

PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA

Wenny Mai Ridatillah*, Tri Tunggal, Vonny Khresna Dewi, Hapisah

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

*corresponding author: wennyhasya@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami Anemia. Data di sekolah MTsN 5 Hulu Sungai Utara didapatkan bahwa remaja putri yang mengalami Anemia sebesar 31,5%. Kurangnya pengetahuan dan sikap memudahkan remaja mengalami kejadian Anemia. Pengetahuan dan sikap remaja putri tentang Anemia akan mempengaruhi perilaku dalam mencegah terjadinya Anemia. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap kejadian anemia di MTsN 5 HSU. **Metode:** Desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah 56 sampel. Instrumen menggunakan lembar kuesioner dan cek darah. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. **Hasil penelitian:** Remaja putri yang mengalami Anemia 20 orang (35,7%). Pengetahuan remaja putri kategori baik dan cukup sama-sama 26 orang (46,4%). Terdapat sebanyak 27 remaja (48,2%) dengan sikap negatif. Ada hubungan antara pengetahuan ($P=0,018$) dan sikap ($P=0,015$) remaja putri dengan kejadian Anemia di MTsN 5 HSU. **Kesimpulan:** Pengetahuan dan Sikap remaja putri berhubungan dengan kejadian Anemia di MTsN 5 HSU. Siswi remaja putri hendaknya terus aktif mencari informasi tentang kejadian anemia agar menambah pengetahuannya agar kejadian Anemia dapat dicegah.

Kata Kunci: Anemia, Pengetahuan, Remaja Putri, Sikap

Abstract

Background: Adolescent girls are one of the groups at high risk of experiencing anemia. Data from MTsN 5 Hulu Sungai Utara school shows that 31.5% of adolescent girls experience anemia. Lack of knowledge and attitudes make adolescents more susceptible to anemia. Knowledge and attitudes of adolescent girls about anemia will influence behavior in preventing anemia. **Objective:** To find out the correlations between knowledge and attitudes of adolescent girls towards the incidence of anemia at MTsN 5 HSU. **Method:** The design of this study is observational analytic with a cross-sectional approach. The sampling technique used total sampling with a sample size of 56 people. The instruments used were questionnaire sheets and blood tests. Data analysis used the Chi-Square test. **Result:** There were 20 (35.7%) female adolescents who experienced anemia. The knowledge of female adolescents in the good and sufficient category was 26 (46.4%). There are 27 teenagers (48.2%) who have negative attitudes. There was a correlations between knowledge ($P = 0.018$) and attitude ($P = 0.015$) of female adolescents with the incidence of anemia at MTsN 5 HSU. **Conclusion:** Knowledge and attitudes of adolescent girls towards the incidence of anemia at MTsN 5 HSU. Adolescent girls should continue to actively seek information about the incidence of anemia to increase their knowledge and prevent anemia.

Keyword: Adolescent Girls, Anemia, Attitude, Knowledge

PENDAHULUAN

Remaja adalah generasi yang harus dipersiapkan untuk meneruskan pembangunan bangsa serta mampu bersaing secara global. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-18 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi atau perubahan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Saat ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun mental^{[1]; [2]}.

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami Anemia^[2]. Remaja putri sepuluh kali lipat memiliki risiko lebih tinggi terkena Anemia daripada remaja putra, karena setiap bulan remaja putri mengalami menstruasi sehingga membutuhkan kebutuhan zat besi lebih banyak^[3].

World Health Organization (WHO) dalam *world health statistics* tahun 2024 menyebutkan bahwa prevalensi Anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9% serta prevalensi Anemia pada wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 29.6% yang mana kategori usia remaja termasuk didalamnya. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, persentase Anemia pada remaja putri dengan kelompok umur 14-24 tahun yaitu 18,0% dimana 15,6% berada pada tingkat pendidikan SLTP/MTS^[4].

Berdasarkan hasil surveilans gizi di Provinsi Kalimantan Selatan menunjukkan bahwa cakupan remaja putri yang mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) masih rendah sebesar 55,91% dan remaja putri yang terindikasi Anemia masih tinggi, yaitu sebesar 34,25%^[5]. Persentase Anemia pada remaja putri di wilayah kerja UPT Puskesmas Amuntai Selatan tercatat sebesar 55% dari remaja putri yang melakukan pemeriksaan^[6].

