunakan metode analisis korelasional kuantitatif. Pendekatan pengambilan sampel *accidental sampling* digunakan untuk memperoleh ukuran sampel sebanyak 80 responden dari populasi siswi kelas tujuh. Perangkat POCT digital digunakan untuk mengukur kejadian variabel anemia berdasarkan kadar hemoglobin (Hb), sedangkan instrumen kuesioner terstruktur digunakan untuk mengumpulkan data variabel pengetahuan. Uji *Chi-Square* digunakan untuk menilai analisis data bivariat. Menurut analisis univariat, 62,5% peserta (50 responden) memiliki tingkat pengetahuan yang layak, dan 73,8% peserta (59 responden) tidak menderita anemia (Hb > 12 g/dL). Dengan nilai p 0,000 ($p < 0,05$), hasil uji bivariat dihasilkan. Anemia lebih umum terjadi pada siswi di MTs Al Ihsan Doglo yang memiliki tingkat keahlian lebih tinggi, menurut penelitian ini. Dinas pendidikan setempat harus memperhatikan penggunaan pil zat besi oleh siswa dan meningkatkan program pendidikan gizi remaja putri.

Kata Kunci: Anemia; Pengetahuan; Pencegahan Anemia; Perilaku Kesehatan; Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Kondisi anemia gizi besi pada kelompok masih menjadi perhatian utama dalam pembangunan status kesehatan reproduksi nasional. Secara fisiologis, penurunan kadar hemoglobin di dalam sel darah merah mengakibatkan penurunan kapasitas transportasi oksigen ke seluruh jaringan tubuh, yang dipicu oleh tingginya kebutuhan zat besi pada masa pertumbuhan cepat (*adolescent growth spurt*) serta kehilangan darah secara periodik melalui siklus menstruasi bulanan. Seperti penelitian sebelumnya oleh Kusnadi (2021) menjelaskan remaja perempuan yang berpengetahuan lebih cenderung mengambil tindakan pencegahan untuk menghindari anemia dibandingkan dengan remaja perempuan yang kurang informasi.

Kebutuhan nutrisi yang tidak memadai akibat menstruasi dan keinginan untuk memiliki tubuh langsing merupakan variabel lain yang berkontribusi terhadap prevalensi anemia pada remaja perempuan, di samping tingkat pemahaman remaja putri. Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti kesulitan berkonsentrasi, mudah lelah, cepat capek, lesu, dan sering mengalami pusing sehingga dapat mengganggu produktivitas sehari-hari (Arifin et al., 2024).

Banyak negara terus memberikan perhatian khusus pada masalah anemia sebagai masalah kesehatan masyarakat, terutama yang berkaitan dengan remaja perempuan. Kebutuhan nutrisi, khususnya zat besi, meningkat selama masa remaja untuk mendukung perkembangan sistem kognitif, fisik, dan reproduksi tubuh. Suatu kondisi yang dikenal sebagai anemia, ketika kadar hemoglobin darah rendah, dapat terjadi ketika kebutuhan zat besi tubuh tidak terpenuhi (Zurhayati & Hidayah, 2025). Kesehatan fisik remaja bukan satu-satunya hal yang dapat dirusak oleh penyakit ini; penyakit ini juga dapat mengganggu fokus, produktivitas, daya tahan, dan kemampuan belajar remaja putri. Karena peningkatan kebutuhan zat besi selama perkembangan dan kehilangan darah setelah menstruasi, anemia adalah kondisi gizi yang digambarkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia sebagai kondisi yang sangat umum terjadi pada remaja perempuan. Akibatnya, keluarga, sekolah, dan penyedia layanan kesehatan harus bekerja sama untuk mengatasi masalah mendesak anemia pada remaja perempuan (Susilawati et al., 2024).

