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)
6 (2) 2026, Page: 25825-25831

Hubungan Kebiasaan Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Daarut Tauhiid Boarding School Tahun 2025

Putri Wulan Safitri[1], Istianah[2] , M.Sandi Haryanto[3], Tonika Tohri[4]

[1,2,3,4]Fakultas Ilmu Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali

e-mail: pw6399398@gmail.com

Published: Mei , 2026

ABSTRAK

Latar Belakang : Anemia merupakan kondisi klinis akibat kurangnya suplai sel darah merah sehat, volume sel darah merah, dan jumlah hemoglobin. Anemia pada remaja dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek meliputi penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh, yang mengganggu konsentrasi dan pembelajaran, penurunan kemampuan fisik dan kinerja kerja, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan.
Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School*.
Metode Penelitian : penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian analitik korelasional dengan rancangan *cross sectional*.
Hasil : Hasil uji menggunakan *Chi- Square* terdapat *p value* sebesar <0,001, berarti dapat ditarik kesimpulan bahwa H0 ditolak dengan kesimpulan terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia dan siklus menstruasi *p value* sebesar <0,003, berarti dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia.
Kesimpulan : Kesimpulan penelitian ini menunjukan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School*.

Keywords: Hemoglobin, Kinerja Kerja, Konstrentrasi

© 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

Remaja merupakan masa peralihan yang dimulai saat anak menunjukkan tanda-tanda pubertas dan dilanjutkan dengan terjadinya perubahan-perubahan dari yang bukan seksual menjadi seksual. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi cepat lambatnya pubertas diantaranya nutrisi, genetik, kondisi kesehatan, sosial, perilaku serta faktor lingkungan. Remaja putri mengalami peningkatan kebutuhan zat besi karena percepatan pertumbuhan (*growth spurt*) dan menstruasi. Selain itu, remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang mengkonsumsi makanan yang tidak adekuat. Akibatnya, remaja putri lebih rawan terkena masalah kesehatan, di antaranya anemia (Aulya et al., 2022)

Masa remaja adalah masa pemeliharaan yang dimulai ketika seorang anak menunjukkan tanda-tanda pubertas dan berlanjut dengan perubahan dari tidak menarik menjadi menarik. Beberapa faktor memengaruhi laju pubertas, termasuk gizi, genetika, kondisi kesehatan, faktor sosial, perilaku, dan lingkungan. Selain itu, remaja putri seringkali sangat khawatir dengan bentuk tubuhnya, sehingga banyak yang mengonsumsi makanan yang tidak memadai terhadap masalah kesehatan, termasuk anemia (Tinambunan et al., 2021)

Anemia pada remaja dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek meliputi penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh, yang mengganggu konsentrasi dan pembelajaran, penurunan kemampuan fisik dan kinerja kerja, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Sementara itu, dampak jangka panjang meningkatkan risiko bayi berat badan lahir rendah (BBLR), perdarahan saat melahirkan, keguguran, dan cacat lahir.

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang perlu mendapat perhatian, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Diperkirakan sekitar sepertiga penduduk dunia menderita anemia. Menurut *Word Health Organization (2025)* Prevalensi anemia pada perempuan usia remaja di Asia secara keseluruhan mencapai 33,6% pada tahun 2023. Angka ini menunjukkan bahwa sekitar seperempat perempuan di Asia mengalami anemia. Kondisi ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat dengan tingkat keparahan sedang hingga berat, dengan variasi di berbagai wilayah Asia.

Di indonesia anemia masih menjadi masalah yang sangat tinggi. Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, prevalensi anemia pada remaja usia 15 hingga 24 tahun adalah 32%, yang berarti sekitar 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi daripada laki-laki (20,3%). Namun, remaja putri merupakan salah satu populasi yang paling rentan terhadap anemia.

