



Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan

Volume 02 No. 02 - (2025): 70 - 79

E-ISSN: 3090-3114

Published by Universitas Sapta Mandiri

Journal homepage: <https://ojs.univsm.ac.id/index.php/nutri>

DOI: doi.org/10.65369/2p2cvn73

PENGARUH HUBUNGAN PENERAPAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 3 AWAYAN

Siti Nurhayani¹, Raudatul Jannah², Amelia Febrianti³

Correspondensi e-mail: Nurhayani@gmail.com

^{1,2,3}Universitas Sapta Mandiri, Balangan, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerapan gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 3 Awayan. Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang umum terjadi pada remaja putri akibat ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional yang dilaksanakan pada bulan September–Oktober 2025. Jumlah sampel sebanyak 37 responden yang dipilih secara purposive dengan kriteria usia 13–15 tahun, sudah menstruasi, dan siap menjadi responden. Data diperoleh melalui wawancara dan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan hemoglobinometer EasyTouch. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 67,6% responden tidak menerapkan gizi seimbang dan 40,5% mengalami anemia. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penerapan gizi seimbang dengan kejadian anemia ($p = 0,01$). Kesimpulannya, penerapan gizi seimbang berperan penting dalam mencegah anemia pada remaja putri. Diperlukan edukasi dan pembiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang di sekolah dengan dukungan guru serta tenaga kesehatan untuk meningkatkan kesadaran gizi pada remaja

INFO ARTIKEL

ORIGINAL RESEARCH

Submitted: 15 Juni 2025

Accepted: 19 Oktober 2025

Publish: 10 November 2025

Kata Kunci:

Anemia; Gizi Seimbang; Remaja Putri

Copyright (c) 2025 Authors.

Akses artikel ini secara online



Quick Response Code

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between the application of balanced nutrition and the incidence of anemia among adolescent girls at SMPN 3 Awayan. Anemia is one of the common nutritional problems among adolescent girls caused by an imbalance between iron intake and the body's increased needs during growth and menstruation. This study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach conducted from September to October 2025. A total of 37 respondents aged 13–15 years were selected through purposive sampling. Data were collected through interviews and hemoglobin level measurements using an EasyTouch hemoglobinometer. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test. The results showed that 67.6% of respondents did not apply balanced nutrition principles, and 40.5% experienced anemia. Statistical analysis revealed a significant relationship between balanced nutrition practices and the incidence of anemia ($p = 0.01$). In conclusion, the application of balanced nutrition plays an important role in preventing anemia among adolescent girls. It is recommended to provide continuous nutrition education and encourage the practice of balanced diets in schools with the involvement of teachers and health workers to improve adolescents' nutritional awareness.

Keywords: Anemia; Balanced Nutrition; Adolescent Girls



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Anemia didefinisikan sebagai keadaan kadar hemoglobin atau sel darah merah yang lebih rendah dari ambang batas standar untuk usia dan jenis kelamin seseorang, dan merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang cukup besar. Kasus anemia pada remaja putri menjadi perhatian yang lebih besar, karena gadis remaja putri berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, terjadi peningkatan kebutuhan energi dan mikronutrien, terutama besi, folat, dan B12 untuk sintesis hemoglobin dan fungsi fisiologis lainnya (Utami, 2022). Studi prevalensi anemia di Indonesia menunjukkan bahwa Remaja putri termasuk dalam kelompok usia yang rentan mengalami anemia. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun adalah 15,5% (18% pada remaja putri dan 14,4% pada remaja putra). Sedangkan prevalensi anemia pada remaja putri di Kabupaten Balangan tahun 2023 tercatat sebesar 18%. Menurut WHO, angka kasus anemia 10% dari populasi termasuk tinggi (Kemenkes, 2023).

Gizi seimbang merupakan pola konsumsi pangan yang terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah seimbang, juga memperhatikan variasi, kecukupan, keamanan, dan keterjangkauan pangan. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pedoman Gizi Seimbang tercantum bahwa pentingnya konsumsi variasi pangan setiap hari untuk memenuhi kebutuhan makro dan mikronutrien. Pelaksanaan gizi seimbang secara substansial berkontribusi dalam pencegahan anemia.