Anemia lebih umum terjadi pada dibandingkan remaja putra. Kerentanan tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain pertumbuhan yang berlangsung cepat, pola konsumsi makanan yang kurang seimbang, kebiasaan diet yang tidak tepat, serta kehilangan zat besi selama menstruasi. Selain itu, perubahan gaya hidup pada remaja modern sering kali menyebabkan rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi dan tingginya konsumsi makanan cepat saji yang memiliki nilai gizi rendah (Alfianingsih & Purwito, 2024; Erni et al., 2024). Kondisi ini dapat memperburuk status gizi dan meningkatkan risiko terjadinya anemia. Apabila anemia terjadi dalam jangka panjang, maka dapat menghambat perkembangan fisik dan mental remaja serta berpotensi menimbulkan masalah kesehatan pada masa dewasa dan kehamilan di masa mendatang (Swastika et al., 2024).

Di Indonesia, anemia pada masih menjadi tantangan kesehatan yang belum sepenuhnya teratasi. Berbagai program pemerintah seperti pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di sekolah telah dilaksanakan untuk menekan angka kejadian anemia (Helmyati et al., 2024; Triana, 2026). Namun demikian, prevalensi anemia pada kelompok remaja masih menunjukkan angka yang cukup tinggi. Tingginya kejadian anemia menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada pemberian suplemen saja belum cukup apabila tidak disertai

dengan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang baik mengenai anemia, penyebab, gejala, dampak, serta upaya pencegahannya menjadi faktor penting yang dapat mendorong remaja untuk menerapkan perilaku hidup sehat dan memenuhi kebutuhan gizi secara optimal (Pangaribuan et al., 2022).

Pengalaman secara indra seseorang dan pembelajaran selanjutnya tentang suatu hal tertentu membentuk pengetahuan remaja putri tentang objek tersebut. Sikap dan tindakan seseorang yang berkaitan dengan kesehatan dapat dimodifikasi dengan memperoleh informasi, yang pada gilirannya mendukung upaya untuk menghindari penyakit. Gaya hidup sehat, suplementasi zat besi yang cukup, dan diet seimbang adalah pertahanan terbaik terhadap anemia defisiensi zat besi, dan remaja yang memiliki pemahaman yang kuat tentang konsep ini lebih cenderung untuk mempraktikkannya. Sebaliknya, rendahnya tingkat pengetahuan dapat menyebabkan kurangnya kesadaran terhadap faktor risiko anemia sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan kesehatan tersebut. Dengan demikian, pengetahuan menjadi salah satu determinan yang berperan dalam pembentukan perilaku pencegahan anemia pada (Susanti & Nadiawati, 2022).

Anemia pada remaja perempuan secara signifikan terkait dengan tingkat pengetahuan yang lebih rendah, menurut banyak penelitian yang dilakukan dalam lima tahun terakhir. Prevalensi anemia pada remaja perempuan terbukti berkorelasi secara substansial dengan tingkat kesadaran responden mengenai kondisi tersebut. Remaja putri yang memiliki informasi lebih sedikit lebih mungkin mengalami anemia daripada remaja putri yang memiliki informasi lebih banyak. Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan pencegahan dan pengelolaan kesehatan remaja dapat dipengaruhi oleh pemahaman yang tepat tentang anemia (Susilawati et al., 2024).

Penelitian lainnya pada remaja perempuan di Kota Surakarta menghasilkan kesimpulan yang serupa. Tingkat kesadaran mengenai anemia terbukti berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja perempuan, menurut penelitian tersebut. Dibandingkan dengan remaja yang kurang sadar akan anemia, remaja putri yang lebih memahami penyebab dan pencegahannya lebih mungkin untuk menjaga pola makan remaja putri dan mendapatkan cukup zat besi. Temuan dari penelitian ini mendukung gagasan bahwa pendidikan kesehatan sangat penting dalam menurunkan angka kejadian anemia pada remaja (Swastika et al., 2024).

Anemia pada remaja perempuan juga terbukti berhubungan dengan asupan zat besi yang tidak memadai dan kurangnya pemahaman tentang kondisi tersebut, menurut penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Losari di Kabupaten Brebes (Koidah et al., 2025). Temuan penelitian ini mendukung gagasan bahwa memiliki informasi yang akurat tentang anemia dapat

mengarah pada kebiasaan makan yang lebih baik dan pemenuhan kebutuhan zat besi harian. Oleh karena itu, cara yang baik untuk menghindari anemia pada remaja adalah dengan meningkatkan kesadaran.