Menurut data Dinas Kesehatan Jawa Barat, prevalensi anemia pada remaja putri adalah 41,93%. Pada tahun 2021, hanya 25,2% remaja putri yang menerima tablet zat besi, masih jauh di bawah target 52% yang ditetapkan oleh Dinas Kesehatan Jawa Barat. Anemia pada remaja putri di Kabupaten Bandung Barat masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang besar, hal ini dikarenakan prevelansinya sebesar 12,9%. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung Barat dan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, anemia terdapat pada 28% remaja putri di Parongpong pada tahun 2020.

Tingginya angka anemia pada siswi mengindikasikan defisiensi zat besi (Fe) pada remaja putri. Anemia dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, tidak teratur, dan tidak seimbang, yang tidak mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh, termasuk energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin C, dan yang terpenting, defisiensi makanan yang mengandung zat besi dan asam folat. Upaya penanggulangan anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi (Wahyuni & Afifah, 2025)

Salah satu tanda utama anemia adalah pucat. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh aliran darah yang tidak mencukupi, kadar hemoglobin yang rendah, dan vasokonstriksi pembuluh darah untuk meningkatkan suplai oksigen. Takikardia dan murmur jantung juga merupakan gejala anemia, yang menunjukkan peningkatan beban kerja jantung dan curah jantung (Rahmawaty and Sulistyoningtyas, 2024)

Beberapa faktor dapat memengaruhi kejadian anemia pada remaja, termasuk asupan gizi, status gizi, siklus menstruasi, aktivitas fisik, dan pendapatan orang tua. Asupan makanan yang tidak memadai pada remaja dapat menyebabkan masalah gizi. Remaja sangat rentan terhadap anemia defisiensi besi, terutama remaja putri. Asupan gizi yang tidak memadai pada remaja tidak hanya disebabkan oleh melewatkan waktu makan (terutama sarapan), tetapi juga karena seringnya mengonsumsi makanan cepat saji (Rosanti et al., 2022)

Dampak langsung anemia pada remaja putri meliputi seringnya keluhan pusing dan penglihatan kabur. Kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, lelah, dan mati rasa. Terdapat pula konsekuensi jangka panjang, seperti kehamilan di masa mendatang dan potensi kesuburan wanita. Selama kehamilan, remaja dengan anemia akan mengalami anemia yang lebih parah, karena kehamilan membutuhkan peningkatan kebutuhan nutrisi. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berdampak negatif bagi ibu dan bayi (Aulya et al., 2022)

Menstruasi setiap bulan yang dialami remaja putri merupakan salah satu faktor penyebab anemia. Menstruasi pada remaja putri memberikan beban ganda pada tubuh mereka, karena mereka mengalami pertumbuhan yang pesat dan mengalami pendarahan setiap bulan. Kehilangan darah saat menstruasi juga menyebabkan hilangnya hemoglobin dalam sel darah merah, sehingga mengurangi cadangan zat besi dalam tubuh. Penurunan cadangan zat besi ini dapat menyebabkan anemia (Al-Gontory, 2023)

Kebiasaan makan merupakan perilaku terpenting yang dapat memengaruhi status gizi. Hal ini dikarenakan kesehatan individu dan masyarakat dapat dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas

makanan dan minuman yang dikonsumsi. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan, kecerdasan, dan perkembangan fisik yang normal bagi setiap individu. Pola makan adalah komposisi jenis dan kuantitas makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu, termasuk frekuensi makan, jenis makanan, dan ukuran porsi (Rahmawaty & Sulistyoningtyas, 2024)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School* dengan jumlah 10 siswi , terdapat masalah yang terjadi pada remaja putri salah satunya yaitu anemia pada remaja, data yang didapatkan yaitu penyebab terbanyak yang terjadi pada remaja putri yang mengalami anemia yaitu akibat perdarahan yang berlebihan salah satunya siklus menstruasi yang lebih dari batas normal serta kekurangan makanan yang mengandung zat besi, vitamin 12 dan asam folat akibat dari kebiasaan makan yang kurang baik. Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School* .