Anemia adalah kurangnya jumlah sel darah merah (<12 gd/l) pada remaja putri dan tidak terpenuhinya kebutuhan fisiologis. Umumnya, Anemia terjadi karena kurangnya konsumsi zat besi, dan menyebabkan sel darah merah tidak mengandung cukup hemoglobin^[2]. Anemia yang terjadi pada remaja putri dapat berisiko pada saat hamil dan akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan serta perkembangan janin dalam kandungan serta berdampak menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, melahirkan bayi BBLR dan prematur yang selanjutnya meningkatkan risiko terjadinya stunting, bahkan menimbulkan kematian ibu dan anak^[7].

Anemia bila tidak di atasi juga berdampak pada remaja yaitu menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita Anemia mudah terkena infeksi penyakit, menurunkan kebugaran dan ketangkasan berfikir, menurunnya prestasi belajar baik akademik dan non akademik^[8]. Efek samping yang muncul antara lain hilang nafsu makan, kurang konsentrasi, berkurangnya daya tahan tubuh, merasakan efek samping 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat, dan linglung. Anemia akan berdampak pada penurunan fokus, penurunan kebugaran jasmani, serta pertumbuhan tinggi dan berat badan yang kurang ideal^[9].

Meskipun upaya pencegahan Anemia pada remaja dapat dilakukan secara mandiri, hal tersebut sepertinya menjadi sebuah tantangan besar bagi para remaja khususnya remaja putri, karena kebiasaan gaya hidupnya seperti makan makanan dari luar seperti jajanan di sekolah yang tidak memperhatikan kandungan gizinya, seringkali para remaja menjalankan program pembatasan pola makan untuk memperoleh idealnya berat badan dengan cara kurang tepat seperti mengurangi makanan dengan jenis

sumber pangan hewani yang memiliki kandungan zat besi tinggi^[10].

Kurangnya pengetahuan dan sikap memudahkan remaja mengalami kejadian Anemia. Pengetahuan remaja putri tentang Anemia akan mempengaruhi perilaku dari remaja putri dalam mencegah terjadinya Anemia. Oleh karena itu, remaja yang pengetahuan tentang Anemia baik, maka akan lebih mudah dalam mencegah terjadinya Anemia pada dirinya^[8]. Pengetahuan tersebut bukan dari teori ilmu saja melainkan dari cara memilih bahan makanan agar dapat meningkatkan kadar hemoglobin sehingga status Anemianya dalam kategori tidak Anemia^[11].

Sikap adalah reaksi atau respon yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek yang kemudian diyakini dan akan menimbulkan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan yang di yakini. Sikap belum merupakan tindakan atau praktik yang dapat secara langsung dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Sikap merupakan faktor yang mempermudah terbentuknya perilaku upaya pencegahan Anemia. Sikap yang mendukung terhadap pencegahan Anemia gizi akan mempengaruhi seseorang untuk mencegah dan menanggulangi Anemia.

Hasil penelitian Kristianti & Metere (2021), menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja putri tentang Anemia dengan sikap terhadap konsumsi suplemen zat besi pada remaja putri. Hasil analisis diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) 13,5 artinya remaja putri yang memiliki pengetahuan tentang Anemia kurang beresiko 13 kali memiliki sikap yang buruk tentang konsumsi suplemen zat besi^[12].

Hasil penelitian Normalia *et al.*, (2025), menyebutkan bahwa remaja putri dengan sikap positif terhadap kesehatan cenderung lebih sadar akan pentingnya

konsumsi zat besi dalam pencegahan Anemia. Sikap negatif siswa yang tidak sadar akan dampak dari Anemia akan menyebabkan siswa kurang patuh dalam pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah untuk pencegahan Anemia^[7].

Berdasarkan data UPT Puskesmas Amuntai Selatan terdapat 10 sekolah yang dilakukan skrining terhadap remaja siswi SMP/SMA Sederajat yang merupakan daerah binaan UPT Puskesmas Amuntai Selatan, didapatkan data bahwa di sekolah MTsN 5 Hulu Sungai Utara (HSU), remaja putri yang mengalami Anemia sebesar 31,5% dari 200 siswi, di MTs 7 HSU 25,6% dari 39 siswi, di MTs Assalam 0 dari 8 siswi, MTs Nurul Huda 50% dari 4 siswi, MTS Nurul Hidayah 35,3% dari 17 siswi, SMPN 1 Amuntai Selatan 28,6% dari 14 siswi, SMPN 2 Amuntai Selatan 0 dari 15 siswi, SMPN 3 Amuntai Selatan 12,5% dari 8 siswi, SMPN 4 Amuntai Selatan 38,1% dari 21 siswi dan MAN 3 HSU 24,4% dari 41 siswi^[13].

