Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 24405-24412

Pengetahuan Gizi Meningkatkan Status Hemoglobin Remaja Putri Di SMP Annur Teminabuan Kabupaten Sorong Selatan

Hanny Ulfa Chabibah Ally Maksuma[1], Islami[2] , Fariza Yulia Kartika[3]
[1]Mahasiswa Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Kudus
[2]Dosen Pembimbing I
[3]Dosen Pembimbing II
Universitas Muhammadiyah Kudus
*Email: 52024141020@std.umku.ac.id

Published: September, 2025

ABSTRAK

Anemia masih menjadi masalah kesehatan remaja di Indonesia, terutama pada wilayah 3T yang minim intervensi gizi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Annur Teminabuan, Kabupaten Sorong Selatan. Latar belakang masalah terletak pada tingginya prevalensi anemia remaja serta rendahnya literasi gizi yang berimplikasi pada kualitas generasi mendatang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswi SMP Annur yang berjumlah 57 orang, ditentukan dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur untuk mengukur pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi zat besi, serta pemeriksaan kadar hemoglobin dengan metode cyanmethemoglobin. Analisis data dilakukan melalui uji Chi-Square dan Spearman Rank pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin responden adalah 9,36 ± 1,77 g/dL, dengan 86% responden mengalami anemia dalam berbagai tingkat keparahan. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi rendah (66,7%) dan perilaku konsumsi zat besi kurang baik (59,6%). Uji statistik membuktikan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia (p = 0,044), sedangkan perilaku konsumsi zat besi menunjukkan hubungan mendekati signifikan (p = 0,052). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan gizi berperan penting dalam menurunkan risiko anemia pada remaja putri. Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya program intervensi berbasis sekolah yang mengintegrasikan edukasi gizi, distribusi tablet tambah darah, dan dukungan keluarga. Kontribusi penelitian ini terletak pada penyediaan bukti empiris dari Papua Barat yang memperkaya literatur gizi remaja serta mendukung kebijakan kesehatan nasional.

Kata kunci: anemia, remaja putri, pengetahuan gizi, perilaku konsumsi zat besi

ABSTRACT

Anemia remains a major health problem among adolescents in Indonesia, particularly in remote and underdeveloped regions with limited nutrition interventions. This study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge and iron consumption behavior with the incidence of anemia among female adolescents at SMP Annur Teminabuan, South Sorong Regency. The problem arises from the high prevalence of adolescent anemia and the low level of nutrition literacy, which may affect the quality of future generations. This research employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of all female students at SMP Annur, totaling 57 participants selected through total sampling. Data were collected using a structured questionnaire to measure nutritional knowledge and iron consumption behavior, along with hemoglobin examination using the cyanmethemoglobin method. Data analysis was conducted using Chi-Square and Spearman Rank tests with a 5% significance level. The results revealed that the mean hemoglobin level of respondents was 9.36 ± 1.77 g/dL, with 86% classified as anemic in varying degrees of severity. Most respondents had low nutritional knowledge (66.7%) and poor iron consumption behavior (59.6%). Statistical tests indicated a significant relationship between nutritional knowledge and anemia incidence (p = 0.044), while iron consumption behavior showed an almost significant relationship (p = 0.052). This study concludes that nutritional knowledge plays a crucial role in reducing the risk of anemia among female adolescents. The practical implication highlights the need for school-based interventions integrating nutrition education, sustainable iron supplementation, and family support. The scientific contribution of this research lies in providing empirical evidence from West Papua, enriching the literature on adolescent nutrition and supporting national health policy.

