



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 03, 2026

Revised: March, 07, 2026

Available: March, 07, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri

Irma Miftahul*, Suri Salmiyati, Suratini

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Irma Miftahul. *Email: irmamiftahul364@gmail.com.

Abstract

Background: Anemia is a common health problem among adolescent girls, often triggered by poor nutritional status. Adolescent girls are susceptible to anemia due to iron deficiency and an unbalanced diet. This study aims to determine the relationship between nutritional status and the incidence of anemia in adolescent girls.

Purpose: To determine the relationship between nutritional status and the incidence of anemia in adolescent girls.

Metode: This study is a correlational descriptive quantitative study with a cross-sectional approach. The sampling technique used total sampling, involving 41 respondents. Data analysis was performed using the Spearman's rank correlation test.

Results: A study of 41 respondents showed that 34.1% had normal nutritional status, 48.8% were underweight, and 17.1% were overweight. Regarding anemia, 36.6% of respondents were not anemic, 46.3% had mild anemia, and 17.1% had moderate anemia. The Spearman Rank statistical test showed a p-value of $0.037 < 0.05$ proving a significant relationship between nutritional status and the incidence of anemia.

Conclusion: There is a significant relationship between nutritional status and the incidence of anemia in adolescent girls, where poor nutritional status increases the incidence of anemia.

Keywords: Adolescent Girls; Anemia; Nutritional Status.

Pendahuluan: Anemia adalah masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja perempuan, yang seringkali dipicu oleh status gizi yang buruk. Remaja putri rentan mengalami anemia karena kekurangan zat besi dan pola makan yang tidak seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, dengan melibatkan 41 responden. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *uji Rank Spearman*.

Hasil: Penelitian terhadap 41 responden menunjukkan bahwa 34.1% memiliki status gizi normal, 48.8% memiliki berat badan kurang, dan 17.1% memiliki berat badan berlebih. Mengenai anemia, 36.6% responden tidak mengalami anemia, 46.3% mengalami anemia ringan, dan 17.1% mengalami anemia sedang. Uji statistik *Rank Spearman* menunjukkan nilai p-value sebesar $0.037 < 0.05$ yang membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan kejadian anemia.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri, dimana status gizi yang buruk meningkatkan kejadian anemia.

Kata Kunci: Anemia; Remaja Putri; Status Gizi.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2474>

PENDAHULUAN

Pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas bergantung pada kesehatan remaja. Remaja putri khususnya rentan terhadap masalah kesehatan, salah satunya anemia. Prevalensi anemia menurut WHO setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun di seluruh dunia diperkirakan terkena anemia. Tahun 2019, 30% (539 juta) remaja putri berusia 15-19 tahun terkena anemia. Kawasan paling terkena dampak anemia di Afrika dan Asia Tenggara dengan 106 juta wanita terkena anemia di Afrika, dan 244 juta wanita Asia Tenggara (World Health Organization, 2024).

Data survei dari kesehatan dasar Riskesdas 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi anemia pada remaja putri dari 22.7% pada tahun 2013 menjadi 32% pada tahun 2018, prevalensi anemia 13.5% pada remaja putri usia 11-14 tahun dan 29.5% pada remaja putri usia 15-21 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Selain itu, jumlah remaja putri yang menderita anemia di Daerah Istimewa Yogyakarta telah meningkat dari 37.1% pada Riskesdas 2013 menjadi 48.9% pada Riskesdas 2018 dengan prevalensi anemia tertinggi ditemukan di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Sebanyak 19.3% remaja putri dengan Hb di bawah 12 g/dl mengalami anemia, menurut survei yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan DIY pada tahun 2018 terhadap 1,500 remaja putri di lima kabupaten dan kota (Dinas Kesehatan DIY, 2020). Prevalensi anemia kabupaten Sleman 18.1% remaja putri terkena anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Anemia pada remaja putri terdapat kaitannya dengan masalah gizi, terutama status gizi yang buruk. Remaja putri yang mengalami anemia memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami anemia saat mereka memasuki masa reproduksi sebagai ibu. Anemia ibu hamil sangat berbahaya karena dapat menyebabkan bayi lahir dengan pertumbuhan lambat dan berat badan lahir rendah (BBLR), yang berdampak pada kesehatan anak dalam jangka panjang (Nurjannah & Putri, 2021).

Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi seperti lemak, karbohidrat, dan gula. Hal ini berpotensi mengakibatkan penumpukan lemak yang dapat menghambat

metabolisme dan penyerapan zat besi. Akibatnya, tubuh kekurangan nutrisi yang diperlukan untuk produksi hemoglobin dan sel darah merah, yang pada gilirannya meningkatkan peluang terjadinya anemia, terutama pada remaja perempuan yang juga mengalami siklus menstruasi dan pola makan yang tidak sehat (Nurazizah, Nugroho, & Noviani, 2022).

Surat edaran dari kementerian kesehatan tentang pemberian tablet tambah darah pada remaja dan wanita usia subur. Upaya pembinaan dan intervensi gizi oleh pemerintah secara bertahap dan berkesinambungan dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri dengan dosis pemberian 1 (satu) tablet per minggu yang bertujuan untuk memineralisasi remaja putri mengalami anemia, memberikan edukasi tentang asupan makanan yang mengandung zat besi, dan mengedukasikan betapa pentingnya menjaga pola makan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan pada tanggal 5 November 2025 di Pondok Pesantren Kuno Sleman, sejumlah 6 remaja putri dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dengan menggunakan alat *Easy Touch* dan penilaian status gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 4 dari 6 remaja putri mengalami anemia. Selain itu, 4 remaja putri tersebut berada dalam kategori kurang gizi, atau kurus, menurut pengukuran IMT.

Hasil wawancara singkat menunjukkan bahwa pola makan sehari-hari mereka tidak memperhatikan asupan zat besi dan gizi yang seimbang, mereka mengatakan bahwasanya mereka sering telat makan dan juga membeli makanan di luar seperti *junk food*. Remaja juga menyatakan sering tidak fokus dalam belajar, merasa pusing dan juga sering merasakan lemas. Hasilnya menunjukkan bahwa ada kecenderungan hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada kalangan remaja putri di Pondok Pesantren Kuno Sleman.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri Pondok Pesantren Kuno Sleman yaitu

Irma Miftahul*, Suri Salmiyati, Suratini

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Irma Miftahul. *Email: irmamiftahul364@gmail.com.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2474>

Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri

sebanyak 41 remaja putri. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling, dan didapatkan jumlah responden sebanyak 41 remaja putri.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari status gizi sebagai variabel independen dan anemia sebagai variabel dependen. Penelitian ini menggunakan data primer. Selanjutnya alat yang digunakan adalah timbangan injak digital yang telah dikalibrasikan dengan nomor seri 1035/AMK/II/2025 dan 1032/AMK/II/2025, alat ukur tinggi badan dengan merk *microtoise*, dan alat pengukur hb dengan merk *easy touch* GCHB.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari komisi etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor izin No. 4958/KEP-UNISA/XII/2025. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui data distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, pendidikan, suku, status gizi remaja, dan anemia. Selain itu, analisis bivariat juga dilakukan menggunakan uji statistik *non parametrik* dengan uji *sperman rank* untuk mengetahui hubungan antar variabel.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri (N=41)

Variabel	Frekuensi
Umur (Mean$\pm$SD)(Rentang)	(15.71$\pm$1.67)(10-19)
10-13	2/4.9
14-16	27/65.9
17-19	12/29.3
Pendidikan (n/%)	
MTs	19/46.3
MA	22/53.7
Suku (n/%)	
Jawa	32/78.0
Sunda	7/17.1
Banjar	1/2.4
Sasak	1/2.4
Status Gizi (n/%)	
Normal	14/34.1
Kurus	20/48.8
Gemuk	7/17.1
Anemia (n/%)	
Tidak Anemia	15/36.6
Anemia Ringan	19/46.3
Anemia Sedang	7/17.1
Anemia Berat	0/0.0