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 03 Maret 2025 di sekolah MTsN 5 Hulu Sungai Utara, yang merupakan siswi terbanyak yang mengalami Anemia, didapatkan bahwa 8 dari 10 remaja putri mengalami tanda dan gejala Anemia yaitu sering mengalami sakit kepala, mata tidak fokus, sering mengantuk dan sulit melakukan konsentrasi ketika aktivitas belajar. Didapatkan juga data seperti sikap remaja putri yang kurang baik dalam menanggapi Anemia seperti sering minum teh dan kopi serta malas minum obat TTD, hal ini dapat dilihat dari 8 orang tersebut tidak memahami terkait penyakit Anemia dan perilaku pencegahan Anemia, sedangkan 2 dari 10 siswi tahu tentang Anemia tetapi tidak tahu bagaimana upaya dalam pencegahan Anemia.

Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap terhadap kejadian Anemia pada remaja putri masih kurang.

Berdasarkan hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap Kejadian Anemia di MTsN 5 HSU”.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan desain *observasional analitic* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri di sekolah MTsN 5 HSU kelas 7 yang terdiri dari 4 kelas (7A 15 siswi, 7B 14 siswi, 7C 14 siswi dan 7D 13 siswi) yaitu berjumlah sebanyak 56 siswi dan sampel seluruh remaja putri di sekolah MTsN 5 HSU kelas 7 yang berjumlah sebanyak 56 siswi yang diambil pada bulan Maret-Juli 2025 dengan teknik *total sampling*. Pengambilan data menggunakan lembar kuesioner dan cek darah. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. *Ethical Approval* diperoleh dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekes Kemenkes Banjarmasin pada tanggal 27 Mei 2025 dengan No.485/KEPK-PKB/2025.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
12 tahun	11	19,6%
13 tahun	38	67,9%
14 tahun	7	12,5%
Kelas		
Kelas 7A	15	26,8%
Kelas 7B	14	25,0%
Kelas 7C	14	25,0%
Kelas 7D	13	23,2%
Total	56	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa usia responden yang paling banyak adalah berusia 13 tahun sebanyak 38 orang (67,9%). Jumlah siswi yang paling banyak adalah di kelas 7A sebanyak 15 orang (26,8%).

Tabel 2. Analisis Univariat

Variabel	f	%
Kejadian Anemia		
Tidak Anemia	36	64,3%
Anemia	20	35,7%
Pengetahuan		
Pengetahuan baik	26	46,4%
Pengetahuan cukup	26	46,4%
Pengetahuan kurang	4	7,1%
Sikap		
Positif	29	51,8%
Negatif	27	48,2%
Total	56	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa remaja putri yang tidak mengalami Anemia sebanyak 36 orang (64,3%) dan rata-rata kadar Hb remaja putri sebesar 12,35 mmHg. Pengetahuan remaja siswi kategori baik dan cukup sama-sama sebanyak 26 orang (46,4%). Sikap remaja putri yang paling banyak adalah sikap positif sebanyak 29 orang (51,8%).

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri dengan Kejadian Anemia

Pengetahuan	Kejadian Anemia				Total	
	Tidak Anemia		Anemia		f	%
	f	%	f	%		
Baik	19	73,1	7	26,9	26	100
Cukup	17	64,5	9	36,4	26	100
Kurang	0	0	4	100	4	100
Total	36	64,3	20	35,7	56	100
P-Value 0,018						

Tabel 3. menunjukkan dari 26 siswi dengan pengetahuan yang baik dan mengalami Anemia sebanyak 7 remaja (26,9%). Dari 26 siswi dengan pengetahuan yang cukup dan mengalami Anemia sebanyak 9 remaja (36,4%). Dari 4 siswi dengan pengetahuan yang kurang, seluruhnya mengalami Anemia sebanyak 4 remaja (100%). Ada hubungan antara pengetahuan remaja putri dengan kejadian Anemia dengan nilai *p-value* (0,018 < 0,05).

Tabel 4. Hubungan Sikap Remaja Putri dengan Kejadian Anemia

Sikap	Kejadian Anemia				Total	
	Tidak Anemia		Anemia			
	f	%	f	%	f	%
Positif	23	79,3	6	20,7	29	100
Negatif	13	48,1	14	51,9	27	100
Total	36	64,3	20	35,7	56	100
P-Value 0,015						

Tabel 4. menunjukkan dari 20 sikap positif remaja siswi dan mengalami Anemia sebanyak 6 remaja (20,7%). Sikap remaja putri yang negatif dan mengalami Anemia sebanyak 14 remaja (51,9%). Ada hubungan antara sikap remaja putri dengan kejadian Anemia dengan nilai *p-value* ($0,015 < 0,05$).

