

DESCRIPTION OF EATING FREQUENCY AND BODY MASS INDEX IN ANEMIC ADOLESCENT GIRLS**Gambaran frekuensi makan dan body mass index pada anemia remaja putri****Asri Mulawarni*, Nunung Siti Sukaesih, Dedah Ningrum**

Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Kampus Daerah di Sumedang, Jl. Margamukti No. 93, Licin, Cimalaka, Sumedang, Jawa Barat, 45353.

*Corresponding author email: mulawarnia24@upi.edu

How to cite: Mulawarni A, Sukaesih NS, Ningrum D. 2024. Description of eating frequency and body mass index in anemic adolescent girls. *Bul. Vet. Udayana*. 16(4): 970-977. DOI: <https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p03>

Abstrak

A common health problem in teenagers is anemia. The need for food intake is very important for the adolescent body because it is for development and growth, and to avoid metabolic disorders. The aim of this study was to determine the description of eating frequency and body mass index in anemia in adolescent girls. This research method uses a descriptive quantitative method, namely by distributing questionnaires, so that you can see a picture of eating frequency based on the results of the questionnaire. To find out body mass index, use body weight in kilograms and height in meters (kg/m^2) to calculate it. The results of the research showed that the frequency of eating among young women from 67 respondents showed that the percentage was very good, only 1 respondent (1.4%) and the lowest percentage was not good, 48 respondents (71.6%). For the research results, body mass index had the highest presentation, namely normal, 25 respondents (37.3%). From the results of research at SMPN 3 Sumedang class VII, most of them had a normal body mass index, but the frequency of eating very well was very low. Therefore, it is hoped that efforts can be made to prevent anemia by improving diet.

Keywords: Adolescent girls, anemia, eating frequency, Body Mass Index

Abstrak

Masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja adalah anemia. Kebutuhan asupan makanan merupakan sangat penting bagi tubuh remaja karena untuk perkembangan dan pertumbuhan, dan terhindarnya dari gangguan metabolisme tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran frekuensi makan dan body mass index pada anemia remaja putri. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif yaitu dengan cara menyebarkan kuesioner, dengan itu dapat terlihat gambaran frekuensi makan berdasarkan hasil kuesioner. Untuk mengetahui body mass index yaitu dengan menggunakan berat badan dalam satuan kilogram serta tinggi badan dalam satuan meter (kg/m^2) untuk menghitungnya. Hasil penelitian didapatkan gambaran frekuensi makan pada remaja putri dari 67 responden yang memiliki persentase baiksekali hanya 1 responden (1,4%) dan persentase terendah yaitu kurang baik 48 responden (71,6%). Untuk hasil penelitian body mass index yang memiliki presentasi paling tinggi yaitu normal 25 responden (37,3%). Dari hasil penelitian di SMPN 3 Sumedang kelas

VII sebagian besar memiliki body mass index normal, namun yang memiliki frekuensi makan baik sekali sangat rendah. Oleh sebab itu, diharapkan bisa melakukan upaya pencegahan terjadinya anemia dengan memperbaiki pola makan.

Kata kunci: Remaja putri, anemia, frekuensi makan, indek masa tubuh

PENDAHULUAN

Remaja putri sangat mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena anemia dibandingkan remaja laki-laki, karena sering kehilangan darah setiap bulan nya saat remaja putri mengalami siklus menstruasi. Penyebab dari tingginya prevalensi anemia pada remaja putri salah satunya disebabkan oleh pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang (Shafa Rusyda, 2022). Selain itu, banyak remaja putri yang tidak mengonsumsi makanan tinggi gizi seperti daging merah yang mengandung banyak manfaat di bandingkan remaja laki-laki. Remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami anemia karena semakin berkembang maka akan semakin banyak kebutuhan dalam tubuh nya, maka asupan nutrisi harus terjaga supaya tidak terjadi rendahnya asupan nutrisi hematopoietic (Tiana, 2023). Perlu di ingat kadar hemoglobin (Hb) normal pada remaja putri adalah $>12\text{g/dl}$ oleh karena itu hb pada remaja putri tidak boleh kurang dari hb normal. Percepatan pertumbuhan yang dialami remaja putri jika tidak diimbangi dengan asupan gizi yang optimal, akan berdampak pada masalah gizi salah satunya adalah anemia defisiensi besi (Risna, 2022).

