Jurnal Kesehatan, Vol. 15 No. 1 (2026), 75-81
DOI : https://doi.org/10.37048/kesehatan.v15i1.651
Website : https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan
ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587X

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA DI PESANTREN MODERN DAARUL MUTTAQIEN KABUPATEN TANGERANG

Hana Nuzula Furqonia[1], **Meynur Rohmah**[2], **Zahra Maulidia Septimar**[3]
[1,2,3]Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Indonesia
*Korespondensi: hananuzulafurqonia@gmail.com

ABSTRAK
Pendahuluan: Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja, khususnya remaja putri, yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, produktivitas, dan kesehatan secara keseluruhan. Salah satu faktor risiko utama anemia adalah pola makan yang tidak seimbang dan rendah zat besi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja di Pesantren Modern Daarul Muttaqien Kabupaten Tangerang. **Metode Penelitian:** Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional pada 120 santriwati kelas X dan XI yang dipilih melalui teknik total sampling. Data pola makan dikumpulkan menggunakan kuesioner, sedangkan status anemia diukur melalui pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat digital Hb. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 54,2% responden memiliki pola makan buruk, dan 51,7% mengalami anemia. Uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia (p-value = 0,001; α = 0,05). **Kesimpulan:** Pola makan yang buruk berhubungan dengan peningkatan risiko anemia pada remaja putri. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan edukasi gizi seimbang dan intervensi pencegahan anemia di lingkungan pesantren.
Kata kunci: pola makan, anemia, remaja, pesantren.

ABSTRACT
Background: Anemia is a common health problem among adolescents, especially female adolescents, which can affect learning concentration, productivity, and overall health. One of the main risk factors for anemia is an unbalanced diet low in iron. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between dietary patterns and the incidence of anemia among adolescents at Pesantren Modern Daarul Muttaqien, Tangerang Regency. **Methods:** This research used a quantitative design with a cross-sectional approach involving 120 female students from grades X and XI, selected using a total sampling technique. Dietary pattern data were collected using a questionnaire, while anemia status was assessed by measuring hemoglobin levels using a digital Hb meter. Data were analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test. **Results:** The findings showed that 54.2% of respondents had poor dietary patterns, and 51.7% were anemic. The Chi-Square test revealed a significant relationship between dietary patterns and the incidence of anemia (p-value = 0.001; α = 0.05). **Conclusion:** Poor dietary patterns are associated with an increased risk of anemia among female adolescents. This study recommends enhancing balanced nutrition education and implementing anemia prevention interventions in the pesantren environment.
Keywords: dietary patterns, anemia, adolescents, pesantren.

PENDAHULUAN

Salah satu tanda utama dari keadaan umum anemia adalah pucat. Keadaan tersebut diakibatkan oleh kurangnya sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke dalam darah. Ketika jumlah sel darah merah berkurang, tubuh akan mengalami vasokontriksi, yang merupakan penyempitan pembulu darah, sebagai respon terhadap volume darah yang berkurang. Dampak yang ditimbulkan apabila seseorang mengalami anemia dapat sangat

• **Corresponding Author | Received : 13th September 2025; Revised : 18th September 2025; Accept : 19th September 2025**

signifikan. Siswi yang menderita anemia mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi, sehingga mempengaruhi kinerja akademis mereka. Selain itu, mereka sering mengalami kelelahan, mudah merasa capek, dan lesu, yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Gejala lain yang juga umum dilaporkan adalah keluhan pusing, yang sering kali disebabkan oleh kurangnya oksigen yang cukup sampai ke otak (Kusnadi, 2021).

Berdasarkan World Health Organization (2022) menyatakan 2022, 2023, 2024 bahwa orang terkena anemia di seluruh dunia sekitar 1,76 miliar dengan prevalensi 23,67%. Prevalensi terdiri dari anak- anak prasekolah, wanita hamil dan wanita yang tidak hamil jauh lebih tinggi beresiko. Menurut Kementrian Kesehatan, 2022 Prevelensi anemia pada negara tetangga terdekat yaitu Malaysia (21%) serta Singapore (22 %) (Kemenkes, 2020). Prevalensi kejadian anemia yang menyerang para remaja di benua Afrika (44,4%), benua Asia (33,0%), benua Eropa (15,2%) benua Amerika Latin (23,5%), benua Amerika Utara (7,6%) (Laksmita and Yenie, 2018) sedangkan untuk prevalensi di negara Asia Tenggara sendiri berkisar 25-40% (Indrawatiningsih et al., 2021). Di indonesia tercatat sebagai salah satu negara yang jumlah penderita anemianya cukup banyak terdiri dari 26,4% anak-anak, 12,4% laki-laki usia 13-18 tahun, 16,6% laki-laki di atas 15 tahun, 22,7% perempuan usia 13-18 tahun, 22,7% wanita usia 15-49 tahun, dan 37,1% ibu hamil (Putera et al., 2020). Prevalensi Provisi Banten tahun 2024, prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 25,52 (Kesehatan, n.d.), sedangkan di Kabupaten Tangerang tahun 2024 prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 44,84% (Kesehatan, n.d.). Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada anak usia 5-14 tahun sebesar 26,8% dan pada usia 15-24 tahun sebesar 32%. Hal ini berarti sekitar 3 dari 10 anak di Indonesia menderita anemia (Kemenkes., 2022).