PEMBAHASAN

Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MTsN 5 HSU

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa dari total 56 remaja siswi, yang tidak mengalami Anemia sebanyak 36 orang (64,3%) dan yang mengalami Anemia sebanyak 20 orang (35,7%). Rata-rata kadar Hb remaja putri sebesar 12,35 mmHg

Anemia adalah kurangnya jumlah sel darah merah (<12 gd/l) pada remaja putri dan tidak terpenuhinya kebutuhan fisiologis. Umumnya, Anemia terjadi karena kurangnya konsumsi zat besi, dan menyebabkan sel darah merah tidak mengandung cukup hemoglobin^[2]. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kekurangan nutrisi hingga pendarahan akibat menstruasi^[14].

Anemia adalah suatu keadaan kekurangan kadar oksigen dalam darah yang terutama disebabkan oleh kekurangan asupan zat besi yang diperlukan untuk pembentukan *hemoglobin*. Sebenarnya Anemia tidak mencerminkan penyakit seseorang hanya saja indikator bahwa seseorang kekurangan *hemoglobin* untuk

mengangkut oksigen ke berbagai jaringan tubuh. Pada remaja putri lebih rentan dan beresiko terkena Anemia karena kebutuhan zat besinya 3 kali lipat, mereka banyak keluar darah saat menstruasi^[15].

Anemia yang terjadi pada remaja putri dapat beresiko pada saat hamil dan akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan serta perkembangan janin dalam kandungan serta berdampak menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, melahirkan bayi BBLR dan prematur yang selanjutnya meningkatkan risiko terjadinya stunting, bahkan menimbulkan kematian ibu dan anak^[7].

Anemia bila tidak di atasi juga berdampak pada remaja yaitu menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita Anemia mudah terkena infeksi penyakit, menurunkan kebugaran dan ketangkasan berfikir, menurunnya prestasi belajar baik akademik dan non akademik^[8]. Efek samping yang muncul antara lain hilang nafsu makan, kurang konsentrasi, berkurangnya daya tahan tubuh, merasakan efek samping 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat, dan linglung. Anemia akan berdampak pada penurunan fokus, penurunan kebugaran jasmani, serta pertumbuhan tinggi dan berat badan yang kurang ideal^[9].

Salah satu faktor menjadi penyebab remaja mengalami Anemia adalah faktor usia, dalam penelitian ini remaja usia 12 tahun sebanyak 11 remaja (19,6%), usia 13 tahun sebanyak 38 remaja (67,9%) dan usia 14 tahun sebanyak 7 remaja (12,5%). Masa remaja dapat mempengaruhi perkembangan kognitif. Pada masa remaja awal, anak usia 10-13 tahun ditandai dengan perkembangan tubuh yang pesat, seringkali membuat anak sulit beradaptasi Sementara itu, menjelang akhir tahun 17-19, perkembangan biologis melambat dan emosi, konsentrasi, dan pemikiran remaja mulai stabil. Remaja yang lebih tua

memiliki pola pikir yang stabil dan cenderung terpapar informasi gizi, jadi lebih mudah untuk dapat memperhatikan makanan dibandingkan dengan remaja tengah^[16].

Meskipun upaya pencegahan Anemia pada remaja dapat dilakukan secara mandiri, hal tersebut sepertinya menjadi sebuah tantangan besar bagi para remaja khususnya remaja putri, karena kebiasaan gaya hidupnya seperti makan makanan dari luar seperti jajanan di sekolah yang tidak memperhatikan kandungan gizinya, seringkali para remaja menjalankan program pembatasan pola makan untuk memperoleh idealnya berat badan dengan cara kurang tepat seperti mengurangi makanan dengan jenis sumber pangan hewani yang memiliki kandungan zat besi tinggi^[10].

Berdasarkan hasil penelitian bahwa masih tingginya kejadian Anemia pada remaja putri di MTsN 5 HSU, hal tersebut dapat disebabkan oleh karena kurangnya pengetahuan dan sikap remaja sehingga memudahkan remaja mengalami kejadian anemia dan kejadian tersebut dapat berdampak pada penurunan kesehatan dan prestasi sekolah dan juga dimasa yang akan datang. Dalam penelitian ini juga banyak remaja putri di MTsN 5 HSU tidak mengalami Anemia, hal ini karena remaja suka makan-makanan yang berserat, tidak melakukan program diet dan ada juga beberapa remaja mengonsumsi tablet tambah darah setiap minggunya, serta penyuluhan yang rutin dilakukan oleh tenaga kesehatan di sekolah dan posyandu remaja yang membuat remaja tidak mengalami Anemia.

Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di MTsN 5 HSU

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa pengetahuan remaja putri di MTsN 5 HSU tentang Anemia memiliki pengetahuan baik sebanyak 26

remaja (46,4%), memiliki pengetahuan cukup sebanyak 26 remaja (46,4%) dan pengetahuan kurang sebanyak 4 remaja (7,1%).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Sufenti *et al.*, (2021), yang menyebutkan dari 83 siswi, sebesar 7,2% berpengetahuan kurang, sebesar 43,4% berpengetahuan cukup, dan sebesar 49,4% berpengetahuan baik di SMAN 11 Kota Bengkulu. Sejalan juga dengan hasil penelitian Normalia *et al.*, (2025), yang menyebutkan bahwa dari 198 remaja putri, memiliki pengetahuan baik sebesar 23,2%, pengetahuan cukup sebesar 62,6% dan pengetahuan kurang sebesar 14,1%^[7].

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata)^[7].

Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. Salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri^[7]. Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan^[12].

Kurangnya pengetahuan memudahkan remaja mengalami kejadian Anemia. Pengetahuan remaja putri tentang Anemia akan mempengaruhi

perilaku dari remaja putri dalam mencegah terjadinya Anemia, oleh karena itu, remaja yang pengetahuan tentang Anemia baik, maka akan lebih mudah dalam mencegah terjadinya Anemia pada dirinya^[8]. Pengetahuan tersebut bukan dari teori ilmu saja melainkan dari cara memilih bahan makanan agar dapat meningkatkan kadar hemoglobin sehingga status Anemianya dalam kategori tidak Anemia^[11].

Berdasarkan hasil penelitian bahwa masih banyak remaja dengan pengetahuan cukup dan ada yang kurang, hal ini dikarenakan remaja putri tidak memahami atau hanya menerima informasi yang tidak menyeluruh. Pengetahuan yang baik akan membantu remaja putri mencegah anemia. Semakin mereka memahami pengetahuan pencegahan anemia, semakin banyak remaja putri akan tahu bagaimana berperilaku dalam kaitannya dengan perilaku pencegahan anemia.

Sikap Remaja Putri Terhadap Anemia di MTsN 5 HSU

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa sikap remaja putri terhadap Anemia di MTsN 5 HSU dengan sikap positif sebanyak 29 remaja (51,8%) dan sikap negatif sebanyak 27 remaja (48,2%).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Haryanti *et al.*, (2024), yang menyebutkan responden yang bersikap negatif terhadap Anemia sebesar 25,4% dan bersikap positif sebesar 74,6%^[9]. Sejalan juga dengan hasil penelitian Astuti *et al.*, (2025), yang menyebutkan sikap remaja putri tentang Anemia paling banyak pada kategori positif, yaitu sebesar 61,4% dan sikap negatif, yaitu sebesar 36,8%^[1].

Sikap merupakan kesiapan individu seseorang dalam melakukan tindakan tertentu terhadap suatu hal. Sikap dapat bersifat positif maupun negatif. Sikap

positif cenderung melakukan pendekatan, senang, berharap akan obyek tertentu. Sedangkan sikap negatif, kecenderungan tindakan adalah membenci, tidak suka terhadap obyek tertentu^[7].

Sikap merupakan suatu reaksi dari seseorang yang masih tertutup terhadap sebuah stimulus atau objek tertentu yang melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan. Sikap bukanlah suatu tindakan dari seseorang, tetapi merupakan kecenderungan tindakan dari perilaku. Sikap juga merupakan sebuah respon seseorang yang cenderung menetap terhadap perasaan dan keyakinan. Sikap seseorang terhadap suatu objek tertentu dapat dinilai dengan melihat perasaan dalam hatinya, memihak atau tidak memihak pada objek tersebut^[1].

Remaja putri seringkali tidak menyadari dan tidak memahami bahwa dirinya mengalami Anemia, walaupun mereka sadar kalau dirinya mengalami Anemia, mereka tetap menganggap bahwa Anemia merupakan permasalahan kesehatan yang sepele. Kemudian dampak yang muncul setelah menggunakan tablet tersebut ialah rasa ingin muntah, serta warna feses berubah menjadi gelap, perasaan jenuh, malas, rasa serta aroma yang tidak enak dari tablet tambah darah ialah pemicu remaja tidak mau mengkonsumsi tablet tersebut^[1].