METODE

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian analitik korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian dengan menyebar kesioner kepada responden dengan waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilakukan untuk melihat adanya Hubungan antara kebiasaan makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School* berjumlah 61 orang penelitian ini dilakukan secara *non probability* dengan teknik *Total Sampling* jadi sampel nya semua dari total populasi yaitu 61 orang remaja putri. Analisis univariat menggambarkan frekuensi dari seluruh variabel yang diteliti yaitu siklus menstruasi dan kebiasaan makan dan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School* . Variabel dalam penelitian ini menggunakan skala ordinal, maka uji statistik yang dapat digunakan yaitu uji *chi square*.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Kebiasaan Makan Remaja Putri di SMK Daarut Tauhiid Boarding School

Kategori	*f*	%
Kebiasaan Makan		
Baik	13	21.3
Cukup	28	45.9
Kurang	20	32.8
Total	61	100.0

Tabel 1 menunjukan bahwa 61 responden sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan cukup baik sebanyak 28 orang (45.9%).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School*

Kategori	*F*	%
Siklus Menstruasi		
Teratur	35	57.4
Tidak Teratur	26	42.6
Total	61	100.0

Tabel 2 menunjukan bahwa 61 responden sebagian besar responden memiliki siklus menstruasi teratur sebanyak 35 orang (57.4%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Kebiasaan Makan Remaja Putri di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School*

Kategori	*F*	%
Kejadian Anemia		
Tidak	37	60.7
Ya	24	39.3
Total	61	100.0

Tabel 4. 3 menunjukan 61 responden 37 tidak mengalami anemia (60.7%).

Tabel 3 Tabel Silang Mengenai Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Daarut Tauhiid Boarding Scholl

		Kejadian Anemia			
		Tidak	Ya	Total	*P Value*
Siklus Menstruasi	Baik	13	0	13	< 0,000
		100.0%	0.0%	100.0%	
	Cukup	20	8	28	
		71.4%	28.6%	100.0%	
	Kurang	4	16	20	
		20.0%	80.0%	100.0%	

Tabel 4 menunjukan bahwa dari 61 responden, 24 responden mengalami anemia yaitu 16 orang responden memiliki kebiasaan kurang baik sebanyak (80.0%), 37 orang tidak mengalami anemia yaitu 20 orang responden memiliki kebiasaan makan kurang sebanyak (71.4%).

Hasil uji menggunakan *Chi- Square* terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School*. Hal ini didasari dengan nilai kemaknaan *p value* sebesar <0,001, berarti dapat ditarik kesimpulan bahwa H0 ditolak dengan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia.

Tabel 4 Tabel Silang Mengenai Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Daarut Tauhiid Boarding Scholl

		Anemia			
Siklus Menstruasi		Tidak	Iya	Total	*P Value*
	Teratur	27	8	35	< 0,005
		77.1%	22.9%	100.0%	
	Tidak Teratur	10	16	26	
		38.5%	61.5%	100.0%	

Tabel 4. 5 dapat diketahui bahwa dari 61 responden, 26 responden mengalami siklus menstruasi tidak teratur yaitu 16 responden mengalami anemia sebanyak (61.5%) dan 10 responden tidak mengalai anemia (38.5%), sedangkan 35 responden yang mengalai menstruasi teratur, 8 responden mengalami anemia sebanyak (22.9%) dan 27 orang responden tidak mengalami anemia sebanyak (77.1%).

Hasil uji menggunakan *Chi- Square* terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School*. Hal ini didasari dengan nilai kemaknaan *p* sebesar <0,005, berarti dapat ditarik kesimpulan bahwa H0 ditolak dengan kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia.