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang dihadapi indonesia. Anemia dapat diderita oleh siapa saja tanpa memandang usia dan jenis kelamin. Anemia didefenisikan sebagai kondisi dimana kadar Hemoglobin (Hb) di dalam darah rendah normal kadar hemoglobin pada perempuan adalah >12-15 g/dL, seseorang dikatakan mengalami anemia jika kadar hemoglobin ≤12 g/dL (Astuti, 2023). Defisiensi zat besi adalah Penyebab paling umum dari anemia. Kehilangan darah yang berkelanjutan akibat infeksi baik akut maupun kronis (seperti diare, malaria, HIV). Anemia defisiensi besi pada pemeriksaan smear perifer, terlihat adanya sel darah merah yang berukuran kecil (mikrositik) dan memiliki kadar hemoglobin yang rendah (hipokromik). Pasien sering mengalami keluhan nonspesifik seperti kelelahan dan kesulitan bernafas saat beraktivitas. Anemia defisiensi besi terjadi Ketika tubuh mengalami kekurangan zat besi, yang data disebabkan oleh faktor-faktor seperti kurangnya asupan zat besi, masalah penyerapan zat besi dalam saluran pencernaan, dan kehilangan darah (Kamran, 2021).

Pola makan yang tidak seimbang untuk program penurunan berat badan, kurangnya asupan nutrisi yang memadai, serta faktor penghambat zat besi anemia (Friscila, 2021). Pola makan yang buruk dan tidak teratur merupakan salah satu faktor terpenting risiko anemia pada anak muda. Kebiasaan makan makanan yang buruk pada anak muda ingin memiliki tubuh yang ideal sehingga mengabaikan pola makan yang tidak sehat sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral, selain kebiasaan tidak makan dipagi hari, jarang minum air putih. Dan cara makan makanan rendah gizi dan mengkonsumsi makan makanan cepat saji. Kebiasaan ini membuat variasi nutrisi yang diperlukan tidak tercakup tubuh membutuhkan sintesis hemogobin kaum muda, dan itu akan terjadi menyebabkan anemia pada orang muda (Manalu & Gea, 2022).

Bedasarkan hasil studi pendahuluan peneliti melakukan wawancara dengan 10 remaja, 8 dari 10 para remaja putri mengalami pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur dimana remaja putri tidak menyukai sayuran dan memakan makanan yang instan seperti bubur instan atau mie instan yang tidak mengandung zat besi Dari hasil data awal

yang peneliti ambil di Pesanten Modern Daarul Muttaqien Kabupaten Tangerang peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Pesantren Modern Daarul Muttaqien Kabupaten Tangerang".

"Bedasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang ada Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Pesantren Modern Daarul Muttaqien Kabupaten Tanggerang".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan metode *cross sectional* dimana data dikumpulkan hanya sekali dari setiap responden. Pada penelitian ini metode untuk pengambilan sampel menggunakan *Probability Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah *Total Sampling*. Metode *total sampling* adalah metode pengambilan sampel yang jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi. Maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di Pesantren Modern Daarul Muttaqien Kabupaten Tangerang sejumlah 120 siswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4. 1

Distribusi Normalitas Pola Makan dengan Kejadian Anemia

pada Santriwati Kelas X dan XI di Pesantren Modern Daarul Muttaqien

Variabel	*Kolmogrov-smirnov*		
	Statistic	Df	Sig.
Pola Makan	0,362	120	0,001
Anemia	0,349	120	0,001

Menurut hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov,* nilai signifikasi *monte carlo sig. (2-tailed)* sebesar <0,001. Tabel 4.1 menunjukan hasil uji normalitas ini bahwa data tidak berdistribusi normal. Bedasarkan hasil, yang menunjukan bahwa p value <0,05 atau hasil uji sifnifikan. Uji normalitas menunjukan bahwa uji *statistik nonparametrik Chi-Square* dapat digunakan untuk peneitian ini.

Tabel 4. 2

Distribusi Frekuensi Pola Makan pada Santriwati Kelas X dan XI

Di Pesantren Modern Daarul Muttaqien

Pola Makan	Frekuensi	Presentase(%)
Buruk	65	54,2
Baik	55	45,8
Total	120	100,0

Bedasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa 120 responden. Bedasarkan frekuensi pola makan 65 (54,2%) menunjukan pola makan buruk dan 55 (45,8%) menunjukan pola makan baik.