Berdasarkan hasil penelitian bahwa masih banyak sikap remaja putri di MTsN 5 HSU yang negatif, hal ini disebabkan karena masih kurangnya pengetahuan yang diperoleh remaja putri tentang anemia. Banyak remaja putri sekarang yang menyepelekan tentang pola hidup sehat seperti, sarapan pagi, makan sayur-sayuran dan kurangnya istirahat serta menginginkan tubuh langsing atau kurus adalah salah satu penyebab terjadinya anemia ada remaja putri.

Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Kejadian Anemia di MTsN 5 HSU

Hasil penelitian yang didapatkan bahwa dari 26 siswi dengan pengetahuan yang baik dan tidak mengalami Anemia 19 remaja (73,1%), sedangkan yang mengalami Anemia 7 remaja (26,9%). Dari 26 siswi dengan pengetahuan yang cukup dan tidak mengalami Anemia 17 remaja (64,5%), sedangkan yang mengalami Anemia 9 remaja (36,4%). Dari 4 siswi dengan pengetahuan yang kurang seluruhnya mengalami Anemia (100%). Hasil uji statistik didapatkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan remaja putri dengan kejadian Anemia di MTsN 5 HSU dengan nilai *p-value* (0,018 < 0,05).

Dalam penelitian ini terdapat remaja siswi yang berpengetahuan baik, namun masih mengalami Anemia. Proses terjadinya anemia sangat bervariasi, tergantung pada penyebab utamanya, hal ini sesuai dengan penjelasan Dianita *et al.*, (2024), penyebab Anemia pada remaja dapat disebabkan dari sedikit sekali makan makanan yang mengandung zat besi. Biasanya mereka jajan di sekolah seadanya tanpa memperhitungkan komposisi gizi didalamnya yang penting kenyang. Kadang pagi juga tidak sarapan dengan alasan tidak keburu^[14].

Selain itu diet ingin langsing juga menjadi salah satu penyebab terjadinya Anemia. Remaja yang pertumbuhan fisiknya dan berat badannya yang begitu pesat ingin kembali langsing dengan ikut program diet, sehingga makanan yang mengandung zat besi yang seharusnya dimakan diabaikan karena ingin langsing. Selain itu juga faktor genetika atau keturunan, seorang remaja yang orangtuanya pernah mengalami Anemia akan beresiko lebih besar terkena Anemia juga^[14].

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Normalia *et al.*, (2025), menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian Anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kusan Hilir^[7]. Sejalan juga dengan penelitian Listiana & Jasa (2022), hasil penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan remaja putri dengan kejadian Anemia di Prodi DIII Kebidanan STIKes Panca Bhakti Lampung^[8].

Perubahan psikologis dan fisiologis terjadi pada masa tumbuh kembang remaja. Perubahan yang secara cepat lebih terasa dan dapat dilihat dengan adanya perkembangan dan pertumbuhan. Sistem reproduksi merupakan salah satu dari perubahan fisiologis. Dengan adanya perubahan sistem reproduksi maka remaja puri dapat mengalami proses menstruasi yang terjadi setiap sebulan sekali. Proses ini dapat menyebabkan kadar haemoglobin dalam darah akan mengalami penurunan, maka seorang remaja putri lebih rentan terkena defisiensi Anemia zat besi^[16].

Mengetahui tentang Anemia adalah proses kognitif, bukan hanya karena perlu untuk diketahui, tetapi juga karena perlu untuk memahami misalnya, kondisi yang berhubungan dengan Anemia. Pemahaman bahwa *iron deficiency* adalah kondisi di mana tubuh mengalami kekurangan darah merah, remaja harus paham mengenai tanda dan gejala serta faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *frailty* agar dapat diterapkan untuk kehidupan sehari-hari^[16].

Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan antara pengetahuan remaja putri dengan kejadian Anemia di MTsN 5 HSU. Hal ini dikarenakan pengetahuan remaja mempengaruhi perilaku pencegahan Anemia pada saat menstruasi serta kesadaran remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah dalam mencegah Anemia dan

makan yang tinggi zat besi atau kandungan yang mengandung zat besi tinggi sehingga penyerapan zat besi kurang.