PEMBAHASAN

Kebiasaan Makan Remaja Putri di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School*

Hasil analisa data pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata -rata remaja putri yang mengalami anemia memiliki kebiasaan makan yang kurang baik. Dari 61 responden, sebanyak 25 responden (40,9%) memiliki kebiasaan makan yang kurang, 28 responden (45,9%) memiliki kebiasaan makan yang cukup, dan hanya 8 responden (13,2%) yang memiliki kebiasaan makan baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Tinambunan et al., 2021) yang menunjukkan bahwa rata -rata remaja SMA memiliki kebiasaan makan dalam kategori cukup. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan (Sharief

& Azrida, 2021) yang melaporkan mayoritas remaja putri memiliki kebiasaan makan yang baik. Kebiasaan makan merupakan pola atau rutinitas yang berkaitan dengan bagaimana seseorang memilih, mempersiapkan, dan mengonsumsi makanan sehari-hari. Makanan pokok ini merupakan sumber utama energi harian bagi remaja, menyediakan kalori untuk aktivitas fisik dan tumbuh kembang tubuh. Meskipun demikian, konsumsi makanan pokok yang berlebihan belum tentu mencukupi kebutuhan mikronutrien seperti zat besi, sehingga perlu diimbangi dengan konsumsi lauk kaya gizi (Sharief & Azrida, 2021). Hal ini sebenarnya positif karena konsumsi minuman tersebut bersamaan dengan makan diketahui dapat mengurangi penyerapan zat besi hingga 80% (Najdah et al., 2024).

Frekuensi makan mayoritas responden menunjukkan bahwa mereka cenderung mengonsumsi makanan pokok dengan cukup rutin, namun kebiasaan tidak sarapan atau melewatkan waktu makan masih terjadi pada sebagian remaja. Pola makan yang tidak teratur dan asupan makanan yang kurang bervariasi dapat memperburuk status gizi dan memicu anemia. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan edukasi tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, frekuensi makan teratur, dan penghindaran minuman yang menghambat penyerapan zat besi guna menanggulangi anemia pada remaja putri (Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022)

Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School*

Hasil penelitian yang disajikan dalam Tabel 4. 2 menunjukkan bahwa dari 61 responden, sebagian besar remaja putri memiliki siklus menstruasi yang teratur, yaitu sebanyak 35 orang (57,4%), sedangkan 26 orang (42,6%) memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur. Berdasarkan hasil penelitian Qomarasari & Mufidaturrosida (2022) siklus menstruasi yang teratur menandakan bahwa tubuh remaja putri berada dalam keseimbangan hormonal yang baik, di mana proses ovulasi dan regulasi hormon estrogen serta progesteron berlangsung normal. Astuti (2020) menyebutkan bahwa pada masa remaja, siklus menstruasi yang tidak teratur merupakan hal yang cukup umum terjadi. Hal ini dikarenakan sistem hormonal remaja masih berada dalam tahap penyesuaian setelah menarche. Proses ovulasi belum terjadi secara konsisten pada setiap siklus, sehingga jarak waktu menstruasi dapat menjadi lebih panjang atau lebih pendek dari kisaran normal. Ketidakteraturan seperti ini biasanya akan membaik seiring dengan bertambahnya usia dan stabilnya fungsi hormon reproduksi. Proporsi responden dengan siklus yang tidak teratur pada penelitian ini cukup sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa remaja putri sering mengalami variasi siklus dalam beberapa tahun pertama menstruasi.

Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School*

Penelitian dilakukan di SMK Daarut Tauhiid *boarding School* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan, siklus menstruasi, dan kejadian anemia pada remaja putri. Dari 61 responden, 39,3% mengalami anemia, dengan kebiasaan makan yang buruk dan siklus menstruasi yang tidak teratur sebagai faktor risiko utama. Penelitian ini sejalan dengan Sharief & Azrida (2021) Remaja perempuan berisiko lebih tinggi terkena anemia. Alasan pertama adalah remaja perempuan mengalami menstruasi setiap bulan. Wanita yang mengalami menstruasi berat yang berlangsung lebih dari lima hari diperkirakan kehilangan zat besi, sehingga membutuhkan penggantian zat besi lebih banyak daripada wanita yang menstruasi hanya tiga hari atau kurang. Lebih lanjut, anemia pada remaja perempuan disebabkan oleh asupan makanan yang tidak memadai dan konsumsi makanan rendah zat besi atau makanan yang memiliki bioavailabilitas zat besi rendah.

