

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA  
PADAREMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN ASSALAM NAGA BERALIH  
KECAMATAN KAMPAR UTARA TAHUN 2021

Emayulita<sup>1</sup>, M. Nizar Syarif Hamid<sup>2</sup>, Dhini Anggraini Dhillon<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan Terapan, Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
Email : emayulita26@gmail.com

**ABSTRAK**

Anemia merupakan suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Salah satu faktor yang menyebabkan anemia pada remaja putri yaitu pola makan yang tidak sehat dan aktivitas yang terlalu berat, remaja putri termasuk golongan rawan menderita anemia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah remaja putri MA Pondok Pesantren yang berjumlah 208 orang dengan sampel 67 orang. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan *stratified random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pemeriksaan hemoglobin dengan menggunakan Hb digital. Analisa data yang digunakan yaitu univariat dan bivariat menggunakan *uji chi square*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari 67 responden sebanyak 40 responden (59,7%) memiliki pola makan yang buruk, sebanyak 49 responden (73,1%) memiliki aktivitas fisik berat dan sebanyak 44 responden (56,7%) mengalami anemia. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan pola makan ( $P\text{ value} = 0,026$ ) dan aktivitas fisik ( $P\text{ value} = 0,000$ ) dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara. Bagi pihak sekolah disarankan agar dapat bekerja sama dengan dinas kesehatan, untuk menghidupkan kembali Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan Pusat Informasi Konseling Remaja (PIKR), serta menghidupkan kembali Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) dengan intensitas yang lebih sering.

**Kata Kunci** : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Anemia

**ABSTRACT**

*Anemia is a medical condition in which the number of red blood cells or hemoglobin is less than normal. One of the factors that cause anemia in adolescent girls is unhealthy eating patterns and activities that are too heavy, young women are among the vulnerable groups to suffer from anemia. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and physical activity with the incidence of anemia. This research is a quantitative research with a cross sectional design. The population of this study was the young women of MA Pondok Pesantren which amounted to 208 people with a sample of 67 people. This sampling technique uses stratified random sampling. Data collection tools using a questionnaire and hemoglobin examination using digital Hb. Analysis of the data used is univariate and bivariate using chi square test. The results of this study found that from 67 respondents, 40 respondents (59.7%) had a poor diet, 49 respondents (73.1%) had heavy physical activity and 44 respondents (56.7%) had anemia. The conclusion of this study is that there is a relationship between diet ( $P\text{ value} = 0.026$ ) and physical activity ( $P\text{ value} = 0.000$ ) with the incidence of anemia in adolescent girls at Pondok Pesantren Assalam Naga Switch, North Kampar District. It is recommended for schools to cooperate with the health office, to revive the School Health Business (UKS) and the Youth Counseling Information Center (PIKR), and to revive the Youth Care Health Service (PKPR) with more frequent intensity.*

**Keywords** : Diet, Physical Activity, Anemia

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dan ditandai dengan pubertas. Masa remaja dibagi menjadi tiga kelompok yaitu masa awal remaja (10-14 tahun), masa menengah (14-17 tahun), dan masa akhir (17-19 tahun) (DepKesRI, 2010). Remaja putri termasuk golongan rawan menderita anemia. Hal ini disebabkan remaja putri pada masa pertumbuhan dan setiap bulan mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi (Arisaman, 2009 dalam Rizka, 2017).

Anemia merupakan suatu masalah kesehatan dimana kadar *Hemoglobin* (Hb) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin, pada wanita remaja *Hemoglobin* (Hb) normal adalah 12-15 g/dl dan pria remaja 13-17 g/dl. Ada tiga faktor penting yang menyebabkan seseorang menjadi anemia, yaitu kehilangan darah karena perdarahan akut atau kronis, perusakan sel darah merah, dan produksi sel darah merah yang tidak cukup banyak (Adriani, 2017).

