

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 1 BATUMANDI TAHUN 2020

Elli Irmawati<sup>1</sup>, Nurul Indah Qariati<sup>2</sup>, Ari Widyarni<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari

<sup>2,3</sup>Dosen Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari  
E-mail: Ellyermawati2016@gmail.com

## ABSTRAK

Berdasarkan data Puskesmas Batumandi tahun 2019 kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi jumlah remaja putri sebanyak 359 orang yang mengalami anemia sebanyak 208 orang (57,9%). Penelitian bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020. Metode penelitian *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi remaja putri kelas X dan XI di SMKN 1 Batumandi Tahun 2019 sebanyak 246 orang. Sampel sebanyak 71 responden menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Uji statistik menggunakan uji *Chi square test*. Hasil penelitian sebagian besar remaja putri tidak anemia sebanyak 28 orang (39,4%), sebagian besar remaja putri memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 28 orang (39,4%), sebagian besar remaja putri memiliki pola makan baik sebanyak 39 orang (54,9%). Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri ( $p\text{-value} = 0,000$ ). Ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri ( $p\text{-value} = 0,000$ ). Diharapkan remaja putri merubah pola makan yang kurang baik dan meningkatkan aktivitas fisik sehingga dapat mencegah anemia.

Kata kunci : Anemia, Aktivitas, Pola Makan, Remaja, SMKN

---

## ABSTRACT

Based on data from the Batumandi Health Center in 2019, the incidence of anemia in adolescent girls at SMKN 1 Batumandi, there were as many as 359 teenage girls who experienced anemia as many as 208 people (57.9%). This study aims to determine the relationship between physical activity and diet with the incidence of anemia in adolescent girls at SMKN 1 Batumandi in 2020. Analytical survey research method using cross sectional approach. The population of class X and XI adolescents at SMKN 1 Batumandi in 2019 was 246 people. A sample of 71 respondents used the Simple Random Sampling technique. The statistical test used the Chi square test. The results of the study were 28 girls (39.4%) were not anemic girls, 28 (39.4%) had moderate physical activity, 39 (54.9%). There is a relationship between physical activity and the incidence of anemia in adolescent girls ( $p\text{-value} = 0.000$ ). There is a relationship between diet and anemia in adolescent girls ( $p\text{-value} = 0.000$ ). It is hoped that young women change their poor diet and increase physical activity so that they can prevent anemia.

Keywords: Anemia, Activity, Diet, Adolescents, SMKN

## PENDAHULUAN

Data Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama di negara berkembang. Sebanyak 30% penduduk dunia diperkirakan menderita anemia terutama remaja. Prevalensi anemia remaja di dunia berkisar 40-88% (WHO, 2018). Prevalensi anemia gizi besi pada ibu hamil di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 sebesar 37,1% meningkat pada tahun 2018 menjadi sebesar 48,9%. Anemia bila dilihat berdasarkan kelompok umur pada tahun 2018 adalah sebagai berikut kelompok umur 15-24 tahun sebesar 84,6% (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan (2018) target remaja putri yang mendapat tablet tambah darah adalah sebesar 30% yang tercapai sebesar 43%. masih terdapat 2 kabupaten/kota yang masih di bawah target yaitu Banjarmasin (4,19%) dan Hulu Sungai Selatan (28,31%) sedangkan Hulu Sungai Tengah sebesar (43,4%). Adapun kejadian anemia pada remaja putri di Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2019 yaitu 27,03% tertinggi di Kabupaten Hulu Sungai Utara (57,51%), Barito Kuala (41,88%), Balangan (40,31%), Kota Baru (37,80%), Tanah Bumbu (32,26%), Tanah Laut (27,56%), Banjarmasin (25,7%), Hulu Sungai Tengah (24,27%), Banjar (22,51%), Banjarbaru (21,13%), Tapin (7,06%), Hulu Sungai Selatan (4,43%) dan Tabalong (4,42%) (Dinkes Kalsel, 2019).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Balangan tahun 2019 kejadian anemia pada remaja putri sebesar 40,31% menempati urutan ke 3 di Provinsi Kalimantan Selatan (Dinkes Kalsel, 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Balangan tahun 2019 didapatkan kejadian anemia pada remaja putri tertinggi di Puskesmas Batumandi sebesar 57,9% sedangkan terendah di Puskesmas Lokbatu sebesar 23,7% (Dinkes Kabupaten Balangan, 2019).