Tabel 1. menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, suku, status gizi, dan frekuensi anemia. Responden dengan karakteristik umur, menunjukkan bahwa nilai *Mean* dan *SD* sebesar 15.71 $\pm$ 1.67 dengan mayoritas berada pada rentang umur 14-16 tahun sebanyak 27 responden (65.9%). Selain itu, mayoritas pendidikan responden dengan pendidikan MA 22 responden (53.7%), serta mayoritas responden bersuku Jawa sebanyak 32 responden (78%). Tabel 1. juga menunjukkan distribusi frekuensi status

Irma Miftahul*, Suri Salmiyati, Suratini

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Irma Miftahul. *Email: irmamiftahul364@gmail.com.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2474>

Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri

gizi remaja putri dengan sebagian besar pada katagori kurus sebanyak 20 responden (48.8%) dengan kategori anemia ringan sebanyak 19 responden (46.3%).

Tabel 2. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri (N=41)

Status Gizi	Anemia			p-value	Koefesien
	Tidak Anemia	Anemia Ringan	Anemia Sedang		
	n/%	n/%	n/%		
Normal	8/19.5	5/12.2	1/2.4	0.037	0.327
Kurus	5/12.2	12/29.3	3/7.3		
Gemuk	2/4.9	2/4.9	3/7.3		

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat bahwa responden dengan status gizi normal mayoritas tidak mengalami anemia 8 responden (19.5%) serta yang paling sedikit mengalami anemia sedang 1 responden (2.4%). Responden dengan status gizi kurus mayoritas responden mengalami anemia ringan 12 responden (29.3%) dan yang paling sedikit mengalami anemia sedang 3 responden (7.3%). Responden dengan status gizi gemuk mayoritas mengalami anemia sedang 3 responden (7.3%) dan yang paling sedikit tidak anemia 2 responden (4,9%) serta anemia ringan 2 responden (4.9%).

Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan nilai p-value 0.037. Nilai tersebut < 0.05 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Kuno Sleman. Keeratan hubungan pada penelitian ini dilihat dari nilai koefesien korelasi dengan hasil 0.327 yang berarti hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Kuno Sleman berada pada kategori lemah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1. didapatkan bahwa status gizi pada remaja putri mayoritas tergolong tidak normal, didapatkan bahwa mayoritas memiliki status gizi kurus 20 responden (48.8%) dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi normal 14 responden (34.1%), dan status gizi gemuk 7 responden (17.1). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki asupan gizi yang kurang dalam pemenuhan kebutuhan zat besi di dalam tubuh. Berdasarkan hal ini dapat dipahami bahwa usia responden yang masih dalam usia remaja cenderung membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi dan optimal untuk mendukung proses pertumbuhan serta perkembangan fisik pada remaja.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa remaja adalah kelompok yang rentan terhadap masalah gizi (Muchtar & Savitri, 2023). Kebutuhan gizi selama masa remaja lebih tinggi karena pada tahap ini terjadi pergeseran dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Mendukung fase kehidupan remaja, sangat penting untuk memenuhi asupan nutrisi guna mencegah masalah gizi, terutama kekurangan gizi. Remaja perempuan perlu mendapatkan asupan nutrisi yang memadai, baik dari segi jumlah maupun kualitasnya. Selanjutnya remaja harus memastikan bahwa kebutuhan nutrisi harian mereka terpenuhi, baik makro maupun mikro, seperti zat besi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa status gizi dipengaruhi oleh perilaku gizi yang salah dan makanan yang dikonsumsi. Apabila makanan yang dikonsumsi baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya apabila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menyebabkan anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa status gizi kurang pada remaja dapat mempengaruhi prestasi belajarnya, selain itu dapat mempengaruhi kesehatannya seperti terkena anemia dan yang lainnya (Nurbaya & Najdah, 2023).