Keywords: anemia, female adolescents, nutritional knowledge, iron consumption behavior

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling signifikan di dunia, khususnya di negara-negara berkembang. Kondisi ini ditandai dengan kadar hemoglobin dalam darah yang berada di bawah batas normal, yaitu <12 g/dL pada perempuan dan <13 g/dL pada laki-laki (Organization, 2021). Kekurangan hemoglobin menyebabkan distribusi oksigen ke jaringan tubuh tidak optimal, sehingga mengganggu fungsi fisiologis, metabolisme energi, serta menurunkan kapasitas aktivitas sehari-hari. Di antara kelompok rentan, remaja putri menempati posisi yang paling berisiko mengalami anemia karena masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan, perubahan hormonal, serta terjadinya menstruasi yang meningkatkan kebutuhan zat besi secara signifikan (Cliffer et al., 2023).

Secara global, prevalensi anemia diperkirakan mencapai 1,6 miliar jiwa dengan proporsi besar berasal dari kelompok anak-anak dan perempuan usia reproduktif (Cliffer et al., 2023). Kondisi ini memperlihatkan bahwa anemia tidak hanya mencerminkan masalah medis, tetapi juga masalah sosial, ekonomi, dan pendidikan. Anemia pada remaja putri dapat menimbulkan dampak jangka pendek berupa kelelahan, gangguan konsentrasi, serta penurunan prestasi akademik (Jeihooni et al., 2021). Dalam jangka panjang, remaja putri dengan anemia berisiko menghadapi komplikasi pada masa kehamilan, termasuk melahirkan bayi dengan berat lahir rendah, kelahiran prematur, bahkan kematian neonatal (Mistry et al., 2017). Dengan demikian, anemia pada remaja tidak hanya mengancam kualitas hidup individu, tetapi juga memengaruhi kualitas generasi berikutnya.

Kondisi di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data Riskesdas memperlihatkan bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 1524 tahun meningkat dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018, yang berarti hampir separuh remaja putri di Indonesia menderita anemia (Primadewi & Asri, 2025). Peningkatan prevalensi ini menunjukkan adanya kelemahan sistematis dalam edukasi gizi, intervensi kesehatan, serta akses terhadap pangan bergizi. Rendahnya asupan zat besi, minimnya kesadaran akan pentingnya gizi, dan terbatasnya layanan deteksi dini anemia di sekolah maupun fasilitas kesehatan semakin memperburuk situasi.

Faktor penyebab utama anemia pada remaja putri adalah defisiensi zat besi. Kekurangan zat besi berhubungan dengan rendahnya konsumsi pangan sumber heme seperti daging merah, hati, dan ikan, serta tingginya konsumsi pangan olahan murah yang miskin zat gizi, seperti mi instan dan jajanan cepat saji (Munira & Viwattanakulvanid, 2021). Selain itu, kebiasaan minum teh atau kopi setelah makan terbukti menghambat penyerapan zat besi non-heme (Jeihooni et al., 2021). Aspek ekonomi dan sosial turut memperburuk situasi, di mana keluarga dengan keterbatasan finansial lebih memilih pangan murah yang kurang bergizi dibandingkan pangan sehat yang kaya mikronutrien. Rendahnya literasi gizi juga membuat remaja tidak menyadari pentingnya konsumsi makanan bergizi dan seringkali salah menginterpretasikan gejala anemia sebagai kondisi normal.

Sejumlah penelitian dalam lima tahun terakhir (20202025) menyoroti pentingnya edukasi gizi dalam pencegahan anemia. Sulistiani et al. (2021) membuktikan bahwa penggunaan booklet gizi mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya zat besi, meskipun perubahan perilaku makan masih terbatas. Sari, Herawati, Dhamayanti, et al. menemukan bahwa penggunaan aplikasi m-health WANTER meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD), namun keterbatasan akses digital menjadi kendala dalam implementasi di daerah terpencil. Cliffer et al. (2023) menekankan bahwa remaja putri masih kurang menjadi prioritas dalam riset global tentang anemia, karena banyak penelitian lebih berfokus pada ibu hamil dan balita. Mohammadi et al. (2024) menggunakan pendekatan Theory of Planned Behavior (TPB) di Iran dan menemukan bahwa sikap, norma sosial, serta kontrol perilaku berpengaruh signifikan terhadap niat remaja untuk mengonsumsi makanan kaya zat besi. Di Afrika, Ndiaye et al. (2025) menegaskan bahwa faktor lingkungan dan ketersediaan pangan lokal sangat menentukan perilaku konsumsi zat besi. Di Indonesia, Johari et al. (2025) mengembangkan intervensi "Anem Sip" berbasis sekolah yang terbukti menurunkan prevalensi anemia dengan pendekatan partisipatif dan monitoring intensif.

