

# HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA

## PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 30 BATAM

TAHUN 2024

**Rahmadian**

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners  
Institut Kesehatan Mitra Bunda

**Pembimbing**

Ns. Afif D Alba., M.Kep  
Roza Erda.,M.M.,M.K.M

### INTISARI

**Kata Kunci:** *Pola Makan, Kejadian Anemia, Remaja Putri*

Anemia merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin darah kurang dari 12 gram/dL. Di Indonesia, prevalensi anemia adalah 21,7%. Anemia pada remaja dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik dan mental, peningkatan kepekaan terhadap infeksi, dan penurunan konsentrasi, yang dapat berdampak pada prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 30 Batam Tahun 2024. Penelitian ini termasuk dalam penelitian analitik dengan rancangan *cross sectional*. Responden dalam penelitian ini adalah 69 remaja putri. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* yaitu dengan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengecekan Hemoglobin menggunakan alat dan kuesioner FFQ. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square diperoleh nilai ( $p$  value) =  $(0,000 < 0,05)$ . Dari penelitian ini pola makan kurang baik dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri. Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat meningkatkan upaya skrining kesehatan pada setiap sekolah secara berkala dan memberikan tablet tambah darah. Sekolah dapat meningkatkan upaya dalam meningkatkan pola makan yang sehat seperti meningkatkan ketersediaan makanan sehat di kantin sekolah, seperti menambah variasi sayuran, buah-buahan, dan sumber protein yang kaya zat besi. Memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya pola makan yang sehat terhadap pencegahan anemia, pengobatan anemia serta dijadikan program dalam sekolah.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING PATTERNS AND THE  
INCIDENCE OF ANEMIA IN FEMALE ADOLESCENTS AT SMP N 30**

**BATAM TAHUN 2024**

**Rahmadian**

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners  
Institut Kesehatan Mitra Bunda

**Pembimbing**

Ns. Afif D Alba., M.Kep  
Roza Erda.,M.M.,M.K.M

**ABSTRAC**

**Keywords:** *Eating Patterns, Incidence of Anemia, Teenage Girls*

Anemia is a condition where the blood hemoglobin level is less than 12 grams/dL. In Indonesia, the prevalence of anemia is 21.7%. Anemia in adolescents can cause disturbances in physical and mental growth, increased susceptibility to infections, and decreased concentration, which can impact academic performance. This study aims to determine the relationship between dietary patterns and the incidence of anemia in female adolescents at SMP N 30 Batam in 2024. This research falls under analytical research with a cross-sectional design. The respondents in this study are 69 teenage girls. The sampling technique used is non-probability sampling, specifically purposive sampling. Data collection techniques were carried out through Hemoglobin checks using tools and the FFQ questionnaire. The results of the statistical test using Chi-Square obtained a value (p value) = (0.000 < 0.05). From this study, poor dietary habits can affect the incidence of anemia in adolescent girls. It is expected that health officers can enhance health screening efforts in every school regularly and provide iron supplement tablets. Schools can enhance efforts to improve healthy eating patterns by increasing the availability of healthy foods in the school canteen, such as adding a variety of vegetables, fruits, and iron-rich protein sources. Additionally, providing health education about the importance of a healthy diet in preventing and treating anemia, and making it part of the school program.