Dampak kelanjutan dari anemia yaitu kekurangan zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, lemak dan kurang zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar atau prestasi menurun. Dampak rendahnya status besi (Fe) dapat mengakibatkan anemia dengan gejala pucat, lesu atau lelah, letih, sesak nafas dan kurang nafsu makan serta gangguan pertumbuhan (Barasi, 2009 dalam Aprianti, 2019).

*World Health Organization* (WHO) dalam *Worldwide prevalence of anemia* tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%. Di Asia Tenggara, 25-40% remaja putri yang mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan berat. Jumlah penduduk usia remaja (10- 19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri

dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SKDI) tahun 2017, prevalensi anemia di antara anak yang berumur 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 yaitu 23%. Prevalensi anemia pada pria lebih rendah dibanding wanita yaitu 17% pada pria berusia 13-18 tahun (Kemenkes, 2018). Sejalan dengan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2016, menyatakan prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun ialah 57,1%. Di Provinsi Riau, prevalensi yang mengalami anemia yaitu 25,1% dan 19,4% berada pada usia 15-24 tahun. Angka kejadian anemia pada perempuan 18,1% dan laki- laki 7% (Natalia, 2018 dalam aprianti, 2019). Sedangkan menurut Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Kampar 2020 didapatkan data prevalensi anemia remaja putri di Kabupaten Kampar tidak ada datanya begitu pula dengan di UPTD Puskesmas Kampar Utara data tentang anemia remaja putri juga tidak ada.

*Hemoglobin* (Hb) merupakan zat warna yang terdapat dalam darah merah yang berguna untuk mengangkut oksigen dan CO<sub>2</sub> dalam tubuh manusia, *hemoglobin* (Hb) adalah ikatan antara protein, garam besi, dan zat warna. Kadar *hemoglobin* (Hb) merupakan parameter yang mudah digunakan dalam menentukan status anemia pada skala luas. Sampel darah yang digunakan biasanya sampel darah tepi seperti dari jari tangan (*finger prick*), dapat puSSla dari jari kaki dan telinga untuk memperoleh hasil yang lebih akurat dianjurkan menggunakan sampel darah vena (Adriani& wijadmadi 2012).

Kekurangan *Hemoglobin* (Hb) dalam darah mengakibatkan kurangnya oksigen yang diedarkan ke sel tubuh maupun otak, sehingga menimbulkan gejala letih, lesu, lepat lelah. Dampak lain kekurangan Hb adalah produksi rendah, perkembangan mental dan kecerdasan terhambat, menurunnya iminitas serta menungkat angka kesakitan, serta kuragnya konsumsi zat besi yang

dipengaruhi oleh pola makan (Purwandi, 2016 dalam Rizka, 2017).

Pola makan merupakan perilaku yang penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi secara langsung. Akibat dari pola makan yang tidak sehat pada remaja terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi, sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan untuk proses pembentukan kadar *Hemoglobin* (Hb). Hal ini akan terjadi dalam jangka waktu yang lama sehingga menyebabkan kadar hemoglobin berkurang dan menimbulkan anemia (Yosephin, 2018).

Kurangnya kadar hemoglobin yang menyebabkan anemia salah satunya juga disebabkan oleh aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan suatu pengeluaran energi. Aktivitas artinya kegiatan atau keaktifan (kamus bahasa Indonesia). Jadi segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non-fisik, merupakan suatu aktivitas. (Haswita & Sulistyowati, 2017).

Aktivitas fisik yang kurang dan berlebihan dapat menyebabkan metabolisme sel tubuh menurun sehingga menyebabkan metabolisme besi dalam tubuh menurun. Besi adalah zat komponen pembentuk Hb, jika produksi besi menurun maka akan mempengaruhi pembentukan Hb yang akan berdampak pada menurunnya transport oksigen ke seluruh tubuh sehingga menyebabkan anemia (Wardland & Anne, 2009).