Irma Miftahul*, Suri Salmiyati, Suratini

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Irma Miftahul. *Email: irmamiftahul364@gmail.com.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2474>

Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri

Kurangnya status gizi dan obesitas pada remaja dapat menyebabkan munculnya masalah kesehatan di masa dewasa, seperti gangguan fungsi pernapasan, peningkatan risiko penyakit degeneratif, dan penyakit jantung. Apabila asupan makanan yang diterima berkualitas, maka status gizi akan meningkat, sebaliknya apabila makanan yang dikonsumsi rendah nilai gizinya hal ini dapat mengakibatkan masalah kekurangan gizi dan anemia. Apabila masalah status gizi tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat berlanjut hingga masa kehamilan (Partap, Chowdhury, Taneja, Bhandari, Costa, Bahl, & Fawzi, 2022).

Dampaknya, selain kemungkinan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) juga akan menambah risiko bagi ibu. Mengurangi risiko melahirkan BBLR, remaja perlu memastikan asupan gizi yang baik sebelum memasuki masa kehamilan (Partap et al., 2022). Selain itu, untuk mendapatkan status gizi yang ideal, remaja diharapkan dapat memenuhi kebutuhan gizi secara seimbang, jumlahnya tidak boleh berlebihan maupun kurang (Handayani & Handayani, 2023).

Kondisi status gizi menjadi dasar penting bagi kesehatan remaja putri dengan kondisi gizi yang baik akan melindungi dari penyakit, sedangkan kondisi gizi yang buruk dapat menjadi penyebab utama timbulnya berbagai penyakit seperti anemia.

Tabel 1. menunjukkan hasil penelitian pada frekuensi anemia remaja putri mayoritas mengalami anemia ringan 19 responden (46.3%) dibandingkan dengan responden yang tidak anemia 15 responden (36.6%), serta responden yang mengalami anemia sedang 7 responden (17.1). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari remaja putri mengalami anemia.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan di SMK dan menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami anemia yang berada dalam katagori tidak anemia 36 remaja putri (43%) dan remaja putri yang mengalami anemia berjumlah 49 remaja putri (57%).

Anemia merupakan suatu keadaan medis yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, yang mengurangi kemampuan sel darah merah dalam mengangkut oksigen ke seluruh bagian tubuh (Indriani & Rahayu, 2023). Prevalensi anemia pada remaja perempuan dapat mencapai 32% di

Indonesia yang disebabkan oleh faktor nutrisi dan fisiologis, seperti siklus menstruasi. Kondisi ini menimbulkan gejala seperti kelelahan tiada henti, kulit yang tampak pucat, serta penurunan kemampuan berkonsentrasi dengan batasan kadar Hb <12 g/dL menurut WHO untuk remaja putri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Hasil penelitian lainnya tentang remaja putri didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami anemia ringan 20 responden (48.8%). Prevalensi anemia yang tinggi ini dipengaruhi oleh faktor gizi seperti kekurangan zat besi. Remaja putri yang terkena anemia dapat berdampak pada penurunan konsentrasi saat belajar.

Dampak anemia pada usia remaja termasuk penurunan hasil belajar yang disebabkan oleh masalah konsentrasi dan kognisi yang berkepanjangan. Kadar hemoglobin yang rendah mengurangi pasokan oksigen ke otak, yang mengakibatkan penurunan kemampuan memori jangka pendek antara 15-20%. Hal ini berpengaruh pada nilai akademik dan kemungkinan kelulusan, serta dapat menghalangi kemajuan sosial di kemudian hari (Deliana & Lusida, 2025).