Beberapa studi menunjukkan adanya hubungan antara pola makan yang kurang baik dengan kejadian anemia pada remaja putri yang disebabkan frekuensi makan rendah, keberagaman pangan terbatas, konsumsi rendah sumber zat besi hewani atau sayuran hijau. Hal ini dikuatkan dengan penelitian cross-sectional yang menunjukkan bahwa remaja putri dengan pola makan buruk memiliki risiko lebih tinggi menderita anemia ($p < 0,05$) (Ardina, 2025). Penelitian lain di Malang menunjukkan bahwa prevalensi anemia sebesar 59 % pada remaja putri dan ditemukan kaitan signifikan antara praktik diet tidak sehat (unhealthy diet) dengan status anemia ($p = 0,027$) (Wahyuningsih, 2022). Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan mutu asupan gizi dapat menjadi salah satu upaya penting dalam pengendalian anemia pada kelompok remaja putri.

Remaja putri memerlukan tambahan masukan zat besi karena perkembangan massa otot, serta adanya kehilangan darah pada menstruasi setiap bulan. Selain itu kebutuhan lainnya seperti vitamin C, asam folat, serta protein apabila tidak mencukupi, maka penyerapan zat besi dapat terganggu serta dapat menimbulkan rendahnya hemoglobin pada darah, sehingga dapat menyebabkan anemia defisiensi besi. Selain itu, status gizi malnutrisi dan defisiensi energi kronis juga menyebabkan anemia. Hal ini dikuatkan penelitian Muminah (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi berdasarkan tinggi badan, IMT, dan LILA dengan status anemia pada remaja putri.

Faktor lain yang mempengaruhi penerapan pola makan seimbang adalah faktor budaya, sosial, dan ekonomi. Kurangnya pengetahuan tentang gizi menyebabkan sikap acuh terhadap makanan bergizi menyebabkan tindakan yang salah dalam pemilihan makanan. Sehingga, pemahaman tentang penerapan gizi seimbang pada remaja putri perlu dikaitkan dengan realitas perilaku makan, ketersediaan layanan gizi sekolah dan kaderisasi edukasi gizi yang efektif.

METODE

Metode penelitian menggunakan observasional analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional yang dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan proporsive sampling dengan kriteria inklusi yaitu: usia 13-15 tahun, sudah menstruasi, tidak sedang menstruasi, bersedia menjadi responden dan dilakukan pengukuran kadar haemoglobin menggunakan metode finger prick. Alat ukur yang digunakan adalah hemoglobinometer merek easytouch Nomor: 20101902214. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, analisis univariat dan bivariat. Untuk analisis bivariat pemilihan uji statistic, peneliti menggunakan uji Chi Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Hasil penelitian tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (54,7%) dan laki-laki (45,3%), responden berada pada kelas 11 (75,0%) dengan usia terbanyak 16 tahun (42,2%). Menurut Kusumastuti dan Mastuti (2019), rentang usia remaja dapat dibedakan menjadi 3 kategori yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Berdasarkan pengkategorian tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek tergolong kelompok remaja pertengahan karena berada pada rentang usia 15-18 tahun.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| Variabel | Jumlah | |
|-----------------------------|-----------|------------|
| | Frekuensi | Persentase |
| Usia | | |
| 13 | 13 | 35.1 |
| 14 | 17 | 45.9 |
| 15 | 7 | 18.9 |
| Total | 37 | 100 |
| Kelas | | |
| VII | 18 | 48.6 |
| VIII | 11 | 29.7 |
| IX | 8 | 21.6 |
| Total | 37 | 100 |
| Pekerjaan Orang Tua | | |
| PNS/ Polri | 4 | 12.9 |
| Swasta | 6 | 19.4 |
| Wiraswasta | 10 | 32.3 |
| Buruh | 11 | 35.4 |
| Total | 31 | 100 |
| Pendapatan Orang Tua | | |
| Kurang Dari UMR (3.496.195) | 20 | 54.1 |
| Lebih Dari UMR (3.496.195) | 17 | 45.9 |
| Total | 37 | 100.0 |

Berdasarkan Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar usai remaja putri 14 tahun sebanyak 17 orang (45.9%), sedangkan pada kategori kelas sebagian besar kelas VII yaitu sebanyak 18 orang (48.6%). Pada status pekerjaan orang tua memiliki pekerjaan sebagai buruh yaitu sebanyak 11 orang (35.4%) dengan pendapatan kurang dari UMR Kabupaten Balangan Rp. 3.496.195 rupiah yaitu sebanyak 20 oarang (54.1%).