Terdapat 26,4% anak usia 5-14 tahun dan 18,4% usia 15-24 tahun mengalami anemia, yang artinya di Indonesia terdapat sekitar 1 dari 5 anak remaja putri menderita anemia, yang pasti nya akan ber dampak pada kesehatan remaja putri dan masa pertumbuhan nya menjadi terhambat. Selain itu, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, berkurang nya kebugaran/kesegaran tubuh, dan hal yang tidak kalah penting anemia ini juga berdampak pada prestasi belajar remaja putri karena pada dasar nya dapat menurunkan konsentrasi remaja putri saat belajar. Remaja putri yang mengalami anemia berisiko 1,875 kali lipat pada saat memperoleh prestasi belajar yang menyebabkan lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia (Husna & Saputri, 2022). Untuk itu jika tidak ingin terjadi anemia berulang remaja putri harus menjaga asupan nutrisi yang dimana tidak menyebabkan kerugian bagi tubuh mereka, melainkan lebih membantu masa pertumbuhan tubuh mereka. Remaja yang memiliki sikap negatif tentang anemia defisiensi besi cenderung memiliki perilaku kesehatan yang buruk dalam upaya pencegahan anemia bagi dirinya (Hidayati, 2023). Kebiasaan makan pada remaja putri yang lebih banyak mengonsumsi pangan nabati dan membatasi asupan makan harian dengan pola diet yang tidak tepat mengakibatkan rendahnya kecukupan asupan besi harian sehingga sering mengalami anemia (Widaningsih, 2023)

Frekuensi makan adalah jumlah asupan makanan yang di konsumsi oleh manusia pada saat pagi, siang, sore ataupun malam hari, dan biasanya malam hari sering di gantikan dengan makanan selingan. Banyak nya frekuensi makan sangat penting untuk menentukan ter cukupi nya asupan gizi dalam tubuh, karena jika frekuensi makan yang kurang dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia sebesar 2,59 di bandingkan dengan frekuensi makan yang baik. Frekuensi makan terpenuhi biasanya diawali dengan sarapan, karena sarapan menjadi hal penting untuk tubuh di saat akan ber aktivitas, tetapi sering kali remaja putri melewati waktu sarapan dan langsung mengonsumsi makanan yang kurang sehat, sehingga asupan nutrisi berkurang. Selain kurang nya nutrisi akibat pola makan yang salah, ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti faktor ekonomi, agama, sosial, budaya, lingkungan, dan pengetahuan. Pola makan dibentuk agar dapat memenuhi kebutuhan gizi, apabila pola makan tidak sesuai dengan aturan yang sudah di terapkan maka akan mengakibatkan asupan gizi (makronutrien dan mikronutrien) berkurang atau bisa jadi kelebihan (Badawi, 2022). Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan

kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Asupan gizi yang tidak adekuat menyebabkan ketidakteraturan menstruasi pada kebanyakan remaja putri (Cholifah, 2020). Remaja rentan mengalami masalah anemia defisiensi besi gizi utamanya remaja putri. Tidak cukup nya asupan zat gizi remaja, bukan hanya karena melewatkan waktu makan terutama sarapan, tetapi karena sering mengonsumsi junk food dan Kecenderungan remaja putri yang kurang meningkatkan konsumsi protein hewani nya maka akan lebih banyak lagi yang mengalami anemia, sedangkan tidak ada kecenderungan para remaja yang tingkat status gizinya normal/baik maka lebih sedikit mengalami anemia (Suraya, 2024).