Berdasarkan penelitian Mutiara (2017) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan santriwati dengan kejadian anemia yang prevalensi risiko apabila pola makan seseorang tidak baik yang tidak mengkonsumsi salah satu antara karbohidrat, protein, dan vitamin setiap kali makan. Maka akan mempunyai risiko 1,600 kali lebih besar dibandingkan dengan seseorang yang polanya makannya baik yaitu orang yang mengkonsumsi karbohidrat, protein, dan vitamin setiap kali makan.

Berdasarkan penelitian Larasati (2013)

menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara pola aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri apabila ingin mendapatkan aktivitas fisik yang baik maka harus melakukan beberapa pola aktivitas minimal 3-4 kali dalam seminggu serta dalam kurun waktu 30 menit dalam sekali beraktivitas, karena pola aktivitas fisik manusia sangat mempengaruhi kadar hemoglobin (Hb) dalam darah seseorang yang secara rutin berolahraga kadar hemoglobinnya akan naik.

Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Kampar Kecamatan Kampar Utara. Keterangan yang diperoleh dari guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah tersebut adalah jumlah siswi sebanyak 208 orang, jadi siswi yang sakit dan pingsan saat upacara bendera di pagi hari diakibatkan oleh malasnya untuk melakukan sarapan pagi dan menjalankan perilaku makan yang tidak teratur dan tidak sehat, dari survei yang dilakukan di kantin sekolah Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih, di kantin sekolah juga menyediakan makanan yang mengandung Monosodium Glutamat (MSG), gorengan yang mengandung lemak tinggi, mie instan, dan makanan siap saji lainnya.

Dari hasil survei pendahuluan dengan 10 orang siswi kelas XI MA Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara terdapat 7 orang (70%) pola makannya kurang baik. Siswi diantaranya mengatakan malas sarapan pagi karena takut terlambat datang kesekolah, dan sering makan jajanan luar sekolah atau makanan siap saji, siswi mengatakan hanya makan satu kali dalam sehari karena takut gemuk dan malu pada teman-teman karena berat badan yang tidak profesional, 6 orang (60%) dengan aktivitas fisik yang padat. Siswi diantaranya mengatakan banyak mengikuti kegiatan sekolah seperti ekstrakurikuler, kesenian, tahfiz qur'an dan lain sebagainya, dan siswi juga mengatakan sering tidur larut malam karena menghafal Al-qur'an, 9 orang (90%) siswi memiliki riwayat menstruasi normal. 6 orang (80%) siswi pengetahuannya tinggi dan bagus. Dan program pemerintah pemberian vitamin/tablet FE sudah

dilakukan juga satu kali dalam enam bulan, akan

tetapi anemia masih banyak juga ditemukan di Pondok Pesantren Assalam, maka sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang anemia remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara. yang diwawancarai, dan menyebarkan kuisioner serta pengecekan *hemoglobin* (Hb).

Berdasarkan latar belakang peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara tahun 2021.

## METODE

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik yaitu mencari

faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih kecamatan Kampar Utara. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara faktor resiko (Hidayat, 2014).

## HASIL

### ANALISIS UNIVARIAT

Analisa univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dan hasil penelitian. Data disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara di dapatkan hasil sebagai berikut:

#### 1. Pola Makan

**Tabel 4.1 Distribusi Pola Makan pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara**

NO	Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Buruk	40	59,7
2	Baik	27	40,3
	Jumlah	67	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui dari 67 responden sebanyak 40 responden (59,7%) memiliki pola makan yang buruk.

#### 2. Aktivitas Fisik

**Tabel 4.2 Distribusi Aktivitas Fisik pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara**

NO	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berat	49	73,1
2	Ringan	18	26,9
	Jumlah	67	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui dari 67 responden sebanyak 49 responden (73,1%) memiliki aktivitas fisik berat.

#### 3. Kejadian Anemia

**Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara**

NO	Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
1	Anemia	44	56,7
2	Tidak Anemia	23	34,3

	<b>Jumlah</b>	<b>67</b>	<b>100</b>
--	---------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui dari 67 responden sebanyak 44 responden (56,7%) yang mengalami anemia.