Tingkat pengetahuan merupakan faktor konstan yang berhubungan dengan anemia pada remaja perempuan, menurut literatur lain yang mengulas banyak penelitian di Indonesia. Remaja yang berpengetahuan luas mengetahui bahwa remaja putri harus menghindari praktik yang mengurangi kemampuan tubuh untuk menyerap zat besi dan sebaiknya mengonsumsi makanan yang kaya protein, vitamin C, dan zat besi. Kepuasan nutrisi dan pencegahan anemia seringkali diabaikan karena kurangnya informasi. Oleh karena itu, memerangi anemia pada remaja perempuan membutuhkan pendidikan kesehatan yang berkelanjutan (Pangaribuan et al., 2022).

Madrasah Tsanawiyah (MTs) merupakan salah satu lingkungan pendidikan yang memiliki peran strategis dalam pembentukan perilaku kesehatan remaja. Sebagian besar siswi MTs berada pada rentang usia remaja awal hingga pertengahan, yaitu periode yang sangat rentan mengalami anemia akibat peningkatan kebutuhan zat besi dan mulai terjadinya menstruasi. Lingkungan sekolah dapat menjadi tempat yang efektif untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi, gizi seimbang, dan pencegahan anemia. Namun demikian, efektivitas program tersebut sangat bergantung pada tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh peserta didik. Oleh karena itu, identifikasi hubungan antara tingkat pengetahuan dan kejadian anemia pada siswi MTs menjadi penting untuk memperoleh gambaran kondisi kesehatan remaja serta merumuskan intervensi yang tepat sasaran.

MTs Al Ihsan Doglo Kabupaten Boyolali merupakan salah satu institusi pendidikan yang menaungi pada usia rentan anemia. Karakteristik remaja pada jenjang pendidikan ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan literasi kesehatan, khususnya terkait anemia. Penelitian tentang korelasi antara pemahaman siswi tentang anemia dan prevalensinya di kalangan siswi MTs Al Ihsan Doglo di Kabupaten Boyolali sangat penting untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini. Kami mengantisipasi bahwa temuan ini akan memberikan kredibilitas pada inisiatif berbasis sekolah yang bertujuan untuk mencegah anemia pada siswi dan akan memandu pembuatan program pendidikan kesehatan yang lebih efisien.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa anemia pada masih menjadi permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Tingkat pengetahuan diduga mempunyai peranan penting dalam memengaruhi kejadian anemia melalui pembentukan perilaku kesehatan dan pola konsumsi gizi yang lebih baik. Oleh karena itu, penelitian tentang Pengetahuan Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja perlu dilakukan untuk

menghasilkan informasi ilmiah yang dapat mendukung upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Pengetahuan

Mempersepsikan suatu hal menggunakan kelima indera seseorang mengarah pada pemahaman dan informasi yang dapat memengaruhi perilaku; inilah proses terciptanya pengetahuan. Sikap dan perilaku individu terhadap pemeliharaan kesehatan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan mereka, yang bertindak sebagai faktor predisposisi. Jika orang-orang memiliki informasi yang baik tentang suatu kondisi, mereka akan lebih cenderung mengambil tindakan pencegahan dan mengendalikan gejala mereka (Koidah et al., 2025).

Memahami deskripsi, penyebab, gejala, faktor risiko, konsekuensi, dan langkah-langkah pencegahan anemia sangat penting bagi remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang kekurangan zat besi lebih cenderung mengikuti program suplementasi zat besi, mengonsumsi cukup makanan kaya zat besi, dan membuat pilihan diet yang sehat secara keseluruhan. Membangun kebiasaan kesehatan jangka panjang yang menurunkan risiko anemia juga membutuhkan pengetahuan. Pola asupan zat besi pada remaja perempuan berkorelasi positif dengan tingkat pendidikan mereka, menurut penelitian (Ramdhani, 2024).

Anemia

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh menjadi berkurang. Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak ditemukan pada kelompok remaja, terutama remaja putri. Penyebab utama anemia pada remaja adalah defisiensi zat besi akibat asupan zat besi yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh (Munawaroh & Damayanti, 2025).