Salah satu cara yang dapat digunakan dalam menentukan status gizi pada remaja putri yaitu dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) selain body masa index ada juga gender, usia, turunan, pola makan, dan kegiatan sehari hari, Adapun faktor-faktor yang dapat memengaruhi IMT yaitu usia, jenis kelamin, genetik, dan pola makan. Pola makan seseorang sangat mempengaruhi status gizi seseorang, jika seseorang memiliki pola makan yang baik, dan teratur maka akan memiliki indeks massa tubuh yang normal. Pola makan yang tidak teratur akan menyebabkan asupan nutrisi yang kurang baik dan hal ini bisa disebabkan karena pengetahuan seseorang tentang asupan gizi kurang (Zahra Wulandari, 2023). Indeks massa tubuh berkaitan erat dengan konsumsi makanan apabila makanan yang dikonsumsi baik, maka status gizi juga akan baik dan begitupun sebaliknya jika makanan yang dikonsumsi buruk maka dapat menyebabkan asupan gizi yang buruk dan terjadilah anemia (Harahap & Damayanty, 2023). Faktor biologis membuat remaja berisiko mengalami masalah kesehatan karena proses menstruasi yang dialami. Kelainan pada produksi sel darah merah tentunya akan mempengaruhi kadar hemoglobin (Hb) remaja sehingga menyebabkan terjadinya anemia. Faktor sosial merupakan interaksi remaja dengan lingkungan. Pada diri remaja, pengaruh lingkungan dalam menentukan perilaku diakui cukup kuat. Hal ini, berpengaruh pada pergaulan dan pola makan remaja. Risiko ekonomi berkaitan dengan sumber dan pendapatan keuangan. Sumber keuangan yang memadai dapat memudahkan keluarga untuk memenuhi kebutuhan kesehatan keluarga termasuk remaja. Kebutuhan nutrisi remaja meningkat seiring dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Kebutuhan nutrisi yang kaya zat besi yang tidak terpenuhi dengan baik akan membuat remaja berisiko mengalami anemia. Upaya pencegahan dengan meningkatkan kesehatan serta pencarian kasus dini perlu dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan pencegahan komplikasi akibat anemia pada remaja putri (Rahmawati, 2023).

Remaja putri pada saat ini lebih tidak mementingkan asupan nutrisinya yang dimana itu sangat penting bagi kebutuhan tubuhnya karena pertumbuhan remaja masih sangat rentan di bandingkan dengan pertumbuhan orang dewasa, remaja yang sering menganggap bahwa asupan nutrisi itu bisa di ukur dari makanan apa saja yang di konsumsi, karena kurangnya pengetahuan tentang asupan nutrisi yang sehat. Pada dasarnya yang telah di anjurkan asupan nutrisi yang sehat jika semakin di biarkan maka anemia akan semakin parah. maka dari itu remaja harus sadar akan kesehatannya untuk menjaga perkembangan tubuhnya. Pencegahan yang dapat di lakukan pada penderita anemia adalah mengoptimalkan konsumsi makanan yang mengandung nutrisi, hal tersebut dapat mencegah terjadinya anemia (Astuti & Suryani, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan informasi dari Dinas Kesehatan, Puskesmas Sumedang Selatan merupakan Puskesmas ke-2 terbanyak yang terkena penyakit anemia dengan jumlah 881 orang. Terutama di SMPN 3 Sumedang siswi kelas VII banyak yang terkena anemia yaitu 67 orang. Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan tersebut maka peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian terkait gambaran frekuensi makan dan body mass index pada anemia remaja putri.

METODE PENELITIAN

Pernyataan Etik Penelitian

Penelitian ini sudah mendapatkan komisi etik pada tanggal 5 Maret 2024 dengan nama Ngudi Waluyo Komisi Etik Penelitian dengan nomor 222/KEP/EC/UNW/2024.

Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif tujuannya untuk meng gambarkan suatu hal, keadaan, pemikiran, kejadian saat ini atau sekelompok individu. Penelitian ini juga menggunakan penelitian kuantitatif dan teknik survey untuk mengambil sampel menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data untuk mengetahui gambaran frekuensi makan dan body mass index pada anemia remaja putri maka di pakai pendekatan survey deskriptif kuantitatif.

Objek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 67 orang siswi kelas VII yang menderita anemia remaja putri di SMPN 3 Sumedang. Di ambil secara total sampling, dengan kriteria inklusi remaja putri yang sudah di diagnosa anemia, remaja yang berusia 10 sampai 18 tahun, remaja yang bersedia menjadi responden.

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini merupakan rancangan penelitian survey dengan menggunakan 2 buah kuesioner disebarikan dalam waktu bersamaan kepada responden dengan waktu pengisian 20 menit.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini yaitu frekuensi makan dan body mas index. Frekuensi makan merupakan banyaknya asupan makanan setiap harinya dengan mempertahankan kesehatan dan status nutrisi. Sedangkan body mass index adalah pengukuran yang digunakan untuk menentukan kategori berat badan ideal atau tidak. Kuesioner penelitian di ambil dari *food frequency questionnaire* terdiri dari 16 pertanyaan tertutup dengan opsi pertanyaan baik sekali > 36 - 48, baik >24-36, kurang baik >12-24, buruk 0-12. Untuk body mass index menggunakan rumus berat badan (kg) dibagi tinggi badan.