Berdasarkan data Puskesmas Batumandi tahun 2019 kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi jumlah remaja putri sebanyak 359 orang yang mengalami anemia sebanyak 208 orang (57,9%) sedangkan MAN 1 Balangan remaja putri sebanyak 63 orang yang mengalami anemia sebanyak 35 orang (55,5%). Dari data tersebut menunjukkan remaja putri di SMKN 1 Batumandi banyak yang mengalami kejadian anemia (Puskesmas Batumandi, 2019). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMKN 1 Batumandi pada tanggal 11 Maret 2020 dengan metode wawancara kepada 10 remaja putri didapatkan 8 orang mengatakan tidak melakukan aktivitas seperti olahraga setiap hari sedangkan 2 orang mengatakan melakukan aktivitas seperti olahraga setiap hari. Berdasarkan pola makan dari 10 remaja putri didapatkan 6 remaja putri mengatakan makan 3 kali sehari dan 4 orang mengatakan makan sebanyak 2 kali, 7 orang mengatakan tidak sarapan pagi dan 3 orang mengatakan sarapan pagi, 8 orang mengatakan sering mengonsumsi makanan cepat saji dan 2 orang mengatakan jarang mengonsumsi makanan cepat saji. Maka berdasarkan hasil temuan ini, penulis tertarik mengambil judul Hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian Anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini remaja putri kelas X dan XI di SMKN 1 Batumandi Tahun 2019 sebanyak 246 orang dengan sampel dalam penelitian ini sebanyak 71 responden. Ada pun teknik pengambilan sampel dengan cara *Probability Sampling* yaitu *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dan google form.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (variabel independen) adalah aktivitas fisik dan pola makan dan Variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah kejadian anemia pada remaja putri. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Uji stastik yang dipakai adalah uji *Sperman Rank Test* dengan menggunakan derajat kepercayaan 95%. Jika  $p \leq \alpha$  0,05 maka  $H_0$  ditolak, berarti ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika  $p > \alpha$  0,05 maka  $H_0$  diterima, berarti tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

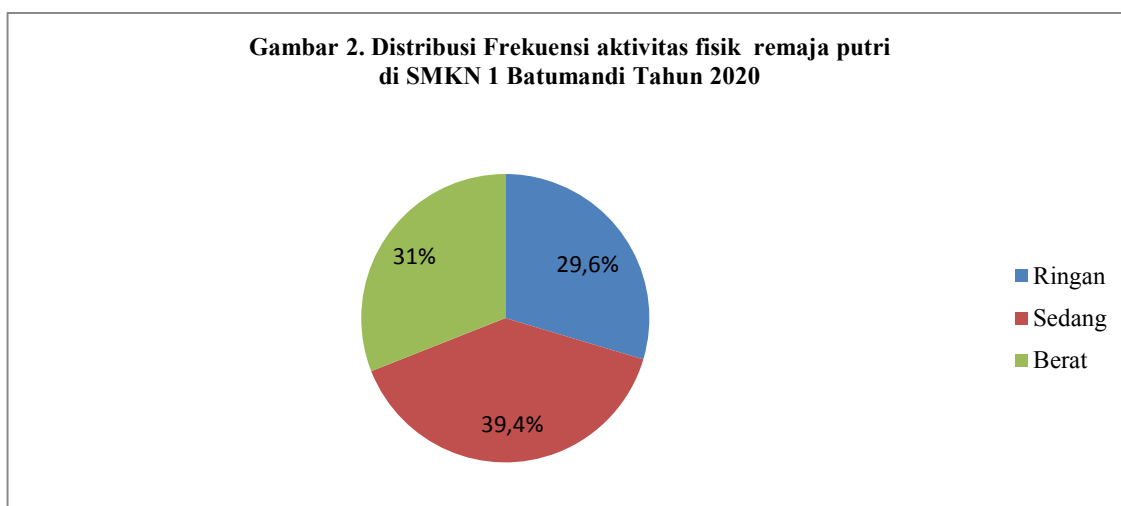
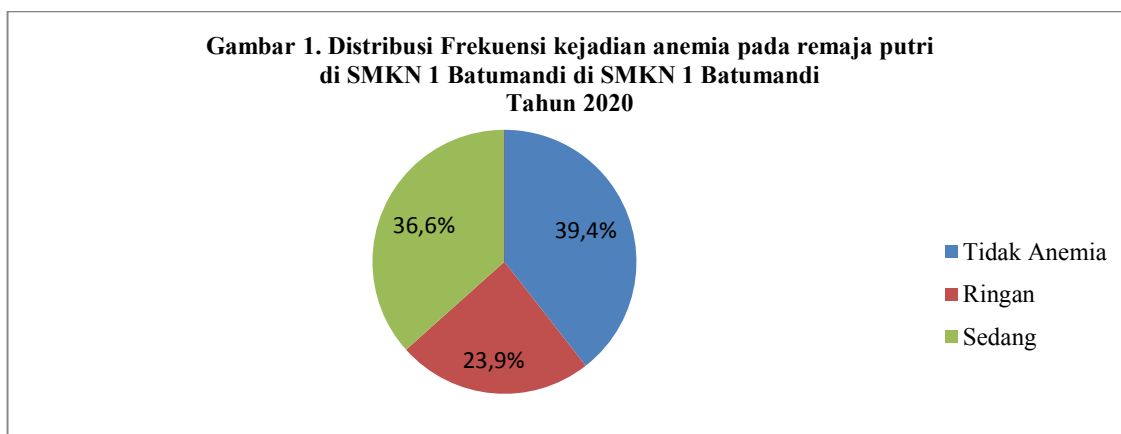
Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020