Penerapan Gizi Seimbang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penerapan Gizi Seimbang

| Variabel | Jumlah | |
|--------------------------------|-----------|------------|
| | Frekuensi | Persentase |
| Tidak Menerapkan Gizi Seimbang | 25 | 67.6 |
| Menerapkan Gizi Seimbang | 12 | 32.4 |
| Total | 37 | 100 |

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari total 37 responden, sebanyak 25 orang (67,6%) termasuk dalam kategori tidak menerapkan gizi seimbang, sedangkan 12 orang (32,4%) termasuk dalam kategori menerapkan gizi seimbang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMPN 3 Awayan belum menerapkan pola makan sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

Status Anemia

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Anemia

| Variabel | Jumlah | |
|--------------|-----------|------------|
| | Frekuensi | Persentase |
| Anemia | 15 | 40.5 |
| Tidak Anemia | 22 | 59.5 |
| Total | 37 | 100 |

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 37 responden, sebanyak 15 orang (40,5%) mengalami anemia, sedangkan 22 orang (59,5%) tidak mengalami anemia. Hasil ini menunjukkan bahwa proporsi remaja putri yang mengalami anemia masih cukup tinggi, yaitu lebih dari keseluruhan jumlah responden.

Hubungan Penerapan Gizi seimbang dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 4. Hubungan Penerapan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

| Variabel | Status Anemia | | | | Total | P-Value | |
|--------------------------------|---------------|------|--------------|------|-------|---------|------|
| | Anemia | | Tidak Anemia | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | |
| Tidak Menerapkan Gizi Seimbang | 14 | 37.8 | 11 | 29.7 | 25 | 67.6 | 0.01 |

| | | | | | | |
|--------------------------|----|------|----|------|----|------|
| Menerapkan Gizi Seimbang | 1 | 2.7 | 11 | 29.7 | 12 | 32.4 |
| Total | 15 | 40.5 | 22 | 59.5 | 37 | 100 |

Berdasarkan Tabel 4 diketahui dari 37 responden, sebagian besar remaja putri tidak menerapkan gizi seimbang (67,6%). Dari kelompok yang tidak menerapkan gizi seimbang, sebanyak 14 responden (37,8%) mengalami anemia dan 11 responden (29,7%) tidak mengalami anemia. Sementara itu, pada kelompok yang menerapkan gizi seimbang, hanya 1 responden (2,7%) yang mengalami anemia dan 11 responden (29,7%) tidak mengalami anemia. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,01 ($< 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan gizi seimbang dengan kejadian anemia.

Pembahasan

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri berusia 14 tahun yaitu sebanyak 17 orang (45,9%), diikuti usia 13 tahun sebanyak 13 orang (35,1%), dan usia 15 tahun sebanyak 7 orang (18,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada masa remaja pertengahan, yaitu fase yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan dan peningkatan kebutuhan zat gizi, terutama zat besi. Remaja putri berisiko tinggi mengalami anemia karena peningkatan kebutuhan zat besi akibat menstruasi dan pertumbuhan pesat yang tidak diimbangi dengan asupan gizi seimbang (Hidayati & Gultom, 2023).

Siswa pada kelas VII umumnya baru memasuki masa remaja awal dan masih dalam proses adaptasi terhadap pola makan di lingkungan sekolah. Kurangnya pengetahuan gizi dan kebiasaan makan tidak teratur dapat memengaruhi penerapan prinsip gizi seimbang serta meningkatkan risiko terjadinya anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Meikawati et al., 2025) yang menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan di kalangan remaja putri dapat menurunkan asupan zat besi dan meningkatkan risiko anemia.

Distribusi pekerjaan orang tua menunjukkan bahwa sebagian besar bekerja sebagai buruh sebanyak 11 orang (35,4%), diikuti wiraswasta 10 orang (32,3%), swasta 6 orang (19,4%), dan PNS/Polri 4 orang (12,9%). Status pekerjaan orang tua berkaitan erat dengan kemampuan ekonomi keluarga dalam memenuhi gizi anak. Keluarga dengan pekerjaan tidak tetap atau pendapatan rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam menyediakan makanan bergizi seimbang, terutama sumber protein hewani dan sayuran yang kaya zat besi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Meikawati et al., 2025) yang menemukan bahwa faktor sosial ekonomi keluarga, termasuk pekerjaan dan pendapatan orang tua, berpengaruh terhadap kejadian pada remaja putri.