Metode Koleksi Data

Pada penelitian ini menggunakan dua buah kuesioner frekuensi makan. Untuk penyebaran kuesioner dilakukan secara bersamaan kepada responden di satu ruangan kelas dan untuk pengumpulan kuesioner tersebut di kumpulkan secara bersamaan setelah waktu pengerjaan selesai. Penelitian dilakukan pada tanggal 27 April 2024 dan untuk body mass index di ukur dengan berat badan dan tinggi badan.

Analisis data

Dalam penelitian ini, analisis statistik deskriptif univariat digunakan untuk menguji data dengan meringkas atau mengkarakterisasi data kategoris yang diperoleh dalam bentuk distribusi frekuensi presentase untuk setiap variabel yang di teliti. Analisis univariat dalam penelitian ini yang meliputi gambaran frekuensi makan dan BMI pada anemia remaja putri.

Dari data univariat ini meliputi frekuensi makan yang di kategorikan: baik sekali: > 36 – 48, baik: > 24 – 36, kurang baik: > 12 – 24, buruk: 0 – 12 dengan memakai rumus kuartil.

Adapun, data univariat yang meliputi BMI pada anemia remaja putri dikategorikan menurut (Kemenkes, 2021) sangat kurus: <17, kurus: 17- <18,5, normal: 18,5 – 25,0, gemuk: > 25 -27, obesitas: > 27 dengan memakai rumus (Kemenkes, 2021):

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{(\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)})}$$

Analisis data menggunakan software excel.

Editing saat hasil lembar kuesioner dikumpulkan oleh responden kepada peneliti. Selanjutnya mengecek dan memeriksa hasil kelengkapan data serta hasil jawaban responden.

Coding adalah salah satu upaya mengelompokkan responden sesuai dengan kriteria yang kemudian akan diberi simbol untuk memudahkan dalam proses mengolah data. Body mass index, sangat kurus 1, kurus 2, normal 3, gemuk 4, obesitas 5.

Setelah dilakukan coding, selanjutnya yaitu data akan diberi nilai skor yang sudah ditentukan dengan cara menghitung nilai totalnya. Penelitian ini menggunakan skala ordinal dengan nilai atau skor frekuensi makan, Baik Sekali (BS): 3, Baik (B): 2, Kurang baik (KB): 1, Buruk (B): 0.

Entry untuk memasukkan data yang telah diberi kode pada setiap jawaban pernyataan pada microsoft excel 2019.

Tabulasi adalah kegiatan lanjutan setelah dilakukan pemeriksaan dan pemberian kode. Pada kegiatan ini data akan di masukkan kedalam tabel untuk mempermudah kegiatan analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini menyajikan karakteristik responden yaitu di antaranya, jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan serta menggunakan analisis data berupa analisis univariat untuk mengukur dari setiap variabelnya.

Pembahasan

Hasil penelitian sudah disajikan untuk mengidentifikasi gambaran frekuensi makan dan body mass index pada anemia remaja putri dengan jumlah responden 67 orang. Dilihat dari hasil survei, responden mayoritas dengan frekuensi makan yang baik sekali hanya 1 responden dan body mass index normal 25 responden. Hasil penelitian karakteristik responden dibagi menjadi 1 kategori yang meliputi umur, 11 tahun 1 responden (1,4%), 12 tahun 6 responden (8,9%), 13 tahun 56 responden (83,5%) dan 14 tahun 4 responden (5,9%).

Pada gambaran karakteristik usia memiliki beberapa perkembangan mulai dari fisik, kemampuan berfikir, serta hubungan dengan orang tua dan temannya. Anak usia dini sering dikenal juga dengan istilah anak prasekolah, mereka memiliki masa peka dalam perkembangannya dan terjadi pematangan fungsi-fungsi fisik dan psikis yang siap merespon berbagai rangsangan dari lingkungannya. Perubahan pada usia lanjut biasanya terjadi jauh lebih lambat daripada perubahan pada anak atau remaja. Meskipun demikian, perubahan itu tetap memerlukan penyesuaian kembali dari pihak individu (Nurasyiah & Atikah, 2023). Dampak dari anemia jika terjadi pada remaja putri yaitu menyebabkan pertumbuhan terhambat, pada masa pertumbuhan tubuh akan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang (Sartika, 2024).