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School*

Penelitian pada 61 remaja putri di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School* tahun 2025 menemukan hubungan signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia melalui uji *Chi-Square* dengan nilai p=0,001 (<0,05), sehingga hipotesis nol ditolak dan menyimpulkan adanya hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia. Dari 24 responden anemia, sebanyak 16 orang (80%) memiliki kebiasaan makan kurang, 8 orang (28,6%) cukup, dan tidak ada yang baik, sementara kelompok tidak anemia 37 orang dengan kebiasaan baik sebanyak 13 orang, (100%) dan cukup sebanyak 20 orang (71,4%). Temuan sejalan dengan Rosanti et al. (2022) yang menunjukan pola makan buruk sebagai

penyebab anemia remaja putri akibat defisiensi nutrisi. Berdasarkan hasil penelitian Sharief & Azrida (2021), data menunjukkan bahwa dari 41 responden, mayoritas mengalami anemia: 32 (78%) dan 9 (22%) tidak. Pola makan yang baik untuk remaja putri harus memadai dalam kuantitas dan kualitas, yang akan berdampak pada kesehatan. Penelitian ini sejalan dengan Nurhidayah et al. (2025) telah menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan dan kejadian anemia. Hal ini disebabkan oleh banyaknya remaja putri yang makan berlebihan. Akibatnya, asupan nutrisi tidak mencukupi, yang dapat menyebabkan kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12

Berdasarkan penelitian Waluyo & Daud (2022) Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan, jika dilihat dari kebutuhan vitamin C, protein, dan zat besi (Fe), dengan kejadian anemia pada remaja putri. Uji Chi-square untuk vitamin C, Fe, dan protein menunjukkan nilai P sebesar 0,00 (α=0,05), yang mengindikasikan adanya hubungan antara kebiasaan makan dan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil temuan Dewi et al. (2024) Hasil uji chi-square menunjukkan nilai P sebesar 0,387, yang melebihi tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Ini berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan kejadian anemia pada remaja putri yang diteliti. Hal ini menunjukkan bahwa kemungkinan terjadinya anemia tidak dipengaruhi secara signifikan oleh pola makan pada populasi remaja putri ini. Faktor lain yang disebutkan dalam penelitian, seperti menstruasi, kebutuhan zat besi tambahan selama menstruasi, dan kurang tidur atau istirahat, dapat berkontribusi pada anemia pada remaja putri, selain pola makan.

Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School*

Hasil penelitian di SMK Daarut Tauhiid *Boarding School* menunjukkan bahwa dari 61 remaja putri yang menjadi responden, sebanyak 26 orang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur, dan dari kelompok ini 16 orang mengalami anemia (61,5%), sedangkan 10 orang lainnya tidak mengalami anemia (38,5%). Sementara itu, pada 35 responden yang memiliki siklus menstruasi teratur, hanya 8 orang yang mengalami anemia (22,9%) dan 27 orang tidak mengalami anemia (77,1%). Perbedaan proporsi tersebut mengindikasikan bahwa remaja dengan siklus menstruasi tidak teratur memiliki risiko lebih besar mengalami anemia dibandingkan mereka yang siklus menstruasinya teratur. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p value* < 0,005, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dan kejadian anemia pada remaja putri. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nofianti et al. (2021) yang menyatakan bahwa remaja dengan gangguan siklus menstruasi berpeluang lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja dengan siklus menstruasi normal.