Hubungan Sikap Remaja Terhadap Kejadian Anemia di MTsN 5 HSU

Hasil penelitian yang didapatkan bahwa dari 20 sikap positif remaja siswi dan tidak mengalami Anemia 23 remaja (79,3%), sedangkan yang mengalami Anemia 6 remaja (20,7%). Sikap remaja putri yang negatif dan tidak mengalami Anemia 13 remaja (48,1%), sedangkan yang mengalami Anemia 14 remaja (51,9%). Hasil uji statistik didapatkan bahwa ada hubungan antara sikap remaja putri dengan kejadian Anemia di MTsN 5 HSU dengan nilai *p-value* ($0,015 < 0,05$).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri bersikap positif terhadap Anemia hal ini tentunya didukung juga oleh pengetahuan yang baik yang ada pada remaja putri tersebut, menurut teori Notoatmodjo (2018), pengetahuan dapat mempengaruhi sikap seseorang, dengan pengetahuan yang baik maka akan terwujud sikap yang baik pula, demikian sebaliknya. Hal tersebut dapat terjadi karena sikap merupakan proses evaluasi yang sifatnya internal atau subjektif yang berlangsung dalam diri seseorang dan tidak dapat diamati secara langsung. Sikap dapat diketahui melalui pengetahuan, keyakinan, perasaan, dan kecenderungan tingkah laku seseorang terhadap objek sikap^[17].

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Normalia *et al.*, (2025), menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara sikap dengan kejadian Anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kusan Hilir^[7]. Sejalan juga dengan hasil penelitian Situmeang *et al.*, (2022), yang menyebutkan ada hubungan antara sikap dengan perilaku pencegahan Anemia pada remaja putri di Desa Sirnagalih, Bogor^[18].

Hasil penelitian Normalia *et al.*, (2025), menyebutkan bahwa remaja putri dengan sikap positif terhadap kesehatan cenderung lebih sadar akan pentingnya konsumsi zat besi dalam pencegahan Anemia. Sikap negatif siswa yang tidak sadar akan dampak dari Anemia akan menyebabkan siswa kurang patuh dalam pentingnya mengkomsumsi tablet tambah darah untuk pencegahan Anemia^[7].

Dalam penelitian ini adanya remaja putri yang bersikap negatif disebabkan karena masih kurangnya pengetahuan yang diperoleh remaja putri tentang Anemia. Banyak remaja putri sekarang yang menyepelekan tentang pola hidup sehat seperti, sarapan pagi, makan sayur-sayuran dan kurangnya istirahat serta menginginkan tubuh langsing atau kurus adalah salah satu penyebab terjadinya Anemia ada remaja putri. Keinginan untuk diterima oleh teman sebayanya dan juga menarik lawan jenis yang menyebabkan mereka tidak puas pada citra tubuhnya dan memiliki kecenderungan ingin berusaha menurunkan berat badan terkait dengan umur mereka yang bertambah demi tubuh ideal yang ingin dicapai.

Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2018), yang mengatakan bahwa sikap belum otomatis terwujud dalam bentuk praktik. Untuk mewujudkannya menjadi suatu perbuatan yang nyata diperlukan faktor pendukung atau kondisi yang memungkinkan. Meskipun seseorang sudah memiliki sikap yang baik terhadap pencegahan Anemia, namun apabila fasilitas kesehatan, informasi kesehatan dan dukungan sosial tidak memadai atau tidak tersedia maka akan berpengaruh terhadap pencegahan Anemia^[10].

Upaya yang dapat dilakukan oleh remaja putri sebagai upaya pencegahan Anemia diantaranya yaitu meningkatkan asupan makanan sumber zat besi seperti ikan, daging, sayur-sayuran hijau, buah-buahan yang kaya akan vitamin C seperti

jeruk dan lainnya. Selain itu, mengkonsumsi tablet tambah darah, juga menghindari makanan yang dapat menyebabkan penghambatan penyerapan zat besi^[10].

Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan antara sikap remaja putri dengan kejadian Anemia di MTsN 5 HSU, hal ini dikarenakan sikap remaja putri dengan sikap positif terhadap kesehatan cenderung lebih sadar akan pentingnya konsumsi zat besi dalam pencegahan Anemia, sedangkan sikap negatif remaja putri yang tidak sadar akan dampak dari Anemia akan menyebabkan remaja putri tersebut kurang patuh dalam pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah dan makan bergizi untuk pencegahan Anemia.

KESIMPULAN

Remaja putri yang mengalami Anemia sebanyak 20 orang (35,7%). Pengetahuan remaja putri kategori baik dan cukup sama-sama sebanyak 26 orang (46,4%) dan pengetahuan kurang sebanyak 4 remaja (7,1%). Sikap remaja putri dengan sikap positif sebanyak 29 orang (51,8%) dan sikap negatif sebanyak 27 remaja (48,2%). Ada hubungan antara pengetahuan ($P=0,018$) dan sikap ($P=0,015$) remaja putri dengan kejadian Anemia di MTsN 5 HSU.