Sementara itu, berdasarkan tingkat pendapatan orang tua, diketahui bahwa 20 orang (54,1%) memiliki pendapatan kurang dari UMR Kabupaten Balangan (Rp. 3.496.195), sedangkan 17 orang (45,9%) memiliki pendapatan lebih dari UMR. Kondisi menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden berasal dari keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah. Rendahnya pendapatan keluarga dapat menyebabkan keterbatasan dalam pemilihan bahan pangan bergizi dan beragam, yang berpengaruh terhadap penerapan gizi seimbang di rumah tangga. Penelitian oleh (Putri & Mangalik, 2022) juga menunjukkan bahwa keluarga dengan pendapatan rendah memiliki risiko 2,8 kali lebih tinggi mengalami asupan zat besi yang tidak cukup dibandingkan keluarga dengan pendapatan tinggi.

Secara keseluruhan karakteristik responden menunjukkan bahwa faktor usia, kelas, pekerjaan, dan pendapatan orang tua memiliki hubungan tidak langsung dengan penerapan gizi seimbang yang selanjutnya dapat memengaruhi kejadian anemia. Menurut (Muchtari, 2024), penerapan gizi seimbang yang baik meliputi konsumsi makanan beragam, pola makan teratur, serta mencukupi zat gizi mikro berkorelasi negatif dengan prevalensi anemia pada remaja putri. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan gizi, terutama pada remaja awal dan keluarga dengan ekonomi rendah, sangat penting dalam upaya pencegahan anemia melalui prinsip gizi seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan pada Tabel 2, bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 25 orang (67,6%) termasuk dalam kategori tidak menerapkan gizi seimbang, sedangkan sebanyak 12 orang (32,4%) termasuk dalam kategori menerapkan gizi seimbang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMPN 3 Aawayan belum menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Rendahnya penerapan gizi seimbang pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya pengetahuan tentang gizi, kebiasaan makan yang tidak teratur, serta pengaruh lingkungan dan teman sebaya. Menurut (Rukmana, 2023) dalam penelitiannya di Kabupaten Deli Serdang, meskipun sebagian besar remaja memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi seimbang, hanya 7,5% yang benar-benar memiliki perilaku gizi seimbang yang baik. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik penerapan gizi seimbang pada remaja.

Selain itu, (Oddo et al., 2022) juga melaporkan bahwa dalam studi baseline remaja Indonesia, kurang dari 50% peserta dapat menjawab pertanyaan tentang gizi seimbang, sementara konsumsi makanan instan dan camilan tinggi lemak serta rendah zat besi masih sangat umum. Hal ini menunjukkan rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pentingnya penerapan gizi seimbang dalam mencegah anemia dan masalah gizi lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, rendahnya penerapan gizi seimbang pada remaja putri dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia. Hal ini karena penerapan gizi yang tidak seimbang seringkali berdampak pada asupan zat besi, protein, dan Vitamin C yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Kekurangan zat gizi tersebut dapat menghambat proses pembentukan hemoglobin, yang pada akhirnya menyebabkan anemia. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi berupa edukasi dan pembiasaan pola makan seimbang di lingkungan sekolah, agar remaja putri mampu menerapkan prinsip gizi seimbang dengan benar dan menurunkan risiko anemia pada masa remaja.

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 3 diketahui bahwa dari 37 responden, sebanyak 15 orang (40,5%) mengalami anemia, sedangkan 22 orang (59,5%) tidak mengalami anemia. Hasil ini menunjukkan bahwa proporsi remaja putri yang mengalami anemia masih cukup tinggi, yaitu lebih dari keseluruhan jumlah responden. Kondisi tersebut menandakan bahwa anemia masih menjadi masalah gizi sehingga perlu mendapat perhatian khusus pada kelompok remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2022) yang melaporkan prevalensi anemia sebesar 14,3% pada remaja putri di Kabupaten Bandung, Jawa Barat, dengan penyebab utama adalah rendahnya asupan zat besi dan kehilangan darah akibat menstruasi. Penelitian serupa oleh (Ahmad et al., 2023) juga menemukan bahwa sekitar 40,5% remaja mengalami anemia dan 50,9% mengalami wasting, menunjukkan keterkaitan erat antara status gizi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Selain itu, penelitian (Oddo et al., 2022) menjelaskan bahwa perilaku konsumsi pangan remaja di Indonesia masih kurang seimbang, dengan rendahnya konsumsi makanan sumber zat besi, sayur, dan buah, serta tinggi konsumsi makanan olahan. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap risiko terjadinya anemia pada remaja perempuan.