#### ANALISIS BIVARIAT

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (pola makan dan aktivitas fisik) dan variabel dependen kejadian

anemia dengan menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut :

#### 1. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara

**Tabel 4.4 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara**

Pola makan	Kejadian Anemia				Total		<i>P<sub>value</sub></i>
	Anemia		Tidak Anemia		N	%	
	N	%	N	%			
Buruk	31	77,5	9	22,5	40	100	0,026
Baik	13	48,1	14	51,9	27	100	
Total	44	65,7	23	34,3	67	100	

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat dari 40 responden dengan pola makan yang buruk, sebanyak 9 responden (22,5%) tidak mengalami anemia, sedangkan dari 27 responden dengan pola makan yang baik, sebanyak 13 responden (48,1%) mengalami anemia. Berdasarkan hasil uji *chi square* dilihat nilai *P<sub>value</sub>* = 0,026 artinya (*P<sub>value</sub>* < 0.05) maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan

antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara.

#### 2. Hubungan Berdasarkan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara

**Tabel 4.5 Hubungan aktivitas fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara**

Aktivitas Fisik	Kejadian Anemia				Total		<i>P<sub>value</sub></i>
	Anemia		Tidak Anemia		N	%	
	N	%	N	%			
Berat	42	85,7	7	14,3	48	100	0,000
Ringan	2	11,1	16	88,9	18	100	
Total	44	65,7	23	34,3	67	100	

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat dari 48 responden dengan aktifitas fisik berat, sebanyak 7

responden (14,3%) tidak mengalami anemia,

sedangkan 18 responden dengan aktivitas fisik yang ringan, sebanyak 2 responden (11,1%) mengalami anemia. Berdasarkan Hasil *uji chi*

square diperoleh nilai  $P_{value} = 0,000$  ( $P_{value} < 0.05$ ) maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa secara univariat dan bivariat. Analisa univariat dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Sedangkan analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yaitu *independent* dan *dependent*.

### A. Distribusi frekuensi pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kabupaten Kampar Kecamatan Kampar Utara

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan buruk 40 responden (59,7%) dan yang lainnya memiliki pola makan baik sebanyak 27 responden (40,3%). Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik berat 49 responden (73,1%) dan yang lainnya memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 18 responden (26,9%). Mayoritas responden mengalami anemia sebanyak 44 responden (56,7%) dan yang lainnya tidak mengalami anemia sebanyak 23 responden (34,3%).

Pola makan yang sehat dan gizi makan yang seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, pekerjaan, usia, jenis kelamin dan berat badan (BB). Perbedaan yang mendasar dengan slogan "4 sehat 5 sempurna" adalah konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur sehingga tidak hanya sekedar terpenuhinya 4 sehat 5 sempurna.

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan suatu pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik

akan menjadi salah satu faktor independen dalam suatu penyakit kronis yang bisa menyebabkan kematian secara global (WHO, 2008). Beberapa penyebab terjadinya anemia pada remaja putri Indonesia yaitu pola makan yang tidak baik, tidak sehat, kurangnya mengkonsumsi makanan sumber fe, pola aktivitas yang tidak seimbang atau tidak terkontrol, ketidak seimbangan anatra asupan gizi dengan aktivitas yang dilakukan.

Kekurangan hemoglobin (Hb) dalam darah mengakibatkan kurangnya oksigen yang diedarkan ke sel tubuh maupun otak, sehingga menimbulkan gejala letih, lesu, lepat lelah. Dampak lain kekurangan Hb adalah produksi rendah, perkembangan mental dan kecerdasan terhambat, menurunnya iminitas serta menungkat angka kesakitan (Purwandi, 2016 dalam Rizka, 2017). Penelitian Astiandani (2015) menunjukkan anemia pada remaja putri berisiko 1,875 kali lipat memperoleh prestasi belajar yang rendah dibandingkan remaja putri yang tidak anemia. Penelitian Hasanah (2015) menunjukkan tingkat keparahan anemia yang tinggi berdampak pada rendahnya nilai biokimia yang diperoleh siswa.