Hasil penelitian tentang frekuensi makan pada anemia remaja putri memakai analisis univariat diperoleh hasil dari variabel tentang frekuensi makan dengan hasil kategori kurang baik 48 responden dengan persentase (71,6%). Remaja sering kali terjebak dalam pola makan yang

tidak sehat dan tidak teratur, bahkan sampai mengalami gangguan pola makan. Hal ini dikarenakan aktivitas kehidupan sehari-hari mereka disibukkan dengan penugasan sekolah pembelajaran online dan beban hidup lainnya, sehingga mereka cenderung kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi (Apriyani, 2021). Remaja putri biasa sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan, serta banyak yang menjadi pantangannya. Sehingga dalam konsumsi makanan tidak stabil, serta pemenuhan gizinya kurang (Yuniarti & Zakiah, 2021). Mengurangi konsumsi makanan, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, dapat menyebabkan metabolisme tubuh terganggu. Oleh karena itu, penting untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang agar tubuh dapat bekerja dengan baik (Wardhani, 2024).

Penelitian tentang body mass index pada remaja putri di SMPN 3 Sumedang kelas VII diperoleh hasil dari variabel paling banyak mempunyai kategori BMI yang normal 25 responden dengan persentase (37,3%). Komponen yang dinilai dalam body mass index berdasarkan perbandingan dari berat dan tinggi badan. Indeks massa tubuh seseorang dapat terpengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain asupan gizi, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, keadaan lingkungan, pola makan, aktivitas fisik, gaya hidup, status sosial ekonomi, paparan penyakit kronis dan persentase lemak. Semakin tinggi asupan gizi maka semakin tinggi kemungkinan seseorang mengalami peningkatan body mass index. Maka semakin rendah asupan gizi dalam tubuh maka semakin tinggi pula kemungkinan seseorang mengalami penurunan body mass index. Banyak sekali remaja putri dengan ketidakseimbangan asupan zat gizi sehingga menyebabkan anemia. Bahkan remaja putri membatasi konsumsi hanya untuk menjaga bentuk tubuh dan menghindari kenaikan berat badan berlebihan. Indeks massa tubuh (IMT) indikator obesitas pada orang dewasa adalah jika lebih dari 27,0 dan kelebihan berat badan lebih besar dari 25,0. IMT normal adalah antara 18,5 dan 22,9 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Perbaikan gizi dan kesehatan pada anak dan remaja dijadikan parameter untuk perhitungan nilai IMT. Hasil Penelitian menurut (Risna, 2022) memiliki kesimpulan bahwa terdapat gambaran antara indeks massa tubuh dan anemia. Hal ini dapat menggambarkan bahwa asupan gizi yang terpenuhi menentukan status gizi baik. Kadar Hb normal (tidak anemia) dapat terpenuhi jika kebutuhan akan zat gizi termasuk zat besi juga terpenuhi atau dikatakan memiliki status gizi baik. Sebagian besar frekuensi makan kurang teratur dan masih banyak yang jarang mengonsumsi makanan sehat seperti sayur sayuran dan buah-buahan. Pola makan remaja ini masih terbilang cukup buruk karena lebih sering mengonsumsi jajanan atau makanan cepat saji dibandingkan makanan sehat. Pola makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau kelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial (Aulya, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian menyatakan bahwa frekuensi makan pada riwayat penyakit anemia dikategorikan kurang baik, karena kurang memperhatikan frekuensi makan. Sedangkan pada hasil body mass index remaja yang memiliki riwayat penyakit anemia dikategorikan normal. Terdapat sebagian besar frekuensi makan kurang baik, sehingga remaja putri harus menjaga frekuensi makan agar body mass index tetap terjaga normal.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya perlu dikaji kembali frekuensi makan dan body mass index pada remaja putri supaya mengetahui penyebab frekuensi makan yang kurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kaprodi D3 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang dan Kepala Puskesmas Sumedang Selatan yang telah memfasilitasi dalam penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, L., Woro, M. L., Puspitasari, I., Bani Saleh, Sti., & Barat, J. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal Di Sma Negeri 1 Muaragembong. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*. 1(1): 74-80. <http://dx.doi.org/10.36086/jkm.v1i1.986>
- Astuti, R. W., & Suryani, I. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Kelompok Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Remaja. *Jurnal Nutrisia*, 22(1), 32–38. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i1.197>
- Aulya, Y., Siauta J. A., & Nizmadilla, Z. (2022). Analisis Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377-1386. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i4.1259>
- Badawi, B. (2022). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas latimojong. *X(X)*, 12–18.
- Cholifah, N., Rusnoto, R., Himawan, R., & Trisnawati, T. (2020). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Indek Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Smk Islam Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 302. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.865>
- Hidayati, Y., Nainggolan, W. E., Gultom, R. F. B., & Khoiriyah, F. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap & Asupan Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri. *Midwifery: Jurnal Kebidanan Dan Sains*, 1(2), 52–59.
- Nurasyiah, R., & Atikah, C. (2023). Karakteristik Perkembangan Amak Usa Dini. *Khazanah Pendidikan*, 17(1), 75. <https://doi.org/10.30595/jkp.v17i1.15397>
- Risna'im, A. R., Mahtuti, E. Y., Masyhur, M., & Faisal. (2022). Overview Of Anemia In Young Women Low Body Mass Index (Thin Category). *Medicra (Journal of Medical Laboratory Science/Technology)*, 5(2), 62–67. <https://doi.org/10.21070/medicra.v5i2.1636>
- Sartika, L., Ulfah, B., & Agustina, Y. R. (2024). Relationship of Body Mass Index and Upper Arm Circumference With the Incident of Anemia in Adolescent Women At 2023. *Journal of Humanities and Social Studies*, 2(1), 235–248.
- Shafa Rusyda, A. (2024). (2022). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember. Skripsi. 1–3.
- Suraya, R., Maharani, A., Ahmadi, D. A., Anggita, D., Witriani, E., Hannari, M. I., Maulida, P., Rizqi, S., Refiana, R., Annisa, R., Dewi, S., & Hasanah, U. (2024). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Gizi Di Smp Negeri 30 Medan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1095–1101. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i1.23199>
- Tiana, A. (2023). Faktor Resiko Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Mas Pp Nuruddin. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran (Termometer)*, 1(1). <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i1.898>
- Wardhani, B. S., Retna, T., & Wahyurianto, Y. (2024). Pola Makan Remaja Putri Terhadap Kejadian Anemia di SMAN 3 Tuban. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 803–811. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10652956>
- Widaningsih, I. (2023). Peningkatan Kemampuan Remaja Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Bekasi. *Selarapang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Berkemajuan, 7(1), 723. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13072>