Kelelahan, kelemahan, lesu, vertigo, sakit kepala, gangguan konsentrasi dalam belajar, dan gangguan imunitas adalah tanda-tanda umum anemia. Pertumbuhan yang terhambat, prestasi akademik yang buruk, masalah kesehatan reproduksi, dan peningkatan kemungkinan kesulitan selama kehamilan di masa depan adalah beberapa efek jangka panjang anemia pada remaja. Oleh karena itu, sejak usia muda, perlu ada upaya terfokus untuk mempromosikan dan mencegah anemia. Faktor-faktor yang terkait dengan prevalensi anemia pada remaja perempuan meliputi pendidikan, status gizi, makanan, menstruasi, dan penggunaan suplemen zat besi sesuai resep, menurut sejumlah penelitian (Ajiyensi et al., 2024).

Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kejadian anemia pada remaja putri. Secara teoritis, semakin baik pengetahuan seseorang mengenai anemia, semakin besar kemungkinan individu tersebut menerapkan perilaku pencegahan yang tepat, seperti mengonsumsi makanan kaya zat besi, menghindari faktor penghambat penyerapan zat besi, serta rutin mengonsumsi tablet tambah darah.

Beberapa penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian oleh Munawaroh & Damayanti (2025) menemukan bahwa pengetahuan anemia berhubungan dengan status anemia pada remaja putri. Remaja yang memiliki pengetahuan rendah cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja dengan pengetahuan baik. Hasil penelitian Susilawati et al. (2024) juga menunjukkan bahwa pengetahuan tentang anemia berhubungan secara signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Pengetahuan yang baik mendorong remaja untuk menerapkan perilaku hidup sehat dan memperhatikan kebutuhan gizi selama masa pertumbuhan.

Selain itu, penelitian Meikawati et al. (2025) menemukan bahwa kurangnya pengetahuan mengenai tanda, dampak, dan pencegahan anemia menyebabkan remaja cenderung mengonsumsi makanan dengan kandungan zat besi yang rendah sehingga meningkatkan risiko anemia. Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan faktor yang berperan penting dalam kejadian anemia pada remaja putri. Semakin baik tingkat pengetahuan yang dimiliki, semakin rendah risiko terjadinya anemia. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui edukasi kesehatan, penyuluhan gizi, dan program sekolah sehat perlu terus dilakukan sebagai strategi pencegahan anemia pada remaja putri.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Pelaksanaan pengambilan data lapangan dipusatkan di lingkungan sekolah MTs Al Ihsan Doglo, Candi Gatak, Cepogo, Kabupaten Boyolali. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada karakteristik spesifik institusi yang menerapkan sistem berasrama (pondok pesantren) di wilayah geografis pegunungan. Penelitian ini melibatkan 80 siswi kelas tujuh di MTs Al Ihsan Doglo, yang semuanya merupakan remaja aktif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah *accidental sampling*, di mana calon responden dipilih dari antara remaja putri yang kebetulan ditemui peneliti di lokasi penelitian. Alasan di balik metode ini adalah karena

memungkinkan penggunaan semua responden yang memenuhi syarat sebagai sampel penelitian, karena populasinya kecil dan mudah diakses.

Proses pengumpulan data primer mengombinasikan dua metode instrumen yang berbeda. Pengukuran variabel tingkat pengetahuan dilakukan menggunakan instrumen kuesioner terstruktur yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Sementara itu, data objektif mengenai kejadian anemia diperoleh melalui prosedur skrining klinis kadar hemoglobin (Hb) dalam darah. Pemeriksaan ini memanfaatkan alat ukur Hb meter digital tipe POCT (*Point of Care Testing*) dengan metode stik strip yang memiliki standar akurasi tinggi untuk pembacaan kadar Hb secara instan di lapangan (Sari, Handayani, 2022)

Semua data primer yang telah terkumpul dan dinyatakan lengkap kemudian ditabulasi secara digital menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis data univariat dilakukan dengan menyajikan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan umur, tingkat pengetahuan, dan kadar hemoglobin (Hb). Selanjutnya, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antarvariabel penelitian dengan menggunakan uji statistik Chi-Square pada tingkat kepercayaan 95% dan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi (p-value), yaitu apabila p-value $< 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara variabel yang diteliti.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini terdiri dari Analisa univariat dan bivariat. Pada analisis univariat didapatkan data mengenai karakteristik responden yaitu usia. Pada analisis bivariat diperoleh berdasarkan hasil jawaban kuesioner mengenai tingkat Pengetahuan dengan kejadian Anemia di Puskesmas Cepogo. Setelah melakukan penelitian dan data terkumpul, maka data ditabulasi ke dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur.