Remaja putri merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami anemia karena memiliki kebutuhan zat besi lebih tinggi akibat pertumbuhan pesat dan menstruasi setiap bulan. Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat besi dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin dalam darah (Mulianingsih et al., 2024). Selain itu, penerapan gizi seimbang yang belum optimal seperti yang ditunjukkan pada hasil penelitian sebelumnya bahwa 67,6% responden tidak menerapkan gizi seimbang dapat menjadi faktor yang mendukung kondisi anemia.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa anemia pada remaja putri berkaitan erat dengan pola konsumsi yang tidak seimbang, rendahnya asupan zat gizi mikro, serta kurangnya edukasi gizi di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan pendidikan gizi seimbang secara berkelanjutan serta program pencegahan anemia di sekolah melalui pemberian makanan tambahan atau suplementasi zat besi yang disertai pendidikan perilaku makan sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri ($P = 0,01$). Remaja putri yang tidak menerapkan gizi seimbang memiliki proporsi anemia yang lebih tinggi (37,8%) dibandingkan dengan remaja putri yang menerapkan gizi seimbang (2,7%). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan gizi seimbang berperan penting dalam mencegah terjadinya anemia pada kelompok usia remaja.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2022) yang melaporkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri antara lain adalah asupan zat besi, status gizi, dan durasi menstruasi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsumsi zat besi yang rendah merupakan salah satu penyebab utama anemia pada remaja putri di Jawa Barat.

Selain itu, hasil peneliti (Fu et al., 2024) menemukan bahwa pola makan tinggi makanan cepat saji dan rendah konsumsi sayur-buah meningkatkan risiko defisiensi zat besi baik pada anak maupun remaja. Sebaliknya, pola makan kaya daging, hati, buah, dan sayur dapat menurunkan risiko defisiensi zat besi secara signifikan. Hal ini memperkuat temuan penelitian ini bahwa penerapan gizi seimbang yang menekan konsumsi makanan bergizi beragam berperan penting dalam pencegahan anemia.

Penelitian (Winarni, 2024) juga menunjukkan bahwa asupan zat gizi mikro seperti zat besi, vitamin C, dan asam folat memiliki kontribusi besar terhadap pembentukan hemoglobin. Kekurangan salah satu zat gizi tersebut dapat menghambat pembentukan eritrosit dan menurunkan kadar hemoglobin dalam darah, sehingga meningkatkan risiko anemia.

Lebih lanjut, hasil penelitian (Li et al., 2025) menunjukkan bahwa rendahnya keragaman pangan (keanekaragaman pangan) secara signifikan meningkatkan risiko anemia pada anak dan remaja dengan odds rasio sebesar 1,73 (95% CI 1,27–2,36). Artinya, semakin rendah variasi makanan yang dikonsumsi, semakin besar kemungkinan terjadinya anemia. Selain faktor gizi, kebiasaan makan yang tidak teratur dan preferensi makanan siap saji juga berkontribusi terhadap kejadian anemia. Menurut (Sukmawati et al., 2024), remaja yang jarang mengonsumsi sumber protein hewani seperti daging, hati, atau ikan serta konsumsi

rendah sayur dan buah memiliki risiko anemia lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang menerapkan pola makan seimbang. Hal ini diperkuat oleh (Adhitya et al., 2023) yang menemukan bahwa intervensi pendidikan gizi dan penerapan gizi seimbang mampu menurunkan prevalensi anemia sebesar 25% pada remaja sekolah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penerapan gizi seimbang merupakan faktor protektif terhadap anemia pada remaja putri. Penerapan pola makan seimbang dengan memperhatikan keanekaragaman pangan, konsumsi sumber zat besi, serta vitamin pendukung seperti vitamin C merupakan strategi efektif untuk menurunkan angka kejadian anemia. Pendidikan gizi yang berkelanjutan dan berbasis sekolah diperlukan agar remaja putri memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang setiap hari sebagai bagian dari pencegahan anemia jangka panjang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 3 Awayan ($P = 0,01$). Sebagian besar remaja yang tidak menerapkan gizi seimbang mengalami anemia, sedangkan remaja yang menerapkan gizi seimbang memiliki risiko lebih rendah terhadap anemia. Hal ini membuktikan bahwa penerapan gizi seimbang berperan penting dalam menjaga kadar hemoglobin dan mencegah anemia, terutama melalui konsumsi makanan beragam yang mengandung zat besi, protein, vitamin C, dan asam folat.