Tabel 4. 3

Distribusi Frekuensi Anemia pada Santriwati Kelas X dan XI

Di Pesantren Modern Daarul Muttaqien

Anemia	Frekuensi	Presentase(%)
Tidak Anemia	58	48,3
Anemia	62	51,7
Total	120	100,0

Bedasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa 120 responden, mengalami anemia sebanyak 62 responden (51,7) dan sebanyak 58 responden (48,3%) tidak mengalami anemia.

Tabel 4. 4

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Pesantren Modern Daarul Muttaqien Kabupaten Tangerang (N=120)

Pola Makan	Kejadian Anemia				Jumlah	P Value
	Tidak Anemia		Anemia			
	n	%	n	%		
Buruk	6	9,2	59	90,8	65	0,001
Baik	52	94,5	3	5,5	55	
Total	58	48,3	62	51,7	120	

Tabel 4.4 menjelaskan hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian, remaja yang memiliki pola makan buruk dan mengalami anemia sebanyak 59 responden (90,8%), sedangkan yang tidak mengalami anemia hanya 6 responden (9,2%). Sementara itu, pada kelompok remaja yang memiliki pola makan baik, sebanyak 52 responden (94,5%) tidak mengalami anemia, dan hanya 3 responden (5,5%) yang mengalami anemia.

Berdasarkan hasil uji Chi-Square, diperoleh nilai p-value sebesar 0,001, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H0 ditolak dan Ha diterima, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja di Pesantren Modern Daarul Muttaqien Kabupaten Tangerang.

PEMBAHASAAN

Gambaran Responden Bedasarkan Pola Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 65 (54,2%), memiliki pola makan yang tergolong buruk, sementara 55 (45,8%) lainnya memiliki pola makan yang baik. Ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja di pesantren belum memiliki kebiasaan makan yang sehat dan seimbang. Pola makan buruk

yang dimaksud dalam penelitian ini mencakup kebiasaan seperti tidak sarapan, sering mengonsumsi makanan instan atau cepat saji, jarang makan sayur dan buah, serta kurang mengonsumsi makanan sumber zat besi seperti daging merah, hati, atau sayuran hijau. Kondisi ini tentu berpengaruh terhadap status kesehatan, khususnya terkait kecukupan zat gizi mikro seperti zat besi yang sangat dibutuhkan dalam proses pembentukan sel darah merah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Putera et al., 2020) yang menunjukkan bahwa remaja dengan pola makan tidak baik lebih banyak mengalami anemia dibandingkan dengan yang memiliki pola makan sehat. Hal serupa juga disampaikan oleh (Aspihani et al., 2023) yang meneliti remaja putri di SMAN 1 Kelumpang Tengah dan menemukan hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian anemia. Sementara itu, Endah Rahayu et al. (2023) dalam penelitiannya di SMP Al-Izza Sukabumi menemukan bahwa mayoritas remaja dengan pola makan buruk mengalami anemia, dengan hasil analisis yang sangat signifikan (p-value 0,000).

Menurut peneliti, siswa di Pesantren Modern Daarul Muttaqien Kabupaten Tangerang yang memiliki pola makan buruk sebanyak 65 responden (54,2%) dikarenakan mencakup kebiasaan seperti tidak sarapan, sering mengonsumsi makanan instan atau cepat saji, jarang makan sayur dan buah.

Gambaran Responden Bedasarkan Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebanyak 62 responden (51,7%) mengalami anemia, sementara 58 responden (48,3%) tidak mengalami anemia. Ini berarti lebih dari separuh remaja putri di pesantren mengalami kadar hemoglobin di bawah normal, yang menunjukkan adanya masalah gizi, khususnya defisiensi zat besi. Kondisi ini perlu menjadi perhatian serius, mengingat anemia dapat berdampak pada konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, serta pertumbuhan dan perkembangan remaja. Penemuan ini diperkuat oleh penelitian Deri Manila & Amir (2021) yang menyatakan bahwa rendahnya asupan zat besi akibat pola makan yang tidak seimbang menjadi penyebab utama rendahnya kadar hemoglobin pada remaja putri. Selain itu, (Fitri Sevrilianti Boimau et al., 2024) menambahkan bahwa selain pola makan, faktor seperti kepatuhan konsumsi tablet Fe dan aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan risiko anemia pada remaja.