No	Usia	Jumlah	
		F	%
1	12 tahun	3	3.8
2	13 tahun	53	66.2
3	14 tahun	24	30
Total		80	100

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan usia untuk 80 remaja perempuan. Dari 80 remaja perempuan yang disurvei, 53 berusia 13 tahun, yang merupakan 66,2% dari total; hanya 3,8% yang berusia 12 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Cek Hemoglobin.

No	Hasil Cek Hb	Jumlah	
		f	%
1	Anemia	21	26.2
2	Tidak anemia	59	73.8
Total		80	100

Sumber: Data Primer, 2026

Mayoritas dari 80 responden (59 perempuan) tidak menderita anemia, menurut Tabel 2 yang menggambarkan distribusi frekuensi hasil tes hemoglobin. Di sisi lain, 21 perempuan menderita anemia. Alasannya termasuk perubahan konsumsi zat besi setiap hari dan keteraturan siklus menstruasi (Latifah et al., 2025).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Kejadian Anemia.

No	Usia	Jumlah	
		F	%
1	Baik	49	61.2
2	Cukup	31	38.8
3	Kurang	0	0
Total		80	100

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 3, yang menampilkan distribusi frekuensi pengetahuan tentang anemia dari 80 responden remaja perempuan, mengungkapkan bahwa 0% responden memiliki pengetahuan yang buruk dan 49 perempuan memiliki pengetahuan yang kuat. Artinya, secara keseluruhan, siswi perempuan memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang anemia, termasuk apa itu anemia, bagaimana definisinya, gejala apa yang harus diperhatikan, dan bagaimana cara mencegahnya sejak awal. Tujuannya adalah agar dapat menggunakan informasi ini untuk membuat pilihan sehat yang akan mencegah remaja putri terkena anemia (Hermanto & Werdini, 2026).

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Terhadap Kejadian Anemia.

Pengetahuan	Kejadian anemia				Total		P value
	Anemia		Tidak anemia				
	F	%	f	%	f	%	
Baik	1	1.3	48	60.0	49	61.3	0,000
Cukup	20	25	11	13.8	31	38.8	
Kurang	0	0	0	0	0	0	
Total	21	26.3	59	73.8	80	100	

Sumber: Data Primer, 2026

Mengacu pada tabel 4 diketahui dari 49 responden yang berpengetahuan baik terdapat 48 orang (60%) yang tidak anemia, dan 1 orang (1.3%) yang anemia, dari 31 orang yang

berpengetahuan cukup terdapat 11 orang (13.8%) yang tidak anemia, terdapat 20 orang (25%) yang anemia. Hasil analisis diketahui bahwa nilai probabilitasnya (0,00).

Pembahasan

Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Siswi MTs Al Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo Mengenai Anemia

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 80 responden di MTs Al Ihsan Doglo, sebanyak 49 responden (61,3%) memiliki tingkat pengetahuan yang sangat baik di kalangan , sedangkan 31 responden (38,7%) memiliki tingkat pengetahuan yang memadai. Tidak ada responden yang dinilai memiliki pengetahuan yang kurang memadai dalam penelitian ini. Berdasarkan temuan ini, mayoritas siswi memiliki pemahaman yang baik tentang dasar-dasar anemia, termasuk deskripsi, penyebab, gejala, dan inisiatif pencegahannya. Pengetahuan yang baik ini diharapkan dapat mendukung terbentuknya perilaku sehat pada dalam menjaga status kesehatan dan mencegah terjadinya anemia.

Pengetahuan kesehatan merupakan domain krusial yang terbentuk melalui proses asimilasi informasi dan pengalaman yang diterima oleh panca indera, yang kemudian memengaruhi persepsi individu terhadap risiko kesehatan (Yuliana, A, 2023). Tingginya persentase siswi dengan pengetahuan baik dalam penelitian ini diperkuat melalui penelitian yang dilaksanakan oleh Anwar et al. (2021) yang menyatakan bahwa akses informasi kesehatan yang mudah dijangkau oleh remaja melalui institusi pendidikan dan media digital berperan besar dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja. Remaja berusia antara 12 dan 15 tahun berada di tengah tahap formal perkembangan kognitif operasional, di mana menurut Sari Handayani (2022) remaja sudah mampu berpikir secara abstrak dan logis dalam menyerap serta menyimpulkan informasi kesehatan yang kompleks.

Dari hasil data penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik ini dipengaruhi oleh terpajannya siswi terhadap program-program kesehatan sekolah, seperti Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan penyuluhan rutin dari tenaga kesehatan di wilayah Cepogo. Namun, adanya 38.7% siswi yang masih berada pada kategori pengetahuan "Cukup" mengindikasikan bahwa distribusi informasi belum sepenuhnya merata. Kondisi tersebut selaras dengan pendapat Rahmawati (2022) yakni efektivitas pengetahuan bukan hanya bergantung pada ketersediaan materi edukasi, tetapi juga pada kesadaran internal individu untuk mengaplikasikan informasi tersebut. Tanpa adanya motivasi untuk mendalami informasi gizi, pengetahuan remaja cenderung hanya tertahan pada tahap mengingat (*recall*) tanpa mampu melakukan analisis komprehensif mengenai dampak jangka panjang anemia bagi kesehatan remaja.

Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Siswi MTs Al Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo

Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) memperlihatkan mayoritas responden tidak mengalami anemia, yaitu sebanyak 59 siswi (73,8%). Namun demikian, peneliti masih menemukan adanya 21 siswi (26,2%) yang terdeteksi mengalami anemia. Meskipun angka non-anemia mendominasi, prevalensi 26,2% ini masih tergolong cukup tinggi jika merujuk pada standar kesehatan masyarakat dan memerlukan intervensi lanjutan agar tidak berdampak pada prestasi belajar.

Baik variabel biologis maupun perilaku berperan dalam fenomena kompleks anemia pada . Karena kebutuhan zat besi remaja putri yang meningkat selama masa pertumbuhan pesat, lebih rentan terkena anemia dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini karena tubuh remaja putri masih beradaptasi dengan perkembangan yang pesat. Lebih lanjut, kehilangan zat besi secara rutin melalui darah menstruasi setiap bulan turut meningkatkan risiko terjadinya penurunan kadar hemoglobin (Hb). Kondisi tersebut dapat semakin diperberat apabila kebutuhan gizi, khususnya zat besi, tidak terpenuhi secara optimal melalui pola makan sehari-hari. Penelitian Widyantini & Widyantari (2021) juga menekankan bahwa seringkali memiliki cadangan besi yang rendah akibat pola makan yang kurang beragam dan rendahnya konsumsi protein hewani sebagai sumber zat besi heme.

Dari hasil data penelitian, siswi yang tidak anemia (73,8%) kemungkinan besar telah menerapkan pola makan yang seimbang atau rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang diprogramkan pemerintah melalui sekolah. Sebaliknya, bagi siswi yang anemia, terdapat kecenderungan adanya faktor gaya hidup yang memengaruhi, seperti kebiasaan melewatkan sarapan pagi atau adanya keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang langsing (*body image*) sehingga remaja membatasi asupan makanan secara ekstrem tanpa pengawasan gizi. Selain itu, kebiasaan konsumsi teh atau kopi saat makan dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Hal ini didukung oleh temuan Ridwan & Suryaalsah (2023) yang menyatakan bahwa status gizi memiliki korelasi langsung dengan kadar hemoglobin. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan daya konsentrasi dan kelelahan kronis bagi siswi dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Siswi MTs Al Ihsan Doglo Candi Gatak Cepogo

Nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$) diperoleh dari analisis bivariat yang dilakukan menggunakan uji statistik Chi-Square. Korelasi antara prevalensi anemia di antara partisipan remaja perempuan dalam penelitian ini dan tingkat pengetahuan remaja putri secara statistik signifikan. Sebaliknya, pada kelompok responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 31

orang, sebagian besar yaitu 20 siswi mengalami anemia. Temuan ini mengindikasikan kemungkinan terjadinya anemia di kalangan remaja perempuan menurun seiring dengan meningkatnya tingkat pengetahuan remaja putri. Pengetahuan yang baik dapat mendorong perilaku pencegahan, seperti pemenuhan kebutuhan zat besi melalui makanan bergizi dan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe. Kondisi tersebut memperkuat temuan penelitian Febrianti et al. (2023) dengan menunjukkan intervensi edukasi gizi secara signifikan efektif dalam meningkatkan ranah pengetahuan gizi remaja siswi guna menekan angka prevalensi kejadian anemia (p value $< 0,05$).

Temuan ini membuktikan teori bahwa pengetahuan adalah faktor predisposisi yang paling krusial dalam pembentukan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang baik memungkinkan siswi untuk memahami dampak negatif anemia, sehingga remaja lebih termotivasi untuk melakukan tindakan preventif, seperti memperbaiki pola makan dan patuh dalam mengonsumsi suplemen zat besi. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian Pabidang et al. (2025) yang menyimpulkan tingkat pengetahuan berkorelasi positif dengan kepatuhan konsumsi suplemen zat besi. Kesadaran siswa tentang gejala anemia lebih tinggi di kalangan mahasiswi yang berpengetahuan luas dibandingkan dengan mahasiswi yang kurang berpengetahuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al. (2025) menghasilkan korelasi antara jumlah pengetahuan yang dimiliki mahasiswi tentang pentingnya penggunaan tablet zat besi dan frekuensi anemia selama menstruasi dapat dikaitkan dengan gagasan bahwa individu yang memiliki akses ke lebih banyak sumber informasi cenderung memperoleh pengetahuan yang lebih akurat dan komprehensif. Pengetahuan tersebut kemudian dapat memotivasi seseorang untuk menerapkan perilaku hidup sehat, termasuk dalam upaya mencegah anemia dengan mengonsumsi tablet Fe secara teratur selama menstruasi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa sebagian besar remaja siswi di MTs Al Ihsan Doglo telah memiliki landasan kognitif yang memadai mengenai anemia, yang diikuti dengan kondisi mayoritas siswi tidak mengalami anemia. Meskipun demikian, fenomena kasus anemia masih ditemukan di lingkungan sekolah dan secara ilmiah terbukti berhubungan signifikan dengan tingkat pengetahuan remaja. Temuan ini menegaskan bahwa tingkat pemahaman yang baik menjadi faktor predisposisi penting yang mendorong terbentuknya perilaku pencegahan dan menjaga kestabilan kadar hemoglobin pada darah. Sebagai keberlanjutan dari gagasan penelitian ini, intervensi selanjutnya perlu diarahkan pada pengembangan studi eksperimen

untuk menguji efektivitas media edukasi digital berbasis aplikasi interaktif dalam mengubah perilaku riil remaja secara jangka panjang.