SARAN

Bagi siswi remaja putri hendaknya terus aktif mencari informasi tentang kejadian anemia agar menambah pengetahuannya agar penyebab dan dampak yang dialami remaja yang Anemia dapat di cegah serta remaja putri juga harus meningkatkan nutrisi dan rajin berolahraga dan minum tablet tambah darah terutama saat menstruasi agar tidak mengalami Anemia, karena remaja yang sudah menderita Anemia mempengaruhi pola aktivitas dan konsentrasi belajar.

Pihak sekolah dapat mewajibkan mengkonsumsi tablet tambah darah

dikarenakan Anemia pada siswi remaja putri cukup tinggi dan mengkonsumsi asupan makanan bergizi (karbohidrat, protein, mineral, vitamin) dan melakukan pencatatan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah dengan menggunakan form kepatuhan, agar dapat dilakukan pemantauan konsumsi tablet tambah darah.

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan pola menstruasi, kepatuhan minum tablet tambah darah, status gizi dengan kejadian Anemia pada remaja putri dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dengan metode penelitian yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Hj. Tri Tunggal, S.Pd., S.ST., M.Sc; Vonny Khresna Dewi, S.Si.T., M.Kes; Hapisah, S.Si.T., M.PH yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini dan DRS. H. Rushadi, M.M. selaku Kepala Sekolah MTsN 5 HSU yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk melakukan penelitian serta responden yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti, S. S. W., Yuliasuti, E., Tunggal, T., & Kristiana, E. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah di SMPN 8 Banjarmasin. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 1215–1223.
2. Rahimah, Y., Dewi, V. K., Hapisah, & Megawati. (2025). Hubungan Status Gizi Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Kuala Kapuas Tahun 2024. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 167–178. <https://doi.org/https://doi.org/10.57234/9/husada.v1i1.363>
3. Sihombing, Y. T., Banjarnahor, J.,

- Anggriawan, Addini Batubara, N., Astuti, N., & Manalu, N. H. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Pemenuhan Gizi Terhadap Pencegahan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Sijamapolang Kabupaten Humbang Hasundutan. *JONS: Journal Of Nursing*, 1(1), 1–6.
4. Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
 5. Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2023). Laporan Tahunan.
 6. Dinas Kesehatan Kabupaten Hulu Sungai Utara. (2024). Laporan Tahunan.
 7. Normalia, Rusmilawaty, Kristiana, E., & Tunggal, T. (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Si SMA Negri 1 Kusan Hilir Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 1387–1393.
 8. Listiana, A., & Jasa, N. E. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Prodi D III STIKes Panca Bhakti Lampung. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(1), 35–41. <https://doi.org/10.57084/jigzi.v3i1.903>
 9. Haryanti, D., Putri, A. A., Susanti, D., & Desilawati, F. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK PGRI 2 Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(3), 2105–2110. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i3.5460>
 10. Firmansyah, R. S., & Fazri, A. N. (2022). Hubungan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Upaya Pencegahan Anemia Di SMKN 1 Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2020. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(2), 109–117. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v2i2.459>
 11. Sufenti, N., Khairani, N., & Sanisahhuri, S. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Upaya Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Siswi Di Sman 11 Kota Bengkulu. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 440–447. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1598>
 12. Kristianti, Y. D., & Metere, S. (2021). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dan Sikap Remaja Terhadap Konsumsi Suplemen Zat Besi Di Sman Wilayah Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 9(1), 30–35. <https://journal.thamrin.ac.id/index.php/jigk/article/view/970>
 13. UPT Puskesmas Amuntai Selatan. (2025). Laporan Tahunan.
 14. Dianita, E. M., Sari, P. N., Imam, N., & Praningsih, S. (2024). *Kenali Lebih Jauh Anemia Pada Remaja*. Tahta Media Group.
 15. Chasanah, S. U., Basuki, P. P., & Dewi, I. M. (2019). *Anemia: Penyebab, Strategi Pencegahan dan Penanggulangannya bagi Remaja*. Stikes Wira Husada Kemenristek Dikti.
 16. Wandasari, D. Y. (2022). *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosalam 1 [Universitas Islam Sultan Agung Semarang]*. <https://repository.unissula.ac.id/26515/>
 17. Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Mustar, Ramdany, R., Sianturi, E. I. M. E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & Maisyarah, M. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
 18. Situmeang, A. M. N., Apriningsih, A., Makkiyah, F. A., & Wahyuningtyas, W. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Sosioekonomi dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Desa Sirnagalih, Bogor. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 32–39. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1126>