| Variabel     | n  | %    |
|--------------|----|------|
| <b>Umur</b>  |    |      |
| 16 tahun     | 39 | 54,9 |
| 17 tahun     | 29 | 40,8 |
| 18 tahun     | 3  | 4,2  |
| <b>Kelas</b> |    |      |
| X            | 35 | 49,3 |
| XI           | 36 | 50,7 |
| Total        | 71 | 100  |

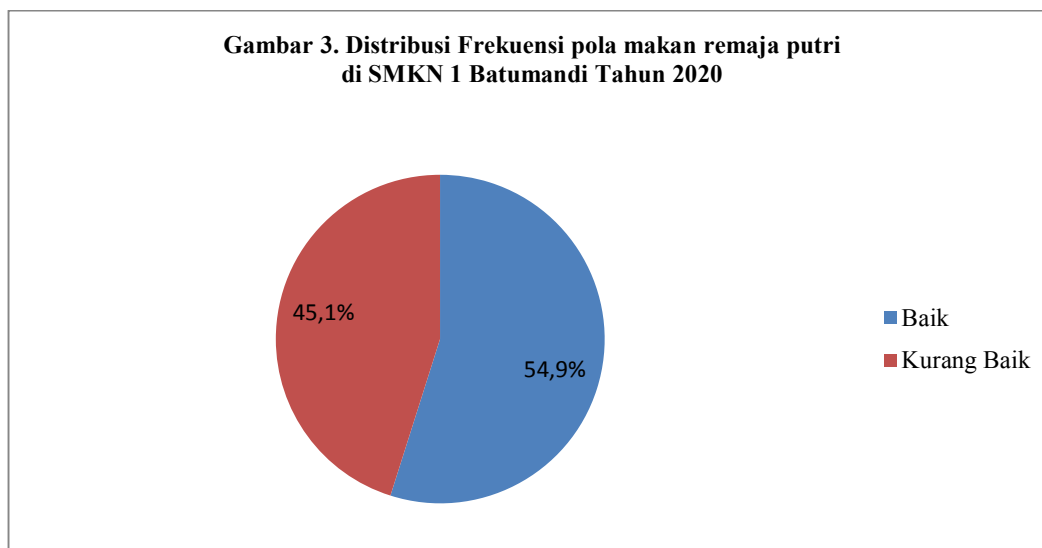
Berdasarkan tabel 1 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden berumur 16 tahun sebanyak 39 orang (54,9%) dan sebagian responden kelas XI sebanyak 36 orang (50,7%).

### Analisis Univariat

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa remaja putri sebagian tidak anemia sebanyak 28 orang (39,4%). Berdasarkan gambar 2 menunjukkan bahwa sebagian remaja putri memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 28 orang (39,4%). Berdasarkan gambar 3 menunjukkan bahwa sebagian remaja putri memiliki pola makan baik sebanyak 39 orang (54,9%).