Menurut peneliti, siswa di Pesantren Modern Daarul Muttaqien Kabupaten Tangerang yang mengalami anemia sebanyak 62 responden (51,7%) dikarenakan banyak nya kegiatan yang ada di pesantren sehingga santriwati kelelahan dan kurangnya istirahat

Berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square, ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia (p-value = 0,001 < α = 0,05). Responden dengan pola makan buruk cenderung mengalami anemia 59 (90,8%), sedangkan responden dengan pola makan baik sebagian besar tidak mengalami anemia 52 (94,5%).

Hasil ini mendukung penelitian (Aspihani et al., 2023) dan Endah Rahayu et al. (2023) yang sama-sama menemukan bahwa pola makan buruk memiliki hubungan erat dengan anemia pada remaja putri. Qorri & Teti (2020) juga menyatakan bahwa pola makan yang tidak sehat dan rendahnya pengetahuan gizi menyebabkan meningkatnya angka anemia pada remaja. (Fitri Sevrilianti Boimau et al., 2024) menekankan bahwa pola makan, pengetahuan gizi, kepatuhan mengonsumsi tablet Fe, dan aktivitas fisik merupakan faktor dominan penyebab anemia pada remaja. Menurut asumsi peneliti artinya, meskipun anemia dapat disebabkan oleh banyak faktor, namun pola makan tetap menjadi faktor utama yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam program pencegahan anemia di kalangan remaja pesantren.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, kebiasaan sebagian besar santriwati, khususnya kelas X dan XI, yang sering melewatkan sarapan pagi dan lebih memilih mengonsumsi makanan instan seperti bubur instan maupun mie instan sebagai menu sehari-hari, dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia. Sarapan seharusnya menjadi sumber energi utama bagi tubuh dalam memulai aktivitas, namun ketika kebutuhan ini diabaikan, maka tubuh cenderung kekurangan zat gizi penting, termasuk zat besi yang berperan dalam pembentukan sel darah merah. Selain itu, pola konsumsi makanan instan yang rendah kandungan gizi juga memperburuk kondisi kekurangan nutrisi. Situasi ini semakin diperparah oleh padatnya kegiatan santriwati di pesantren, baik kegiatan akademik maupun non-akademik, yang menuntut energi lebih besar. Ketidakseimbangan antara tingginya kebutuhan energi dan rendahnya asupan gizi berkontribusi pada menurunnya kadar hemoglobin, sehingga santriwati lebih rentan mengalami anemia. Dampaknya tidak hanya pada kondisi fisik, seperti mudah lelah dan lesu, tetapi juga berpengaruh pada konsentrasi belajar, sehingga prestasi akademik pun bisa terganggu.

SIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian terhadap 120 responden, didapatkan kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja di pesantren modern daarul muttaqien kabupaten tangerang (p- value 0,001).

KONSTRIBUSI PENULIS

HNF berkontribusi dalam konseptualisasi penelitian, pengumpulan data, analisis data, dan penyusunan draf awal manuskrip. MR berkontribusi dalam pembimbingan metodologi penelitian, interpretasi hasil, serta peninjauan dan penyuntingan manuskrip. ZMS berkontribusi dalam supervisi penelitian, validasi hasil, serta peninjauan dan penyempurnaan manuskrip. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir manuskrip untuk dipublikasikan.

DAFTAR PUSTAKA

Aspihani, G. M., Kabuhung, E. I., & Ulfa, I. M. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri Di SMAN 1 Kelumpang Tengah. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia, 3(3), 40–52. https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2129

Astuti. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. Jambura Journal of Health Sciences and Research, 5(2), 550–561. https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.17341

Fitri Sevrilianti Boimau, Afrona E. L Takaeb, & Maselinus Laga Nur. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kupang Tengah. SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 3(1), 185–192. https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i1.3158

Friscila, I. (2021). Nyeri Desminore pada Remaja Putri dengan Kompres Hangat. Procceding of Sari MUlia University Midwifery National Seminars, 2 (1). https://doi.org/10.33859/psmumns.v2iI.258

Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 21(1), 331. https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116

Kemenkes. (2022). Aksi Bergizi : Gerakan Sehat untuk Remaja Masa Kini. Jakarta Selatan : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://kemkes.go.id/id/aksi-bergizi--gerakan-sehat-untuk-remaja-masa-kini

Kesehatan, K. (n.d.). DAN PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH UU NO 17 TAHUN 2023.

Kusnadi, F. N. (2021). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUANTENTANG ANEMIADENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. Jurnal Medika Hutama, Vol 03 No. https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/266/181

Manalu, R., & Gea, N. Y. K. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pola Makan Dengan Risiko Anemia Pada Remaja Putri Usia 13-18 Tahun Di RW 007 Mustikajaya Kota Bekasi. Jurnal Medicare, 1(3), 1–9.

Putera, K. S. K., Noor, M. S., & Heriyani, F. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia di SMP Negeri 18 Banjarmasin 2019 / 2020. Jurnal Homeostatis, 3(2), 217–222.