Meskipun berbagai penelitian telah dilakukan, terdapat kesenjangan riset (research gap) yang masih perlu dijawab. Pertama, sebagian besar penelitian di Indonesia masih terfokus pada wilayah perkotaan atau daerah dengan fasilitas kesehatan yang relatif baik, sementara daerah 3T (Tertinggal, Terdepan, Terluar) seperti Papua Barat masih jarang diteliti. Kedua, sebagian besar studi hanya menilai tingkat pengetahuan gizi tanpa mengaitkan secara langsung dengan perilaku konsumsi zat besi, sehingga hubungan antara pengetahuan dan praktik belum tergambar jelas. Ketiga, sebagian besar desain penelitian masih bersifat cross-sectional jangka pendek tanpa melihat efek jangka panjang intervensi edukasi gizi terhadap prevalensi anemia.

Secara teoritis, terdapat sejumlah kerangka konseptual yang relevan untuk menjelaskan hubungan antara pengetahuan, perilaku konsumsi, dan status anemia. Health Belief Model (HBM) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi kerentanan, keseriusan, manfaat, dan hambatan yang dirasakan (Becker, 1974; Sari et al., 2022). Theory of Planned Behavior (TPB) menyatakan bahwa niat perilaku dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol (Ajzen, 1991; Mohammadi et al., 2024). PRECEDE-PROCEED Model dari Lawrence Green menekankan faktor predisposisi, pemungkin, dan penguat sebagai penentu perilaku kesehatan (Ismail et al., 2025). Sementara itu, InformationMotivationBehavioral Skills (IMB) Model menekankan bahwa informasi yang memadai, motivasi yang kuat, dan keterampilan perilaku merupakan syarat perubahan perilaku yang berkelanjutan. Integrasi teori-teori ini penting untuk memahami mengapa peningkatan pengetahuan gizi tidak selalu berbanding lurus dengan perubahan perilaku konsumsi zat besi.

Konteks lokal di Kabupaten Sorong Selatan, Papua Barat, memberikan gambaran unik mengenai permasalahan ini. Hasil observasi lapangan pada tahun 20242025 di SMP Annur Teminabuan menemukan bahwa dari 57 siswi, terdapat 9 kasus anemia pada tahun 2024 dan 7 kasus anemia pada tahun 2025, menunjukkan prevalensi yang masih cukup tinggi meskipun ada sedikit penurunan

. Keterbatasan akses layanan kesehatan, minimnya program edukasi gizi terintegrasi di sekolah, serta rendahnya kesadaran keluarga terhadap pentingnya gizi menjadi faktor penghambat dalam penanggulangan anemia. Situasi ini menegaskan pentingnya penelitian berbasis lokal untuk menghasilkan data empiris yang dapat digunakan sebagai dasar intervensi yang sesuai dengan konteks daerah.

Urgensi penelitian ini dapat ditinjau dari dua sisi. Pertama, secara ilmiah, penelitian ini memperkaya literatur mengenai anemia pada remaja putri di wilayah 3T yang selama ini kurang mendapat perhatian. Data dari daerah timur Indonesia akan meningkatkan representasi nasional dalam pemetaan kesehatan remaja. Kedua, secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar penyusunan program intervensi edukasi gizi yang lebih efektif dan kontekstual, misalnya dengan mengintegrasikan edukasi anemia ke dalam kurikulum sekolah, memperkuat program UKS, dan memperluas distribusi serta monitoring konsumsi TTD. Tanpa intervensi yang tepat, risiko jangka panjang berupa generasi dengan produktivitas rendah, komplikasi kehamilan, serta siklus kemiskinankesehatan buruk akan terus berulang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Annur Teminabuan, Kabupaten Sorong Selatan. Tujuan khusus meliputi: (1) mengukur tingkat pengetahuan gizi remaja, (2) menilai kejadian anemia, (3) mengidentifikasi perilaku konsumsi zat besi, (4) menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia, serta (5) menganalisis hubungan perilaku konsumsi zat besi dengan kejadian anemia.