**Gambar 3. Distribusi Frekuensi pola makan remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020**



### Analisis Bivariat

**Tabel 2**  
Tabulasi Silang Antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020

| Variabel               | Kejadian Anemia |      |        |      |        |      | n  | %   | P-Value  |
|------------------------|-----------------|------|--------|------|--------|------|----|-----|--|
|                        | Tidak Anemia    |      | Ringan |      | Sedang |      |    |     |  |
|                        | n               | %    | n      | %    | n      | %    |    |     |  |
| <b>Aktivitas Fisik</b> |                 |      |        |      |        |      |    |     |  |
| Ringan                 | 1               | 4,8  | 5      | 23,8 | 15     | 71,4 | 21 | 100 | $p\text{-value} = 0,000$<br>$\leq \alpha (0,05)$ |
| Sedang                 | 14              | 50,0 | 4      | 14,3 | 10     | 35,7 | 28 | 100 |  |
| Berat                  | 13              | 59,1 | 8      | 36,4 | 1      | 4,5  | 22 | 100 |  |
| <b>Pola Makan</b>      |                 |      |        |      |        |      |    |     |  |
| Baik                   | 25              | 64,1 | 10     | 25,6 | 4      | 10,3 | 39 | 100 | $p\text{-value} = 0,000$<br>$\leq \alpha (0,05)$ |
| Kurang Baik            | 3               | 9,4  | 7      | 21,9 | 22     | 68,8 | 32 | 100 |  |
| Jumlah                 | 28              | 39,4 | 17     | 23,9 | 26     | 36,6 | 71 | 100 |  |

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 21 remaja putri yang memiliki aktivitas fisik ringan sebagian besar mengalami anemia sedang sebanyak 15 orang (71,4%), dari 28 remaja putri yang memiliki aktivitas fisik sedang sebagian besar tidak mengalami anemia sebanyak 14 orang (50,0%) dan dari 22 remaja putri yang memiliki aktivitas fisik berat sebagian besar tidak mengalami anemia sebanyak 13 orang (59,1%). Hasil uji statistik dengan *Chi-square* di dapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha 0,05$  maka  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 39 remaja putri yang memiliki pola makan baik sebagian besar tidak mengalami anemia sebanyak 25 orang (64,1%), dan dari 32 remaja putri yang memiliki pola makan kurang baik sebagian besar mengalami anemia sedang sebanyak 22 orang (68,8%). Hasil uji statistik dengan *Chi-square* di dapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha 0,05$  maka  $H_0$  di tolak artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020.

### PEMBAHASAN

#### Kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri sebagian tidak anemia sebanyak 28 orang (39,4%). Nilai kadar Hb yang diambil adalah dari pemeriksaan pihak Puskesmas pada bulan November 2019 sebelum terjadinya wabah covid-19 dikarenakan SMKN 1 Batumandi diliburkan pada saat terjadinya wabah covid-19. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tidak mengalami anemia dikarenakan kadar hemoglobin didalam darah  $\geq 12$  g/dl selain itu remaja putri rajin

melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola makan dengan baik sehingga dapat mencegah anemia, namun ada sebagian remaja yang mengalami anemia sedang hal ini dikarenakan remaja putri malas melakukan aktivitas fisik serta pola makan yang kurang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chibriyah (2017) menunjukkan bahwa remaja putri memiliki kadar hemoglobin normal sebanyak 80% dan kurang sebanyak 20%. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rusman (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 39 orang yang mengalami anemia dan 61 orang yang tidak mengalami anemia.

#### **Aktivitas fisik remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja putri memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 28 orang (39,4%). Penilaian aktivitas fisik dinilai pada saat terjadinya wabah covid-19 sehingga aktivitas yang dilakukan adalah ketika responden tidak bersekolah dan melakukan aktivitas di rumah. Aktivitas fisik yang sedang dikarenakan responden sebagian sudah melakukan aktivitas berjalan kaki saat bepergian sebanyak 41 responden (57,7%), melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu sebanyak 41 responden (57,7%), dan tidak malas melakukan pekerjaan seperti mencuci piring dan baju sebanyak 62 responden (87,3%). Namun pada penelitian ini masih ada responden yang memiliki aktivitas ringan dikarenakan responden malas melakukan olahraga seperti bersepeda sebanyak 40 responden (56,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chibriyah (2017) menunjukkan bahwa remaja putri dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 97,8%. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hasyim (2018) menunjukkan bahwa remaja putri dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 88 orang (55,3%) sedangkan aktivitas fisik ringan sebanyak 71 orang (44,7%).

#### **Pola makan remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja putri memiliki pola makan baik sebanyak 39 orang (54,9%). Pola makan dalam penelitian ini adalah pola makan saat terjadinya wabah covid-19, dalam penelitian ini pola makan responden baik dikarenakan responden makan sebanyak 3 kali dalam sehari sebanyak 55 responden (77,5%), untuk mencegah anemia sering mengkonsumsi daging ayam dan hati ayam sebanyak 46 responden (64,8%), dan untuk mencegah anemia saya sering mengkonsumsi tahu dan tempe sebanyak 44 responden (62,0%). Sedangkan masih ada responden yang memiliki pola makan kurang dikarenakan tidak mengkonsumsi susu setiap hari sebanyak 44 responden (62,0%) dan sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sebanyak 53 responden (74,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chibriyah (2017) menunjukkan bahwa dari 45 remaja putri yang memiliki pola makan cukup sebanyak 82,2 % dan 17,8 % memiliki pola makan kurang. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hasyim (2018) menunjukkan bahwa remaja putri pola makan tidak normal sebanyak 83 orang (52,2%), sedangkan pola makan normal sebanyak 98 orang (61,6%).