Faktor sosial ekonomi, pengetahuan gizi, serta kebiasaan makan turut mempengaruhi kebijakan pola gizi seimbang pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi yang berkelanjutan di lingkungan sekolah melalui program UKS, penyuluhan kesehatan, dan keterlibatan guru serta tenaga kesehatan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Remaja juga diharapkan membiasakan diri mengonsumsi sumber zat besi seperti daging, hati, ikan, serta sayuran hijau, dan mengurangi makanan cepat saji. Selain itu, tenaga kesehatan perlu memperkuat upaya promotif dan preventif melalui pemberian tablet tambah darah (TTD) secara teratur dan pemantauan status anemia di sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan anemia, seperti durasi menstruasi, asupan mikronutrien, serta status gizi dengan jumlah sampel yang lebih luas agar hasilnya lebih komprehensif

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMPN 3 Awayan Kabupaten Balangan yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Sapta Mandiri atas bimbingan dan fasilitas penelitian yang diberikan. Tidak lupa penghargaan kepada para responden remaja putri yang telah berpartisipasi dengan penuh kesungguhan, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., Puteri, A., Azizah, N., Phebe, N., & Arifin, S. R. (2023). Anemia and Wasting in Adolescent Girls : A Cross-Sectional Study in Aceh , Indonesia. *Gizi Pangan*, 18(28), 11–13.
- Fu, J., Zeng, C., Huang, J., Guo, J., Su, Z., Luo, S., Zhang, W., Zhang, Z., Zhu, H., & Li, Y. (2024).

- Dietary patterns and association with Iron deficiency among children and adolescents aged 9 – 17 years in rural Guangzhou , China : a cross-sectional study. *Frontiers in Nutrition*, September, 1–12.
- Hidayati, W., & Gultom, F. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap & Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Dan Sains*, 1, 52–59.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka. Kemenkes RI.
- Li, H., Moosavian, S. P., Ghanbari, N., Mirlohi, S. H., & Rahimlou, M. (2025). Association of dietary diversity and odds of anemia in children and adolescents : a systematic review and meta - analysis of observational studies. *BMC Nutrition*.
- Meikawati, P. R., Utami, S., & Haq, I. A. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 12, 1–9.
- Muchtar, F. (2024). Penyuluhan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri. *Jurnal Medika*, 3(2), 195–201.
- Mulianingsih, M., Suriah, S., Hidayanty, H., Amiruddin, R., & Hadju, V. (2024). Nutritional Deficiency Anemia Status among Adolescent Girls in North Lombok District , West Nusa Tenggara, Indonesia. *Health Journal*, 1–7.
- Muminah, Amelia, Budi Rize, Sudaryanti, Lestari, dan Sulistiawati. (2024). Correlation Between Height, Bmi, Muac With Anemia Status In Adolescent Girls. *Original Research Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal Volume 8 No. 2 April 2024*
- Oddo, V. M., Roshita, A., Khan, T., Ariawan, I., Ade, L., Wiradnyani, A., Chakrabarti, S., Izwardy, D., & Rah, J. H. (2022). Evidence-Based Nutrition Interventions Improved Adolescents ' Knowledge and Behaviors in Indonesia. *Nutrients*, 1–11.
- Putri, M. P., & Mangalik, G. (2022). Asupan protein, zat besi dan status gizi pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*, 11(November 2021), 6–17.
- Rukmana, M. (2023). Penilaian Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang serta Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang. *Amerta Nutrition*, 7(2), 178–183.
- Sari, P., Marhaeni, D., Herawati, D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Anemia among Adolescent Girls in West Java , Indonesia : Related Factors and Consequences on the Quality of Life. *Nutrients*, 1–13.
- Setyaningsih, Wahyu, Mansur, Herawati, dan Naimah. (2022). Praktek Unhealthy Diet Dan Anemia Pada Remaja Putri. *Original Research Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal Volume 6 No. 2, April 2022*
- Utami, Aras, Margawati, Ani, Pramono, Dodik, Wulandari, dan Rahayu, Diah. (2022). Prevalence of Anemia and Correlation with Knowledge, Nutritional Status, Dietary Habits among Adolescent Girls at Islamic Boarding School. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* Vol. 10, No. 2, June 2022 (114-121).

Winarni, Z. (2024). Knowledge , Attitudes , Eating Practices , and Iron (Fe) Consumption among Adolescent Girls (Aged 10-18 Years) in Central Java , Indonesia. Public Health Journal, 17, 1-10.