Yuniarti, & Zakiah. (2021). Anemia pada remaja putri di Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2253–2262. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i7.1105>

Tabel

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

| Umur (tahun) | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| 11 tahun | 1 | 1,4% |
| 12 tahun | 6 | 8,9% |
| 13 tahun | 56 | 83,5% |
| 14 tahun | 4 | 5,9% |
| Total | 67 | 100,0% |

Berdasarkan data table 1 menunjukkan bahwa remaja putri anemia terbanyak pada umur 13 tahun dengan jumlah responden 56 orang dan persentase 83,5%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Jenis Kelamin

| Frekuensi Makan | Frekuensi | Persentase |
|-----------------|-----------|------------|
| Baik Sekali | 1 | 1,4% |
| Baik | 15 | 22,3% |
| Kurang Baik | 48 | 71,6% |
| Buruk | 3 | 4,4% |
| Total | 67 | 100,0% |

Berdasarkan data tabel 2 terdapat 48 responden yang memiliki frekuensi kurang baik dengan persentase 71,6%.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berlandasan BMI Pada Anemia Remaja Putri

| BMI | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|-----------|----------------|
| Sangat Kurus | 24 | 35,8% |
| Kurus | 10 | 14,9% |
| Normal | 25 | 37,3% |
| Gemuk | 5 | 7,4% |
| Obesitas | 3 | 4,4% |
| Total | 67 | 100,0% |

Berdasarkan data tabel 3 menunjukkan bahwa dari total 67 responden remaja putri Sebagian besar memiliki BMI normal yaitu sebanyak 25 responden 37,3%.