#### **Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 21 remaja putri yang memiliki aktivitas fisik ringan sebagian besar mengalami anemia sedang sebanyak 15 orang (71,4%), dari 28 remaja putri yang memiliki aktivitas fisik sedang sebagian besar tidak mengalami anemia sebanyak 14 orang (50,0%) dan dari 22 remaja putri yang memiliki aktivitas fisik berat sebagian besar tidak mengalami anemia sebanyak 13 orang (59,1%). Hasil uji statistik dengan *Chi-square* di dapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  di tolak artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020. Aktivitas fisik memiliki hubungan sebab akibat dengan kejadian anemia responden yang rutin melakukan aktivitas fisik seperti olahraga cenderung tidak mengalami anemia dibandingkan responden yang memiliki aktivitas ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fadhyah (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Kokap Kabupaten Kulon Progo Tahun 2019 dengan nilai ( $p=0,010$ ).

#### **Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 39 remaja putri yang memiliki pola makan baik sebagian besar tidak mengalami anemia sebanyak 25 orang (64,1%), dan dari 32 remaja putri yang memiliki pola makan kurang baik sebagian besar mengalami anemia sedang sebanyak 22 orang (68,8%). Hasil uji statistik dengan *Chi-square* di dapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  di tolak artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020. Pola makan memiliki hubungan sebab akibat dengan kejadian anemia semakin baik pola makan maka cenderung dapat mencegah anemia dibandingkan pola makan kurang baik cenderung mengalami kejadian anemia. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hasyim (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Pringsewu dengan nilai  $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian

Suryanti (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di Mts Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017 dengan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ).

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut kejadian anemia sebagian tidak anemia sebanyak 28 orang (39,4%) di SMKN 1 Batumandi di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020. Aktivitas fisik sebagian sedang sebanyak 28 orang (39,4%) di SMKN 1 Batumandi di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020. Pola makan sebagian baik sebanyak 39 orang (54,9%) di SMKN 1 Batumandi di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020 (*p-value* = 0,000). Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020 (*p-value* = 0,000).

### **Saran**

Bagi Remaja Putri diharapkan merubah pola makan yang kurang baik dan meningkatkan aktivitas fisik seperti olahraga teratur dan melakukan kegiatan sehari-hari sehingga dapat mencegah anemia. Bagi Pihak Puskesmas diharapkan pihak puskesmas lebih meningkatkan lagi upaya promotif dan preventif kepada remaja putri dengan penyediaan sarana informasi yang mudah diakses seperti penyuluhan kesehatan, sosialisasi, pembagian leaflet, poster serta memberikan tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan anemia. Bagi peneliti lain dapat melakukan penelitian serupa dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas meliputi faktor risiko anemia lain seperti umur, menstruasi dan status ekonomi.

## **REFERENSI**

- Chibriya, Rizka. 2017. *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Santriwati Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Bantul*. Skripsi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. (diakses 15 Februari 2020).
- Dinas Kesehatan Kabupaten Balangan. 2019. *Data Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. Dinas Kesehatan Kabupaten Balangan.
- Dinas Kesehatan Kalimantan Selatan. 2018. *Laporan Kinerja Bidang Kesehatan Masyarakat Tahun 2018*. Pemerintah Provinsi Kalimantan Selatan.
- Fadhilah, Anis. 2019. *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Kokap Kabupaten Kulon Progo Tahun 2019*. Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta. (diakses 16 Februari 2020).
- Hasyim, Dzul Istiqomah. 2018. *Pengetahuan, Sosial Ekonomi, Pola Makan, Pola Haid, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung Indonesia. (diakses 16 Februari 2020).
- Kemenkes, RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Puskesmas Batumandi. 2019. *Data Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Wilayah Puskesmas Batumandi Tahun 2019*.
- Rusman, Ayu Dwi Putri. 2018. *Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Yang Tinggal Di Kos-Kosan*. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. (diakses 15 Februari 2020).
- Suryanti, Yuli. 2017. *Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Mts Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi. (diakses 15 Februari 2020).
- WHO. 2018. *Guideline: Intermittent Iron And Folic Acid Supplementation In Menstruating Women*.