Temuan penelitian Widyasari et al. (2025) Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dan risiko anemia. Hal ini tercermin dalam nilai p sebesar 0,000, yang kurang dari $\alpha = 0,05$, menunjukkan bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur secara statistik meningkatkan risiko anemia. Penelitian ini sejalan dengan penjelasan Munro et al. (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan dan dampak serius dari pendarahan menstruasi berat dan kekurangan zat besi dengan anemia defisiensi besi pada wanita usia reproduksi.

Pada penelitian Hidayati et al. (2023) Hasil ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Teknologi Riau. Salah satu faktor yang memengaruhi pola menstruasi normal adalah terjadinya menarche pada usia yang lebih dini. Dalam penelitian ini, lebih banyak responden mengalami menarche pertama mereka pada usia 12 dan 13 tahun, yang berarti bahwa pada saat itu, para gadis ini memiliki pola menstruasi normal dan hormon menstruasi mereka telah berkembang sepenuhnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Daarut Tauhiid Boarding School dapat disimpulkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami anemia memiliki kebiasaan makan yang kurang baik yaitu 28 responden (45,9%) memiliki kebiasaan makan yang cukup baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki siklus menstruasi

yang teratur, yaitu sebanyak 35 orang (57,4%). Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar remaja putri tidak mengalami anemia sebanyak 37 responden (60.7%). Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia (p value = 0,001) . Hasil penelitian menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia (p value = 0,005).

REFERENCES

Al-Gontory, P. P. A.-A. (2023). *Hubungan Pengetahuan Anemia, Pola Tidur, Pola Makan, Inhibitor, dan Enhancer dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di*.

Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis anemia pada remaja putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *4*(4), 1377–1386.

Dewi, S. K., Hamidah, E., Asmarawanti, A., Intan, N., & Salsabila, S. (2024). Hubunga n Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, *4*(9), 4169–4176.

Hidayati, B. N., Salfarina, A. L., & Ariyanti, M. (2023). Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Pesisir Pantai Desa Malaka Tahun 2022: The Correlation Between Menstruation Patterns and Adolescents Anemia Incidence in the Coastal Village of Malaka, 2022. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, *2*(1), 1–9.

Munro, M. G., Mast, A. E., Powers, J. M., Kouides, P. A., O'Brien, S. H., Richards, T., Lavin, M., & Levy, B. S. (2023). The relationship between heavy menstrual bleeding, iron deficiency, and iron deficiency anemia. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, *229*(1), 1–9.

Najdah, N., Nurbaya, N., & Irwan, Z. (2024). Kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di mamuju menggunakan adolescents' food habits checklist. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, *5*(2), 540–546.

Nurhidayah, A., Nurhanifah, T., & Soraya, D. (2025). Hubungan Kebiasaan Makan terhadap Keja dian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Demak. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, *3*(2), 61–68.

Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2022). Hubungan status gizi, pola makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMPN 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, *6*(2), 43–50.

Rahmawaty, F., & Sulistyoningtyas, S. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 5 Sleman. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*, *2*, 1122–1126.

Rosanti, A., Yulinawati, C., Roza, N., & Arianggara, A. W. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulang Kota Batam. *Infokes*, *12*(2), 509–513.

Sharief, S. A., & Azrida, M. (2021). Kebiasaan makan dan kejadian anemia. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, *12*, 168–172.

Tinambunan, L. G. K., Pella, J. A., Manurung, J. G., Kartika, L., & Nugroho, D. Y. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Asrama. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, *5*(1), 10–18.

Wahyuni, A., & Afifah, C. A. N. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia, Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, *3*(2), 194–218.

Waluyo, D., & Daud, A. C. (2022). Hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Poowo Barat Kabupaten Bone Bolango. *Gema Wiralodra*, *13*(1), 34–42.

Widyasari, L. G. D., Setyowati, E. R., Wanadiatri, H., & Pramartha, K. (2025). Hubungan Siklus Menstruasi, Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA N 9 Mataram. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, *5*(8), 3740–3754.

Word Health Organization. (2025). *WHO global anaemia estimates*.