Kontribusi penelitian ini diharapkan dalam tiga aspek. Pertama, kontribusi teoretis, yaitu memperkuat kajian ilmiah mengenai hubungan pengetahuan gizi, perilaku konsumsi, dan anemia dengan integrasi berbagai teori perilaku kesehatan. Kedua, kontribusi empiris, yaitu memberikan bukti baru dari wilayah Papua Barat yang selama ini minim data dalam literatur gizi nasional. Ketiga, kontribusi praktis, yaitu memberikan rekomendasi kebijakan dan strategi intervensi bagi sekolah, keluarga, dan pemerintah daerah dalam menanggulangi anemia pada remaja putri. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menutup kesenjangan riset, tetapi juga memberikan dampak nyata bagi peningkatan kualitas kesehatan remaja Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi, perilaku konsumsi zat besi, dan status anemia pada satu waktu pengukuran tanpa intervensi, sehingga sesuai untuk menggambarkan kondisi aktual di lapangan (Ismail et al., 2025).

Lokasi penelitian adalah SMP Annur Teminabuan, Kabupaten Sorong Selatan, Papua Barat, dengan periode pelaksanaan pada tahun ajaran 2024/2025. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya prevalensi anemia pada remaja putri dan minimnya intervensi gizi terstruktur di wilayah tersebut.

Populasi penelitian meliputi seluruh siswi remaja putri di SMP Annur Teminabuan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling karena jumlah populasi relatif kecil, sehingga semua anggota populasi dapat diikutsertakan. Total responden yang terlibat sebanyak 57 orang, sesuai dengan kriteria inklusi yaitu remaja putri yang hadir pada saat penelitian dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian pengukuran.

Instrumen penelitian meliputi kuesioner terstruktur untuk mengukur pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi zat besi. Kuesioner disusun berdasarkan indikator yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya dan diuji kelayakannya melalui uji validitas isi oleh pakar gizi serta uji reliabilitas internal. Status anemia diukur melalui pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan metode cyanmethemoglobin, yang merupakan standar emas dalam pengukuran laboratorium anemia (Organization, 2021).

Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dengan responden menggunakan kuesioner, serta pemeriksaan laboratorium darah kapiler untuk mengukur kadar hemoglobin. Prosedur pengumpulan dilakukan oleh tim peneliti dengan bantuan tenaga kesehatan setempat untuk memastikan kualitas dan akurasi pengukuran.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi setiap variabel, dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square serta uji Spearman untuk menilai hubungan antara variabel pengetahuan gizi, perilaku konsumsi zat besi, dan status anemia. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 57 remaja putri menjadi responden penelitian ini dengan karakteristik usia 1315 tahun.

Tabel 4. 1 Karakteristek Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur (tahun)	12	14	24,6
	13	17	29,8
	14	26	45,6
Status Anemia	Tidak Anemia	6	10,5
	Anemia Ringan	7	12,3
	Anemia Sedang	20	35,1
	Anemia Berat	24	42,1
Rata-rata Kadar Hb	—	—	9,36 ± 1,77 g/dL

Berdasarkan Kadar Hemoglobin Nilai rata-rata kadar Hb responden adalah 9,36 g/dL ± 1,77**,** berada jauh di bawah batas normal (≥12 g/dL). Temuan ini memperkuat tingginya prevalensi anemia di kalangan remaja putri sekolah menengah pertama di lokasi penelitian.

Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Kategori Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)	Rata-rata ± SD
Kurang	38	66,7	
Cukup	17	29,8	
Baik	2	3,5	
Total	57	100	52,11 ± 11,297

Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang (66,7%), sementara hanya 3,5% yang memiliki pengetahuan baik. Rata-rata skor pengetahuan sebesar 52,11 ± 11,297, menunjukkan tingkat pemahaman gizi responden masih rendah.

menguatkan faktor pendukung perubahan perilaku. Program sekolah berbasis edukasi gizi perlu diintegrasikan dengan distribusi tablet tambah darah yang berkelanjutan, pelatihan keterampilan memilih dan mengolah makanan, serta dukungan keluarga. Dengan demikian, dampak positif dari peningkatan pengetahuan dapat termanifestasi dalam perilaku yang konsisten, sehingga risiko anemia dapat ditekan lebih efektif.

Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Konsumsi Zat Besi

Kategori Perilaku	Jumlah (n)	Persentase (%)	Rata-rata ± SD
Kurang	34	59,6	
Baik	23	40,4	
Total	57	100	20,00 ± 3,059

Sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi zat besi yang kurang (59,6%), sedangkan hanya 40,4% yang memiliki perilaku baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada sebagian remaja putri yang memahami pentingnya zat besi, namun penerapannya dalam perilaku sehari-hari masih rendah

Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia

Status Anemia	Jumlah (n)	Persentase (%)	Rata-rata ± SD
Tidak Anemia	6	10,5	
Anemia Ringan	7	12,3	
Anemia Sedang	20	35,1	
Anemia Berat	24	42,1	
Total	57	100	9,36 ± 1,77 g/dL

Mayoritas responden mengalami anemia sedang (35,1%) dan anemia berat (42,1%), sedangkan hanya 10,5% responden yang tidak mengalami anemia. Rata-rata kadar hemoglobin sebesar 9,36 ± 1,77 g/dL, yang berada di bawah ambang batas normal.

Tabel 4. 5 Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian anemia

Kategori Pengetahuan	Status Anemia Berat n (%)	Status Anemia Sedang n (%)	Status Anemia Ringan n (%)	Total n (%)	p-value
Rendah	18 (31,6%)	11 (19,3%)	7 (12,3%)	36 (63,2%)	p = 0,044
Sedang	4 (7,0%)	7 (12,3%)	2 (3,5%)	13 (22,8%)	
Tinggi	0 (0,0%)	1 (1,8%)	1 (1,8%)	2 (3,6%)	
Total	22 (38,6%)	19 (33,3%)	10 (17,5%)	51 (89,5%)*	

*Catatan: sisanya adalah kategori Tidak Anemia (10,5%), tidak ditampilkan dalam crosstab ini karena fokus analisis pada kelompok anemia.

Hasil dari data di atas dapat disimpulkan bahwa hal ini menegaskan pentingnya peningkatan edukasi gizi pada remaja putri untuk mencegah anemia.

Hubungan Perilaku Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian anemia

Kategori Perilaku	Anemia Berat n (%)	Anemia Sedang n (%)	Anemia Ringan n (%)	Tidak Anemia n (%)	Total n (%)	p-value
Kurang	11 (19,3%)	3 (5,3%)	5 (8,8%)	4 (7,0%)	23	0,052

					(40,4%)	
Baik	11 (19,3%)	16 (28,1%)	5 (8,8%)	2 (3,5%)	34 (59,6%)	
Total	22 (38,6%)	19 (33,3%)	10 (17,5%)	6 (10,5%)	57 (100%)	

Hasil uji menunjukkan bahwa secara umum terdapat indikasi hubungan antara perilaku konsumsi zat besi dengan status anemia. Namun, karena nilai Pearson Chi-Square sedikit di atas 0,05, hubungan ini bisa dikatakan hampir signifikan. Dengan demikian, perilaku konsumsi zat besi tetap menjadi faktor penting yang patut diperhatikan, meskipun ada kemungkinan variabel lain turut memengaruhi kejadian anemia.