### B. Hubungan pola makan dengan kejadian Anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kabupaten Kampar Kecamatan Kampar Utara.

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa 27 responden dengan pola makan yang baik, terdapat 13 responden (41,8%) yang mengalami anemia. Berdasarkan hasil uji chi square menunjukkan  $P_{value} = 0,026$  artinya ( $P_{value} < 0.05$ ) maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara.

Menurut asumsi peneliti terhadap 40 responden memiliki pola makan yang buruk, akan tetapi terdapat 9 responden (25,5%) yang tidak mengalami anemia, dikarenakan responden selalu meminum zat besi (Fe) sesuai yang telah dianjurkan pemerintah, karena zat besi merupakan unsur terpenting untuk membentuk hemoglobin (Hb). Dalam tubuh zat besi mempunyai fungsi yang berhubungan

dengan pengangkutan, penyimpanan, dan

pemanfaatan oksigen yang berbeda dalam bentuk *hemoglobin*, *myoglobin*, atau *cytochrome*. Dan responden juga mengatakan tidak pernah kekurangan dehidrasi karena dehidrasi dapat meningkatkan metabolisme tubuh, dan membantu pembentukan sel-sel didalam tubuh, jika asupan cairan yang diminum cukup maka hal itu akan memicu tubuh untuk membentuk sel-sel baru.

Menurut asumsi peneliti terhadap 40 responden memiliki pola makan yang buruk, akan tetapi terdapat 9 responden (25,5%) yang tidak mengalami anemia, dikarenakan responden selalu meminum zat besi (Fe) sesuai yang telah dianjurkan pemerintah, karena zat besi merupakan unsur terpenting untuk membentuk hemoglobin (Hb). Dalam tubuh zat besi mempunyai fungsi yang berhubungan dengan pengangkutan, penyimpanan, dan pemanfaatan oksigen yang berbeda dalam bentuk *hemoglobin*, *myoglobin*, atau *cytochrome*. Dan responden juga mengatakan tidak pernah kekurangan dehidrasi karena dehidrasi dapat meningkatkan metabolisme tubuh, dan membantu pembentukan sel-sel didalam tubuh, jika asupan cairan yang diminum cukup maka hal itu akan memicu tubuh untuk membentuk sel-sel baru.

Menurut asumsi peneliti terhadap 27 responden memiliki pola makan yang baik, akan tetapi terdapat 13 responden (41,8%) yang mengalami anemia, hal ini disebabkan oleh kehilangan darah pada saat menstruasi, merusak sel darah merah, dan produksi sel darah merah yang tidak cukup. Riwayat penyakit yang diderita, serta pola hidup remaja yang berubah dari yang semula nya serba teratur, missal tidur tepat waktu, aktivitas yang cukup, terhambatnya masa pertumbuhan, pada masa pertumbuhan yang terinfeksi, kebugaran/kesegaran tubuh menurun, serta konsentrasi belajar/prestasi menurun.

Pola makan anak remaja serupa dengan pola makan orang dewasa. Selera makan yang begitu besar selama remaja harus dipenuhi dengan makanan yang bergisi baik dan seimbang. Anak remaja yang tumbuh baik dalam lingkungan rumahnya sendiri memilih makanannya dengan bijaksana. Selanjutnya, dia akan mempunyai kebiasaan makan yang baik.

Masa remaja menunjukkan fase pertumbuhan

yang pesat yang disebut "adolescence growth spurt", sehingga memerlukan zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Bila konsumsi zat gizi tidak ditingkatkan mungkin terjadi defisiensi relatif terutama defisiensi vitamin-vitamin.

Hasil penelitian Rabiah Wahdah (2019) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai  $p=0.001$ , artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan status anemia pada santriwati pondok pesantren Al Masudiyah Puteri 2 Bleter. Banyaknya santriwati yang masuk dalam defisit ringan adalah akibat dari makanan yang dikonsumsi individu dalam satu hari tidak beraneka ragam dan tidak mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan tubuhnya.

Hasil penelitian oleh Sumy Dwi Antono (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia yang dilakukan kepada 53 responden, yang didapatkan hasil hampir seluruh responden yaitu 38 (71,7%) menunjukkan pola makan kurang baik, untuk kejadian anemia didapatkan 27 responden (50,9%) mengalami anemia nilai  $p=0,023$  yang lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  yang berarti terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

### **C. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kabupaten Kampar Kecamatan Kampar Utara**

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa

18 responden dengan aktifitas fisik ringan, terdapat 2 responden (11,1%) yang mengalami anemia. Berdasarkan Hasil uji chi square menunjukkan diperoleh  $P_{value} = 0,000$  ( $P_{value} < 0.05$ ) maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, yang berarti bahwa ada

hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara.

Menurut asumsi peneliti terhadap 48 responden dengan aktifitas fisik berat, terdapat 7 responden (14,3%) yang tidak mengalami anemia, dikarenakan responden selalu menjaga pola makannya dengan baik yaitu 4 sehat 5 sempurna, karena pola makan merupakan perilaku yang penting yang dapat mempengaruhi kadar gizi secara langsung terutama untuk pertumbuhan/perkembangan, kecerdasan, tidak mudah terkena infeksi, produksi kerja, serta pencegahan penyakit lainnya. Responden juga mengatakan sumber gizi dan vitaminy sudah terpenuhi, yaitu sumber zat tenaga sebagai modal untuk melakukan berbagai aktivitas, makanan yang mengandung zat tenaga adalah karbohidrat, zat pembangaun yaitu protein yang baik yang berasal dari hewani atau nabati dan sumber zat pengatur yaitu vitamin dan mineral.

Menurut asumsi peneliti terhadap 18 responden dengan aktifitas fisik berat, terdapat 2 responden (11,1%) yang mengalami anemia, dikarenakan responden sering kali makannya tidak teratur, jarang makan pagi atau siang, makan hanya satu kali sehari, sering mengkonsumsi junkfood, akibat nya remaja putri sering merasa lemas, dan tidak semangat dalam melakukan aktivitas fisik, dan tidak semangat dalam mengikuti pembelajaran disekolah. Pengetahuan pada remaja putri juga kurang, serta pengaruh lingkungan dan responden juga melakukan diet agar berat badannya profesional, sehingga status gizi pada remaja tidak terpenuhi dan timbulah berbagai penyakit yang diderita remaja.

Hasil penelitian oleh Nurhayati, Nurul Indah, (2020) dengan nilai p-volume =0,02 < 0,05 yang berarti H0 ditolak H1 diterima artinya bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 banjar masin tahun2020. Aktivitas fisik berat akan mempengaruhi kaadar hemoglobin dalam batas normal atau lebih karena aktivisik fisik berat merupaka penyebab

metabolisme sel tubuh meningkat sehingga

metabolisme besi dalam tubuh meningkat serta dapat menyebabkan kadar hemoglobin dalam normal atau lebih.

Hasil penelitian oleh Ikhtiyaruddin (2020) berdasarkan uji chi-square diperoleh dengan nilai  $p=0,001$  ( $p,0,05$ ) hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada siswi yang aktivitasnya tidak rutin dengan siswi yang aktivitasnya rutin, dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada siswi SMAN 1 Teluk Belongkong.

materi, meluangkan waktunya, pikiran, bimbingan serta arahan dan yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan laporan tugas akhir ini, serta terima kasih kepada kepala Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih yang telah memberikan kesempatan untuk

## KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan penelitian yang telah dilaksanakan di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara tahun 2021, tentang Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri, dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi pola makan, aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara tahun 2021.
2. Bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara dengan nilai *Korelasi (P Value= 0,026)*.
3. Bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara dengan nilai *Korelasi (P Value= 0,000)*.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih kepada pembimbing yang telah banyak memberikan masukan dalam

meneliti di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih.

13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat,

## DAFTAR PUSTAKA

### Journal

- Fitri, A. 2019. Hubungan Status Gizi Dengan Lejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Journal* Vol 3 No 2 .
- Fresthy, Dkk. 2020. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Di Smp 18 Surakarta. *Journal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, Bol 8 (1) 2020.
- Ikhtiyaruddin, Dkk. 2019. Anemia Occurrence In Student Of Sman 1 Teluk Belengkong Indragiri Hilir Regency In 2019. *Journal Keskomp* Vol,6 No 1 April 2020.
- Jaswadi. Hubungan Sikap Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 9 Mataram. *Journal* Vol, 4, No 3, Juli 2020.
- Kemenkes, 2018. *Servei demografi dan kesehatan indonesia 2017: kesehatan reproduksi remaja*. Badan kependudukan dan keluarga berencana nasional, badan pusat statistik, kementerian kesehatan. Diakses melalui <https://e-koren.bkkbn.go.id/wp-content/uploads/2018/10/laporan-sdki2017-remaja.pdf>
- Luluk, S. 2020. Aktifitas Fisik, Status Gizi Dan Pola Makan Pada Remaja Putri Dengan Kejadian Anemia. *Journal Kesehatan Masyarakat* Vol. 7, No 2, Februari 2020.
- Meliyani alexander. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah SMPN 09 Pontianak Tahun 2019. *Journal Akademi Kebidanan Pancha Bakti Pontianak* Vol 9 Nomor 2 Tahun 2019.
- Mia rita sari.2020. Hubungan Pola Menstruasi Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN Negri 2 Tembilahan. *Journal Kesehatan Mercusuar*, Vol 3 No 1 April 2020.
- Nurhayati, dkk. 2020. Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Opada Remaja Putri Di Banjar Masin Tahhu 2020. *Journal Kesehatan Masyarakat*,

- Unuversitas Islam Kalimantan  
Muhammdiah Arsyad Al Banjari,  
Npm16070250.
- Nurhayati, Dkk. 2020. Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MAN 1 Banjarmasin tahun 2020. *Journal Kesehatan Masyarakat*.
- Rabiah W. 2019. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Di Pondok Pesantren Al Mas'udiyah Puteri 2 Kabupaten Semarang Tahun 2019. *Juornal Of Holistics And Health Science* Vol, 1, No 1 Okrober 2019.
- Rizka, C. 2017. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Hemoglobin Santruwati Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Bantul. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah (Skripsi)
- Rosida. 2018. *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadiana Nemia Pada Remaja Putri Di SMA PGRI Banjar Masin*. *Journal Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran*, Vol 1.1 1, April 2018:1-7.
- Sami D.A. 2020. *Pola Makan Pada Remaja Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas VII*. *Journal Ilmiah Stikes Kendal* Volume 10 No 2, Hal 223-232, April 2020.
- Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yona, S. 2020. Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kdar Hb Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Lebakwangi Kecamatan Lebakwangi Kabupaten Kuning. *Jornal Of Midwifery Care*: Vol. 01. No, 01 Desember 2020.

#### Book

- Adriani & Wijatmadi. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Fajar Inter
- Pratama Mandiri. Ariani. 2017. *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Haswita & Sulistiowati. 2017. *Kebutuhan Dasar Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan*

*Dan Kebidanan*. Jakarta Timur: Cv Trans Info Media.

Hidayat. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan Analisis Data*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.

Irianto. 2014. *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta Cv.

Maryam. 2016. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.

- Masriadi. 2016. *Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Natalia. 2015. *Kelaianan Darah*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Patimah. 2017. *Gizi Remaja Putri*. Bandung: Refika Aditama.
- Pratiwi & Fatimah. 2020. *Patologi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pers.
- Proerwati & Wati. 2017. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Mediaka.
- Yosephin. 2018. *Menghitung Kebutuhan Gizi*. Yogyakarta: Andi Offset.