Anemia pada remaja putri dapat berdampak lebih parah karena terkait dengan kemampuan reproduksi di masa mendatang. Anemia yang berlangsung lama meningkatkan kemungkinan keguguran atau kelahiran bayi dengan berat yang rendah saat dewasa, serta memicu masalah pada siklus menstruasi yang terus-menerus, perdarahan yang berat, dan nyeri panggul yang berkepanjangan yang mengganggu kualitas hidup sehari-hari selama bertahun-tahun (Aditya & Linda, 2025). Anemia dapat terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhi seperti kurangnya pengetahuan, faktor ekonomi, siklus menstruasi, status gizi, dan perilaku pencegahan (Yulianti & Aisyah, 2024).

Menurut asumsi peneliti faktor yang mempengaruhi anemia remaja perempuan umumnya yang memiliki status gizi yang buruk dan siklus menstruasi. Kekurangan zat besi yang disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi, ditambah dengan hilangnya darah secara berkala selama menstruasi, mengakibatkan rendahnya kadar hemoglobin secara signifikan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas remaja putri terkena anemia akibat status gizi kurang, berjumlah 12 remaja putri (29.3%)

Irma Miftahul*, Suri Salmiyati, Suratini

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Irma Miftahul. *Email: irmamiftahul364@gmail.com.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2474>

Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri

dengan status gizi kurus yang mengalami anemia ringan dan 3 remaja putri (7.3%) dengan status gizi kurus yang mengalami anemia sedang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menyatakan bahwa status gizi yang tidak baik mengakibatkan kekurangan zat besi yang krusial untuk pembuatan hemoglobin, sehingga tubuh remaja putri kesulitan memenuhi kebutuhan sel darah merah pada masa pertumbuhan yang cepat (Fita, Fatmawati, & Putri, 2025). Siklus menstruasi yang tidak teratur menyebabkan kehilangan darah secara berulang yang mempercepat kekurangan zat besi karena asupan harian tidak cukup untuk menggantikannya. Kedua faktor ini berhubungan erat dalam mempengaruhi terjadinya anemia, hal ini dikarenakan status gizi yang tidak memadai mengganggu penyimpanan zat besi, sementara siklus menstruasi yang tidak normal menyebabkan kehilangan zat besi melalui pendarahan rutin yang tidak seimbang dengan asupan nutrisi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan di MTsN Barito Utara yang menemukan 10 dari 13 responden yang mengalami anemia memiliki status gizi kurang (76.9%) (Muchtar, Romanti, & Istiningsih, 2024). Responden dengan status gizi kurang juga mengalami anemia, hal ini dikarenakan sejumlah remaja perempuan ingin memiliki tubuh ramping sehingga mengurangi asupan gizi secara signifikan yang menyebabkan defisiensi zat besi dan anemia.

Tabel 2. menunjukkan hasil uji statistik *Spearman Rank* dengan nilai *p-value* 0.037. Nilai tersebut <0.05 terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Keeratan hubungan pada penelitian ini dilihat dari nilai *koefesian* korelasi dengan hasil 0.327 yang berarti hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri berada pada kategori lemah.

Terdapatnya hubungan pada penelitian ini mendeskripsikan bahwa remaja putri yang memiliki status gizi normal yang tidak mengalami anemia berjumlah 8 responden (19.5%), remaja putri dengan status gizi normal yang mengalami anemia ringan berjumlah 5 responden (12.2%), dan status gizi normal yang mengalami anemia sedang berjumlah 1 responden (2.4%). Remaja putri dengan status gizi kurus yang tidak mengalami anemia berjumlah 5 responden (12.2%), remaja putri dengan status gizi