DAFTAR REFERENSI

- Ajiyensi, Afrika, E., Anggraini, A., & Amalia, R. (2024). Hubungan pengetahuan, lama menstruasi, dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Semendawai Barat Kabupaten OKU Timur tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3). <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.43628>
- Alfianingsih, L., & Purwito, D. (2024). Status gizi, pola makan, pola menstruasi, dan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(3). <https://doi.org/10.5281/zenodo.10646142>
- Anwar, S., Arifin, M., & Aminarista. (2021). Akses informasi kesehatan melalui media digital dalam meningkatkan literasi gizi remaja. *Jurnal Literasi Kesehatan*, 5(2), 112–125.
- Arifin, A. S. N., Handayani, R., & Handayani, Y. (2024). Hubungan anemia dan prestasi belajar pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(2), 78–84. <https://doi.org/10.33490/b.v5i2.1366>
- Erni, Murlan, & Rasma. (2024). Hubungan asupan zat gizi dan pola menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri SMAN 6 Kendari tahun 2023. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 3(2), 55–60. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v3i2.72>
- Febrianti, K. D., Ayu, W. C., Anidha, Y., & Mahmudiono, T. (2023). Efektivitas edukasi gizi pada pengetahuan terkait anemia dan kadar hemoglobin remaja putri usia 12–19 tahun: Tinjauan sistematis dan meta-analisis. *Amerta Nutrition*, 7(3), 478–486. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.478-486>
- Fitriani, D. A., Sugiharti, I., Lubis, T., & Setiyani, S. E. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan siswi tentang pentingnya mengonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia saat menstruasi. *Indonesia Berdaya*, 6(1), 369–376. <https://doi.org/10.47679/ib.2025954>
- Helmyati, S., Syarif, C. A., Rizana, N. A., Sitorus, N., et al. (2024). Penerimaan program tablet tambah darah pada remaja putri di Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(3 Suppl.), 50–61. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3SP.2023.50-61>
- Hermanto, S. N., & Werdini, Y. E. (2026). Relationship between nutritional knowledge and dietary patterns with the incidence of anemia among adolescents in the computer and network engineering department. *Infokes: Informasi Kesehatan*, 16(1).
- Koidah, Masrikhiyah, R., & Ratnasari, D. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan anemia dan kecukupan asupan zat besi (Fe) dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 2 Losari. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.46772/jigk.v7i01.1794>
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), 1293–1298.
- Latifah, S., Cahyani, D. I., Septiani, S., Pascaramadhani, A., & Rukmana, R. K. (2025). Hubungan asupan zat besi dan status hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Gizi Yarsi Pratama*, 1(2), 26–34.
- Meikawati, P. R., Utami, S., & Haq, I. A. (2025). Hubungan pengetahuan dan kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 12(1). <https://doi.org/10.54816/jk.v12i1.756>

- Mulya, S., & Rahmawati. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi asimilasi pengetahuan gizi menjadi kesadaran internal pada remaja putri. *Jurnal Perilaku Kesehatan*, 10(4), 175–183.
- Munawaroh, & Damayanti, D. S. (2025). Hubungan pengetahuan dan status anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(1), 212–220. <https://doi.org/10.37012/jik.v17i1.2609>
- Pabidang, S., Ernawati, E., & Mudrika, M. (2025). Edukasi kesehatan tentang pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Bintang Langkat. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 4(2), 96–105. <https://doi.org/10.52943/jisomba.v4i2.1941>
- Pangaribuan, B. N., Kurnia, C. P., Ismunarti, D., Wasono, H. A., Triwahyuni, T., Putri, D. F., & Nusri, T. M. (2022). Studi literatur tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di beberapa wilayah Indonesia. *Malahayati Nursing Journal*, 4(6). <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i6.6366>
- Ramdhani, N. L. (2024). Hubungan pengetahuan anemia dengan asupan zat besi pada remaja putri anemia kelas VII di MTsN 2 Kuningan. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan UNISA Kuningan*, 4(1).
- Ridwan, M., & Suryaalsah, F. (2023). Korelasi langsung status gizi (antropometri) terhadap kadar hemoglobin remaja putri sekolah berasrama. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 11(1), 14–22.
- Sari, & Handayani, P. (2022). Perkembangan kognitif operasional formal remaja usia 12–15 tahun dalam menyerap informasi kesehatan kompleks. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 6(1), 45–53.
- Susanti, D., & Nadiawati, E. A. (2022). Hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 10(1), 1–8.
- Susilawati, Fadillah, N. M., Budhiana, J., & Suherman, R. (2024). Hubungan pengetahuan tentang anemia dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Journal of Midwifery Care*, 5(1), 144–151. <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1366>
- Swastika, W., Hidayati, L., & Puspitasari, D. I. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kota Surakarta. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.33808>
- Triana, D. (2026). Evaluasi program pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Penelitian Kesmas*. <https://doi.org/10.36656/jpksy>
- Widyanthini, D. N., & Widyanthari, D. M. (2021). Rendahnya cadangan zat besi heme akibat pola makan kurang beragam pada kelompok remaja putri. *Jurnal Dietetik Indonesia*, 9(2), 85–93.
- Yuliana, A. D. (2023). *Metodologi asimilasi informasi kesehatan dan pembentukan domain kognitif perilaku*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Zurhayati, & Hidayah, N. (2025). Hubungan pemberian suplemen zat besi dengan penurunan anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2). <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.45399>