

ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam tubuh kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah 12 g/dL. Anemia pada remaja dapat berdampak pada pertumbuhan yang terhambat, tubuh mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran tubuh berkurang, serta semangat belajar dan prestasi menurun. Hal ini dapat disebabkan salah satunya pola makan yang kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara pola makan sehari-hari dengan kejadian anemia.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian survei analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 44 responden remaja putri dengan pengambilan sampel menggunakan metode *Consecutive Sampling*. Alat pengambilan data menggunakan kuesioner *food records* dan menilai kadar hemoglobin darah dengan menggunakan cek hb digital. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja putri memiliki pola makan tidak baik sebanyak 29 (65,9%) orang dan mengalami anemia sebanyak 23 (52,3%) orang. Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 dengan $\alpha = 0,05$ yang berarti terdapat hubungan pola makan sehari-hari dengan kejadian anemia dan nilai PR 4,655 (3,127-93,106) yang dapat disimpulkan bahwa remaja putri dengan pola makan tidak baik memiliki risiko 4 kali lipat mengalami kejadian anemia daripada yang memiliki pola makan baik.

Pola makan sehari-hari berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Kata kunci : Pola Makan, Hemoglobin, Anemia

ABSTRACT

Anemia is a condition in which the hemoglobin (Hb) level in the body is less than normal. Normal Hb levels in adolescent girls are 12 g/dL. Anemia in adolescents can have an impact on stunted growth, the body is easily infection, results in reduce body fitness, and decrease enthusiasm for learning and achievement This can be caused by one of the poor diet. This study aims to determine the relationship between daily diet and the incidence of anemia.

This research method use analytical survey research method with cross sectional research design. The sample in this study were 44 female adolescent respondents with sampling using the Consecutive Sampling method. The data collection tool used a food records questionnaire and assessed blood hemoglobin levels by using a digital HB check. Data analisis use Chi Square

The results of the study showed that the majority of young women have eating patterns are not good as much as 29 (65.9%) people and experienced anemia as many as 23 (52.3%) people. Chi Square test results retrieved p-value of 0.001 with $5 = 0.05$, which means that there is a relationship of daily eating patterns with anemia and PR value of 4.655 (3.127-93.106) It can be concluded that young women with a diet is not good 4times the risk of having experienced anemia than have a good diet.

Daily diet is associated with the incidence of anemia in young women.

Keywords: Diet, Hemoglobin, Anemia