

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja memiliki risiko terhadap anemia dikarenakan berada di masa pertumbuhan dan ingin memilih jalan hidupnya sendiri seperti pemilihan gaya hidup dari segi pola makan, aktivitas fisik, dan kesehatan mental. Banyaknya faktor risiko terhadap anemia membuat penurunan prevalensinya menjadi semakin rumit. Oleh karena itu penting untuk memperhatikan apapun yang berhubungan dengan anemia sebagai langkah awal untuk mencegah terjadinya anemia dan dampak berkelanjutan dari anemia.

Tujuan Penelitian: Untuk menganalisis hubungan penerapan pola makan, aktivitas fisik, dan kesehatan mental dengan kejadian anemia pada siswi remaja putri di SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 di Kota Tangerang Selatan.

Metode Penelitian: Penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional* pada 191 siswi remaja putri kelas XI dan XII SMK Kesehatan Letris Indonesia 2. Pengambilan data pengukuran kadar Hb menggunakan alat *HemoCue Hb 201+ Analyzer* dan untuk pola makan, aktivitas fisik, dan kesehatan mental menggunakan instrumen *Healthy Eating Assessment*, *IPAQ-SF*, dan *Kessler Psychological Distress Scale (K-10)*.

Hasil: Analisis bivariabel menunjukkan pola makan dan kesehatan mental tidak berhubungan signifikan dengan anemia pada responden siswi remaja putri ($p = 0,490$, OR 1,22, CI 95% 0,68-2,17 ; $p = 0,757$, OR 1,09, CI 95% 0,61-1,93). Pada aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan anemia pada remaja putri ($p = 0,018$, OR 2,31, CI 95% 1,15-4,64).

Kesimpulan: Aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hasil menunjukkan siswi remaja putri dengan aktivitas fisik sedang ke tinggi memiliki peluang 2,3 kali terhadap kejadian anemia. Keberagaman makan dan pemenuhan asupan zat gizi yang optimal dibutuhkan untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: Anemia, Remaja Putri, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental

ABSTRACT

Background: *Adolescents is in the high risk era of anemia. This is due to the physiological conditions and begin to make lifestyle choices, including dietary patterns, physical activity, and mental health. The numerous risk factors for anemia make reducing its prevalence more complex. Therefore, it is crucial to pay attention to all factors related to anemia as an initial step to prevent anemia and its long-term consequences.*

Objective: *To analyze the relationship between dietary patterns, physical activity, and mental health with the incidence of anemia among adolescent girls at SMK Kesehatan Letris Indonesia 2 Kota Tangerang Selatan.*

Methods: *A cross-sectional study on 191 adolescent girls in grades XI and XII at SMK Kesehatan Letris Indonesia 2. Data collection by measuring Hb levels using the HemoCue Hb 201+ Analyzer, while dietary patterns, physical activity, and mental health were using the Healthy Eating Assessment, IPAQ-SF, and Kessler Psychological Distress Scale (K-10) instruments.*

Results: *Bivariate analysis showed that dietary patterns and mental health were not significantly associated with anemia among adolescent girls ($p = 0.490$, OR 1.22, CI 95% 0.68–2.17; $p = 0.757$, OR 1.09, CI 95% 0.61–1.93). However, physical activity showed a significant relationship with anemia in adolescent girls ($p = 0.018$, OR 2.31, CI 95% 1.15–4.64).*

Conclusion: *Physical activity has a statistically significant relationship with the incidence of anemia in adolescent girls. The results indicate that adolescent girls with moderate to high physical activity levels have a 2.3 times greater likelihood of experiencing anemia. A diverse diet and adequate nutritional intake are necessary to prevent anemia in adolescent girls.*

Keywords: *Anemia, Adolescent Girls, Dietary Patterns, Physical Activity, Mental Health*