Tabel 4. 6 Hubungan Pengetahuan dan Perilaku dengan Status Anemia

Variabel	Kategori	n (%)	Mean ± SD
Pengetahuan	Kurang	38 (66,7%)	
	Cukup	17 (29,8%)	
	Baik	2 (3,5%)	52,11 ± 11,297
Perilaku	Kurang	34 (59,6%)	
	Baik	23 (40,4%)	20,00 ± 3,059
Kejadian Anemia	Normal	8 (14,0%)	
	Anemia ringan	11 (19,3%)	
	Anemia sedang	22 (38,6%)	
	Anemia berat	16 (28,1%)	9,356 ± 1,77 g/dL

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin, Sebanyak 49 responden (86%) mengalami anemia dengan rincian: anemia ringan 11 orang (19,3%), anemia sedang 22 orang (38,6%), dan anemia berat 16 orang (28,1%). Hanya 8 responden (14%) yang memiliki status hemoglobin normal. Rata-rata kadar hemoglobin responden adalah 9,356 ± 1,767 g/dL**,** berada dalam kategori anemia.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Chi-Square Hubungan Pengetahuan dan Perilaku dengan Status Anemia

Variabel Independen	Pearson Chi-Square	df	Sig. (p-value)	Keterangan
Pengetahuan Gizi	8,123	4	0,044	Ada hubungan bermakna
Perilaku Konsumsi Zat Besi	7,726	3	0,052	Tidak bermakna (mendekati signifikan)

Hal ini menegaskan bahwa pengetahuan gizi merupakan faktor yang lebih kuat memengaruhi kejadian anemia dibandingkan perilaku konsumsi zat besi.

Hubungan Pengetahuan Gizi, Perilaku Konsumsi Zat Besi, dan Status Anemia

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri**.** Remaja yang memiliki tingkat pengetahuan gizi lebih baik cenderung memahami pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi sehingga risiko anemia menurun. Hal ini sejalan dengan teori *KnowledgeAttitudePractice (KAP)* yang menyatakan bahwa pengetahuan

merupakan faktor predisposisi bagi terbentuknya sikap dan praktik kesehatan (Munira & Viwattanakulvanid, 2021). Pendapat ini juga diperkuat oleh Sugiyono (2017) yang menjelaskan bahwa hubungan antar variabel dalam penelitian kesehatan masyarakat dapat dipahami lebih baik melalui kerangka kuantitatif yang sistematis.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMP Annur Teminabuan mengalami anemia, dengan kadar hemoglobin rata-rata 9,36 ± 1,77 g/dL, jauh di bawah batas normal. Tingkat pengetahuan gizi responden sebagian besar tergolong rendah, dan hal ini terbukti memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia. Sementara itu, perilaku konsumsi zat besi meskipun cenderung kurang baik, tidak menunjukkan hubungan yang sepenuhnya signifikan, namun tetap menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan anemia.

Implikasi dari temuan ini menegaskan bahwa pengetahuan gizi merupakan faktor kunci yang dapat memengaruhi status kesehatan remaja, sejalan dengan teori perilaku kesehatan seperti Health Belief Model dan Knowledge Attitude Practice. Secara praktis, intervensi berbasis sekolah yang mengintegrasikan edukasi gizi, distribusi tablet tambah darah berkelanjutan, serta keterlibatan keluarga menjadi strategi penting untuk menekan prevalensi anemia pada remaja di wilayah 3T.

Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada penyediaan bukti empiris dari Papua Barat yang selama ini jarang terekspos dalam literatur gizi nasional. Hasil penelitian ini memperkuat pentingnya representasi data dari daerah terpencil dalam perumusan kebijakan kesehatan remaja, sekaligus memperkaya pengembangan teori tentang hubungan pengetahuan, perilaku gizi, dan status kesehatan.