kurus yang mengalami anemia ringan berjumlah 12 responden (29.3%), dan status gizi kurus yang mengalami anemia sedang berjumlah 3 responden (7.3%). Remaja putri dengan status gizi gemuk yang tidak mengalami anemia berjumlah 2 responden (4.9%), remaja putri dengan status gizi gemuk yang mengalami anemia ringan berjumlah 2 responden (4.9%), dan responden dengan status gizi gemuk yang mengalami anemia sedang berjumlah 3 responden (7.3%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa status gizi yang buruk adalah salah satu penyebab risiko anemia (Desy & Mufidaturrosida, 2022). Status gizi yang tidak baik dapat menyebabkan terjadinya anemia karena kurangnya asupan nutrisi penting seperti zat besi yang mengganggu pembentukan hemoglobin, sehingga kadar Hb menjadi di bawah 12 g/dL. Hal ini berisiko menimbulkan gejala seperti kelelahan, pusing, sulit berkonsentrasi saat belajar, serta dapat mempengaruhi produktivitas dan kesehatan reproduksi jangka panjang pada remaja perempuan. Zat besi merupakan *mikronutrisi* penting untuk pembentukan hemoglobin. Kekurangan zat besi merupakan masalah yang paling umum karena perannya yang langsung dalam produksi sel darah merah, sedangkan nutrisi lainnya berperan secara tidak langsung.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas remaja putri mengalami anemia dengan status gizi kurus 12 responden (29.3%) mengalami anemia ringan. Status gizi yang tidak baik pada remaja putri menjadi penyebab utama terjadinya anemia. Semakin buruk status gizi mereka, seperti status gizi kurus atau status gizi gemuk, semakin rendah pula kadar hemoglobin akibat kekurangan nutrisi kronis yang menghambat pembentukan sel darah merah dan dapat menyebabkan anemia. Status gizi semakin menurun, proses metabolisme nutrisi terganggu sehingga pembentukan hemoglobin tidak berjalan dengan baik. Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan anemia pada remaja perempuan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian lainnya yang menyatakan bahwa status gizi yang baik berperan pada pencegahan anemia di kalangan remaja putri (Ridni, Fitriani, & Panjaitan, 2023). Penelitian tersebut menekankan bahwa remaja

Irma Miftahul*, Suri Salmiyati, Suratini

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Irma Miftahul. *Email: irmamiftahul364@gmail.com.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2474>

Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri

perempuan yang memiliki status gizi yang baik, cenderung menghadapi risiko anemia yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi kurang atau kelebihan berat badan.

Penelitian lain yang memiliki kesamaan menunjukkan bahwa penilaian terhadap status gizi berkontribusi dalam mencegah anemia pada remaja putri. Penelitian menunjukkan bahwa remaja putri dengan status gizi yang baik memiliki pengetahuan lebih mengenai pencegahan anemia dan dapat menerapkan pola makan yang seimbang, serta menunjukkan perilaku yang mendukung kesehatan gizi (Punuh, Engkeng, Mandagi, Kalesaran, Akili, & Asrifudin, 2025).

Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa semakin baik status gizi remaja putri, maka akan semakin kecil kemungkinan terjadinya anemia. Remaja putri yang memiliki status gizi yang baik biasanya menunjukkan IMT yang baik. Kondisi tersebut memungkinkan remaja putri menjaga hemoglobin tetap optimal, fokus pada pencegahan, dan secara konsisten menerapkan pola makan sehat supaya terhindar dari anemia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kejadian anemia (Rahmaniyah, Sri, & Jusn, 2024). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa keadaan gizi yang baik mendukung produksi hemoglobin dan mencegah kekurangan zat besi untuk meningkatkan hemoglobin. Sehingga, keadaan gizi menjadi salah satu faktor pencegahan anemia pada remaja putri.

Berdasarkan hal tersebut, meskipun status gizi memiliki dampak positif terhadap pencegahan anemia, kejadian anemia juga dipengaruhi oleh status gizi yang buruk. Status gizi yang optimal menciptakan kondisi kesehatan yang baik, sehingga memudahkan remaja putri untuk mencegah anemia melalui status gizi yang baik disertai dengan mengonsumsi zat besi yang cukup.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri menyatakan terdapat hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai $p\text{-value } 0.037 < 0.05$). Status gizi remaja putri mayoritas berada pada kategori tidak normal dengan

20 responden (48.8%) memiliki status gizi normal 14 responden (34.1%) kurus, dan 7 responden (17.1%) gemuk. Kejadian anemia pada remaja putri menunjukkan bahwa mayoritas mengalami anemia ringan 19 responden (46.3%), tidak mengalami anemia 15 responden (36.6%), mengalami anemia sedang 7 responden (17.1) dengan tidak terdapat remaja putri yang mengalami anemia berat serta keeratan hubungan didapatkan dari nilai koefisien korelasi sebesar 0,372 yang menunjukkan keeratan hubungan dalam kategori lemah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R. D., & Linda, O. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Tahun 2025 Factors Related to the Incidence of Anemia in Adolescent in 2025. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 10(1), 16–23.
- Deliana, A., & Lusida, N. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Health & Medical Sciences*, 3, 1–14.
- Desy, Q., & Mufidaturrosida, A. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP N 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6, 43–50.
- Dinas Kesehatan DIY. (2020). *Provil Kesehatan Kota Yogyakarta* (Kemenkes (ed.); 2019th ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. diakses dari: https://kesehatan.jogjakota.go.id/uploads/dokumen/profil_dinkes_2020_data_2019.pdf
- Fita, A., Fatmawati, T. Y., & Putri, S. K. (2025). Hubungan Status Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 14(1), 166–173.
- Handayani, Y., & Handayani, R. (2023). Status Gizi Calon Pengantin Wanita The Nutritional Status of Prospective Women. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(1), 62–68.

Irma Miftahul*, Suri Salmiyati, Suratini

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Irma Miftahul. *Email: irmamiftahul364@gmail.com.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2474>

Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri

- Indriani, F., & Rahayu, R. P. (2023). Healthcare Factors Related to Incidence of Anemia in Adolescent Girl. *INCH Journal of Infant And Child*, 2(1), 33–39.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. diakses dari: <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2019/09/Hasil-Riskesdas-2018.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah* (Kemenkes RI (ed.); 2021st ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. diakses dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-penatalaksanaan-pemberian-tablet-tambah-darah>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *pedoman dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja dan Wanita Usia Subur (WSU)* (Kemenkes RI (ed.); 2018th ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. diakses dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur>
- Muchtar, F., & Savitri, E. D. (2023). Penilaian Asupan Zat Besi Remaja Putri di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Jurnal Gembira (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 171–179.
- Muchtar, M., Romanti, M., & Istiningsih, T. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri MTsN Barito Utara. *Jurnal Seulanga*, 01(01), 19–30.
- Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., & Noviani, N. E. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal Health and Nutritions Vol.8*, 8(2), 44–50.
- Nurbaya, & Najdah. (2023). Food Security Status and Coping Strategies Among Adolescents During the Covid-19 Pandemic in Mamuju Department of Nutrition. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(1), 130–136.
- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal Of Midwifery Care*, 01(02), 125–131.
- Partap, U., Chowdhury, R., Taneja, S., Bhandari, N., Costa, A. De, Bahl, R., & Fawzi, W. (2022). Preconception and periconception interventions to prevent low birth weight , small for gestational age and preterm birth : a systematic review and meta- - analysis. *BMJ Global Health*, 1–28.
- Punuh, M., Engkeng, S., Mandagi, C., Kalesaran, A., Akili, R., & Asrifudin, A. (2025). Pengukuran Status Gizi dan Edukasi Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Wori Kabupaten Minahasa Utara. *Abdimas Galuh*, 7, 127–133.
- Rahmaniyah, R., Sri, W. N. L. G., & Jusn. (2024). Hubungan Status Gizi dengan Anemia pada Remaja di Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(2).
- Ridni, H., Fitriani, F & Panjaitan, A. L. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 7, 871–875.
- World Health Organization. (2024). *Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations*. 79. diakses dari: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376196/9789240088542-eng>
- Yulianti, A., & Aisyah, S. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. *Lentera Perawat*, 5(1), 8.

Irma Miftahul*, Suri Salmiyati, Suratini

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Irma Miftahul. *Email: irmamiftahul364@gmail.com.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i3.2474>