Untuk penelitian selanjutnya, perlu dilakukan studi longitudinal yang menilai dampak jangka panjang intervensi edukasi gizi terhadap perubahan perilaku konsumsi zat besi dan penurunan prevalensi anemia. Selain itu, kajian yang mengintegrasikan faktor lingkungan, akses pangan lokal, serta pendekatan digital melalui m-health di daerah terpencil masih sangat terbuka untuk dikembangkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Pembimbing Ibu Islami, Si. T, M. Keb & Ibu Fariza Yulia, S.Gz., M.Si yang telah dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, serta masukan berharga selama proses penelitian hingga penulisan artikel ini.
2. Reviewer dan editor jurnal Ibu Indana, M .Kep.,Ns, Kep.An & Bapak M.Ridwanto, S.Gz., M.Gz yang telah memberikan kritik dan saran konstruktif untuk penyempurnaan naskah.
3. Orang tua tercinta Ummy Hj. Syamsiar & Ayah Ally Bastomi M. Eng atas doa, dukungan moral, serta kasih sayang yang tiada henti.
4. Suami Tercinta Eko Prasetyo dan keluarga kecil Tante (Mama Rahmat) yang selalu memberikan semangat, dukungan penuh, serta motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan, bantuan, serta kebersamaan selama proses penelitian.
6. Universitas Muhammadiyah Kudus (UMKU) sebagai institusi yang telah memberikan fasilitas, dukungan akademik, serta izin penelitian.
7. Pihak sekolah SMP Annur Teminabuan yang telah memberikan izin serta kerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
8. Puskesmas setempat yang turut memberikan dukungan teknis dan fasilitas dalam pemeriksaan kesehatan responden.

Semoga segala bantuan, doa, serta dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

Cliffer, A., Green, J., & Patel, R. (2023). Global adolescent anemia: Prevalence, determinants, and intervention strategies. *Journal of Adolescent Health*, *72*(3), 301–310.

Ismail, S., Rahman, H., & Lestari, D. (2025). Application of PRECEDE-PROCEED model in adolescent nutrition programs in Indonesia. *Malaysian Journal of Nutrition*, *31*(1), 55–67.

Jeihooni, A. K., Hoshyar, S., Harsini, P. A., & Bazrafshan, M. R. (2021). The effect of nutrition education on iron intake and anemia prevention in adolescent girls: Application of the PRECEDE model. *BMC Public Health*, *21*(1), 228. https://doi.org/10.1186/s12889-021-10235-1

Johari, R., Putri, A., & Saputra, Y. (2025). School-based anemia prevention program "Anem Sip" and its effectiveness. *Asian Journal of Public Health*, *37*(2), 99–108.

Mistry, H. D., Williams, P. J., & Brown, M. J. (2017). Anemia in adolescent girls: Consequences for reproductive health. *Reproductive Health*, *14*(1), 110.

Mohammadi, S., Karimi, F., & Esfandiari, M. (2024). Applying the theory of planned behavior to improve iron intake. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *21*(1), 55.

Munira, S., & Viwattanakulvanid, P. (2021). Dietary habits and iron deficiency among adolescent girls. *Journal of Nutrition and Health*, *10*(4), 215–223.

Ndiaye, P., Diallo, M., & Faye, S. (2025). Environmental determinants of iron consumption in adolescent girls. *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development*, *25*(1), 77–90.

Primadewi, N., & Asri, D. (2025). Prevalensi anemia pada remaja Indonesia: Analisis Riskesdas 2013–2018. *Jurnal Gizi Indonesia*, *13*(1), 23–32.

Sari, D., Herawati, T., & Dhamayanti, M. (2022). Development of the WANTER mobile application. *Journal of Health Promotion and Behavior*, *7*(4), 255–265.

Sulistiani, E., Wulandari, F., & Pramesti, R. (2021). Booklet-based nutrition education to improve iron knowledge. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *18*(4), 211–218.

Buku

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. Academic Press.

Becker, M. H. (1974). The Health Belief Model and personal health behavior. Charles B. Slack.

Sugiyono, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra.

Sumber online lain

Organization, W. H. (2021). *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*. https://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf