



## Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin Nw Tanjung Sanggar

<sup>1</sup>Rohniatun, Chanda Paramitha Bherty\*

<sup>1</sup>Stikes Pemkab Jombang

\*[channdapb89@gmail.com](mailto:channdapb89@gmail.com)

### Abstract

Adolescent girls are one of the groups that are prone to iron deficiency. The increased need when accompanied by a lack of iron intake can result in young girls being prone to anemia. The main cause of nutritional anemia in young women is due to a lack of intake of nutrients through food, while the need for iron is relatively high for menstruation and needs. Loss of iron above the average can occur in young women with more menstrual patterns and longer duration due to low hemoglobin levels.

Anemia in adolescents is anemia which is mostly caused by a lack of intake of nutrients needed for the formation of hemoglobin, namely iron (Fe), vitamin C and copper. Iron is required for the formation of the heme portion of hemoglobin, vitamin C is also an essential element for the formation of hemoglobin and copper is required for the absorption of iron from the gastrointestinal tract.

The impact of anemia on young women, among other things, can cause fatigue, decreased concentration in learning so that learning achievement is low and can reduce work productivity. In addition, it also lowers the body's resistance so that it is susceptible to infection. The high prevalence of anemia among adolescents, if not handled properly, will continue into adulthood and contribute greatly to maternal mortality, premature birth, and low birth weight babies.

Knowledge about anemia and iron supplements plays a role in determining the attitude of these adolescents to commit to taking iron tablets. Adolescents who have high knowledge and awareness about the importance of taking iron tablets will form a good attitude for young women, and vice versa.

**Keywords:** Young Women, Knowledge, Anemia

### Abstrak

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami defisiensi zat besi. Meningkatnya kebutuhan bila diiringi kurangnya asupan zat besi dapat mengakibatkan remaja putri rawan mengalami anemia. Penyebab utama anemia gizi pada remaja putri adalah karena kurangnya asupan zat gizi melalui makanan, sementara kebutuhan zat besi relatif tinggi untuk kebutuhan dan menstruasi. Kehilangan zat besi diatas rata-rata dapat terjadi pada remaja putri dengan pola haid yang lebih banyak dan waktunya lebih panjang terhadap rendahnya kadar hemoglobin.

Anemia pada remaja merupakan anemia yang banyak disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, yaitu zat besi (Fe), vitamin C dan tembaga. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, vitamin C juga merupakan unsur esensial untuk pembentukan hemoglobin dan tembaga diperlukan untuk absorpsi besi dari traktus gastrointestinal.

Dampak anemia pada remaja putri antara lain dapat menyebabkan lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Di samping itu juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah.

Pengetahuan mengenai anemia dan tablet tambah darah berperan dalam menentukan sikap remaja tersebut untuk berkomitmen mengkonsumsi tablet tambah darah. Remaja yang memiliki pengetahuan yang tinggi dan kesadaran mengenai pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah akan membentuk sikap remaja putri yang baik, begitupun sebaliknya.

**Kata Kunci :** Remaja Putri, Pengetahuan, Anemia

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, meliputi seluruh perkembangan yang akan dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja dalam masa pertumbuhan membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibanding usia lainnya, terutama zat besi. Hal ini disebabkan, pada masa remaja terjadi pematangan seksual. Akibatnya remaja rentan terhadap kejadian anemia<sup>1</sup>.

Anemia pada remaja merupakan anemia yang banyak disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, yaitu zat besi (Fe), vitamin C dan tembaga. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, vitamin C juga merupakan unsur esensial untuk pembentukan hemoglobin dan tembaga diperlukan untuk absorpsi besi dari traktus gastrointestinal. Anemia ditandai dengan gejala letih, lesu, pucat, tidak bertenaga, kurang selera makan dan tangan dan kaki dingin. Gejala-gejala tersebut harus segera diatasi agar tidak menimbulkan dampak yang lebih serius terhadap kualitas sumber daya manusia<sup>2</sup>.

Data yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kejadian anemia pada remaja dunia berkisar antara 40-88% sedangkan angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri (WHO, 2018). Kemudian, prevalensi anemia di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 berdasarkan jenis kelamin yaitu pada laki-laki sebesar 20.35%, sedangkan perempuan sebesar 27.2%. Untuk prevalensi anemia pada usia 5- 14 tahun sebesar 26.8% dan usia 15-24 tahun sebesar 32.0%<sup>3</sup>.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Provinsi Nusa Tenggara Barat diketahui bahwa pada tahun 2021 terdapat kejadian anemia pada remaja putri dengan prevalensi sebanyak 31,1% (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2021). Kemudian, di Kabupaten Lombok Timur diketahui bahwa terdapat sebanyak 1.357 remaja putri telah melakukan pemeriksaan anemia. Hasil pemeriksaan tersebut menunjukkan bahwa bahwa 517 remaja putri (38,1%) menderita anemia<sup>2</sup>.

Menurut data yang didapatkan dari Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar tahun 2022 menunjukkan bahwa jumlah remaja putri sebanyak 110 orang dan yang mengalami anemia sebanyak 30 orang (27,3%). Tindakan yang dilakukan untuk terhadap remaja putri yang mengalami anemia yaitu dengan memberikan tablet tambah darah (Fe) dan memberikan edukasi masalah gizi remaja guna meningkatkan jumlah asupan makanan.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 15 remaja putri diketahui bahwa jumlah remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 6 orang (40,0%). Kemudian ada 8 remaja putri diantaranya mengatakan tidak terlalu memahami tentang anemia pada remaja putri. Hal ini diketahui dari wawancara langsung yang menunjukkan bahwa remaja putri tidak bisa menyebutkan faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri. Rendahnya pengetahuan remaja putri tentang anemia bisa menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri.. Kemudian 7 remaja putri lainnya mengatakan sudah mengerti tentang anemia pada remaja putri, hal ini diketahui dari tanya jawab dengan remaja putri, dimana remaja putri tersebut bisa menjawab dengan baik tentang hal-hal yang berkaitan dengan anemia pada remaja putri<sup>5</sup>.

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami defisiensi zat besi. Meningkatnya kebutuhan bila diiringi kurangnya asupan zat besi dapat mengakibatkan remaja putri rawan mengalami anemia. Penyebab utama anemia gizi pada remaja putri adalah karena kurangnya asupan zat gizi melalui makanan, sementara kebutuhan zat besi relatif tinggi untuk kebutuhan dan menstruasi. Kehilangan zat besi diatas rata-rata dapat terjadi pada remaja putri dengan pola haid yang lebih banyak dan waktunya lebih panjang terhadap rendahnya kadar hemoglobin<sup>8</sup>.

Dampak anemia pada remaja putri antara lain dapat menyebabkan lelah, konsentrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Di samping itu juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak tertangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir

*Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, Vol 11, No. 2, Tahun 2025  
prematurn, dan bayi dengan berat lahir rendah<sup>7</sup>.

Upaya yang dilakukan pemerintah dalam memenuhi kebutuhan zat besi bagi para remaja putri yang akan menjadi ibu di masa yang akan datang yaitu dengan pemberian tablet tambah darah (TTD), hal ini tertuang dalam surat edaran Direktur Jendral Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Nomor HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur, pemberian TTD pada remaja putri dengan rentang usia 12 hingga 18 tahun yang dilakukan melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di institusi Pendidikan (SMP dan SMA/ sederajat) dengan menentukan hari minum TTD bersama<sup>8</sup>.

Pengetahuan mengenai anemia dan tablet tambah darah berperan dalam menentukan sikap remaja tersebut untuk berkomitmen mengkonsumsi tablet tambah darah. Remaja yang memiliki pengetahuan yang tinggi dan kesadaran mengenai pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah akan membentuk sikap remaja putri yang baik, begitupun sebaliknya<sup>6</sup>.

Berdasarkan uraian diatas diketahui bahwa pengetahuan remaja putri tentang anemia masih rendah. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat pengetahuan remaja putri dengan kejadian anemia pada remaja putri di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar.

### Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *survey analitik* menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang ada di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar tahun 2022 sebanyak 110 remaja putri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sistematik random sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 52 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner sedangkan analisis statistiknya menggunakan uji *mann whitney*.

### Hasil

#### 1. Identifikasi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia

No	Pengetahuan	n	%
1	Baik	15	28,8
2	Cukup	25	48,1
3	Kurang	12	23,1
Jumlah		52	100

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa dari 52 remaja putri yang diteliti di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar, sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia sebanyak 25 orang (48,1%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 12 orang (23,1%).

#### 2. Identifikasi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

No	Kejadian Anemia	n	%
1	Anemia	15	28,8
2	Tidak Anemia	37	71,2
Jumlah		52	100

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas dapat dilihat bahwa dari 52 remaja putri yang diteliti di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar, lebih banyak remaja putri yang tidak mengalami anemia sebanyak 37 orang (72,1%) dibandingkan dengan remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 15 orang (28,8%).

### 3. Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar

Tabel 4.3 Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

No	Pengetahuan	Kejadian Anemia				Total	p value
		Anemia		Tidak Anemia			
		n	%	n	%		
1	Baik	2	3,8	1	25,0	3	5,8
2	Cukup	3	5,8	22	42,3	25	48,1
3	Kurang	10	19,3	2	3,8	12	23,1
Jumlah		15	28,8	37	71,2	52	100

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas dapat diketahui bahwa pada remaja putri yang pengetahuannya baik tentang anemia terdapat sebanyak 2 orang (3,8%) yang mengalami anemia dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 13 orang (25,0%), kemudian pada remaja putri yang pengetahuannya cukup tentang anemia terdapat sebanyak 3 orang (5,8%) yang mengalami anemia dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 22 orang (42,3%) sedangkan pada remaja putri yang pengetahuannya kurang tentang anemia terdapat sebanyak 10 orang (19,3%) yang mengalami anemia dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 2 orang (3,8%).

Hasil analisis statistik dengan menggunakan *uji mann whitney* diperoleh nilai probabilitas value (*p value*) sebesar 0,001 dengan tingkat signifikansi 0,05, artinya  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan remaja putri dengan kejadian anemia pada remaja putri di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar.

## Pembahasan

### 1. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar menunjukkan bahwa dari 52 remaja putri yang diteliti, sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia sebanyak 25 orang (48,1%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 12 orang (23,1%).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat dijelaskan bahwa cukupnya pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri tentang anemia di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar disebabkan karena informasi yang didapatkan oleh remaja putri tentang anemia cukup memadai, hal ini diketahui dari hasil penelusuran secara langsung yang peneliti lakukan dengan bertanya kepada remaja putri, dimana sebagian besar remaja putri mendapatkan informasi tentang anemia dengan mengakses internet dan dari materi pelajaran yang didapatkan mengenai anemia. Akan tetapi, ada beberapa istilah kesehatan yang berkaitan dengan anemia tidak dapat dipahami dengan baik sehingga informasi yang didapatkan cukup memadai. Oleh karena itu, agar informasi yang didapatkan tersebut mampu dipahami dengan baik oleh remaja putri, maka remaja putri perlu diberikan penyuluhan dan bimbingan konseling baik yang sifatnya kelompok maupun individual.

Selain itu, ada juga beberapa remaja putri yang memiliki pengetahuan baik. Hal ini dipengaruhi oleh keaktifan remaja putri dalam mencari berbagai informasi yang berkaitan dengan anemia baik di tempat pelayanan kesehatan maupun dari berbagai media elektronik dan online. Kemudahan dalam mengakses informasi secara online menjadi sarana pendukung yang sangat penting bagi remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia. Sedangkan pada remaja putri yang pengetahuannya kurang tentang anemia disebabkan karena kurangnya informasi yang didapatkan oleh remaja putri. Padatnya aktivitas dan kegiatan di Pondok Pesantren membuat beberapa remaja putri merasa malas untuk mencari informasi tentang anemia. Hal ini tentunya dapat mempengaruhi pengetahuan remaja putri tentang anemia.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan tentang anemia merupakan suatu proses kognitif karena seseorang tidak hanya dituntut untuk sekedar tahu akan tetapi diperlukan pemahaman dan mengerti kondisi atau keadaan yang berkaitan dengan anemia, misalnya pemahaman bahwa anemia adalah kondisi kekurangan sel darah merah, mengerti tentang tanda dan gejala serta faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia sehingga apa yang telah dipahami dapat menjadi kebiasaan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain sebagai suatu proses kognitif, pengetahuan juga merupakan suatu faktor protektif yang berarti suatu tindakan proteksi berupa perilaku pencegahan anemia sehingga dapat menurunkan kejadian anemia tersebut<sup>1</sup>.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristy Melly Putri pada tahun 2018 dengan judul: "Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Paal Merah I Kota Jambi". Dari hasil penelitian yang telah dilakukannya terhadap 39 responden diketahui bahwa terdapat sebanyak 23 responden (59,0%) memiliki pengetahuan rendah, 16 responden (41,0%) memiliki pengetahuan tinggi. Dalam penelitiannya tersebut juga dijelaskan bahwa rendahnya pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri tentang anemia dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu remaja kurang memahami tentang masalah kejadian anemia dan faktor yang terjadi pada masa remaja.

## **2. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar**

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar menunjukkan bahwa dari 52 remaja putri yang diteliti, lebih banyak remaja putri yang tidak mengalami anemia sebanyak 37 orang (72,1%) dibandingkan dengan remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 15 orang (28,8%).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti berpendapat bahwa masih adanya remaja putri yang mengalami anemia di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar, hal ini disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang mengandung zat besi yang dikonsumsi oleh remaja putri sehingga mengakibatkan daya tahan dan produktifitas tubuh menjadi menurun. Oleh karena itu, untuk menjaga ketahanan dan produktifitas tubuh diperlukan asupan zat besi yang dapat diperoleh melalui makanan bersumber protein hewani seperti hati, ikan, dan daging. Namun tidak semua remaja putri dapat mengonsumsi makanan tersebut, sehingga diperlukan asupan zat besi tambahan yang diperoleh dari tablet tambah darah (TTD).

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa anemia atau kekurangan darah merupakan sebuah kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin atau protein pembawa oksigen dalam sel darah merah berada dibawah garis normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang berperan dalam mengangkut oksigen dari paru-paru dan menghantarkannya keseluruh bagian tubuh. Anemia adalah penyakit darah yang paling sering ditemukan<sup>2</sup>.

Sedangkan menurut Brunner dan Suddart (2014), anemia merupakan suatu kondisi konsentrasi hemoglobin kurang dari normal anemia menfleksikan jumlah eritrosit yang kurang dari normal di dalam sirkulasi. Akibatnya jumlah oksigen yang diantarkan didalam tubuh juga berkurang. Anemia bukan merupakan kondisi khusus melainkan suatu tanda adanya gangguan yang mendasari. Sejauh ini anemia merupakan

*Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery), Vol 11, No. 2, Tahun 2025*  
kondisi yang hematologi yang paling sering terjadi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maria Goreti Pantaleon pada tahun 2018 dengan judul: "Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kota Kupang". Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukannya didapatkan bahwa dari 50 orang responden yang diteliti, yang mengalami anemia sebanyak 21 orang (42%). dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 29 orang (58%). Dalam penelitiannya tersebut dipaparkan bahwa kejadian anemia yang sering dialami oleh remaja putri, cenderung disebabkan karena mempertahankan bentuk tubuhnya sehingga kurang mengkonsumsi makanan dengan seimbang dan juga karena mengalami menstruasi setiap bulannya sehingga jika tidak diimbangi dengan asupan gizi yang memadai maka akan menyebabkan terjadinya anemia.

### **3. Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar**

Hasil analisis statistik dengan menggunakan *uji mann whitney* diperoleh nilai probabilitas value (*p value*) sebesar 0,001 dengan tingkat signifikansi 0,05, artinya  $H_0$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan remaja putri dengan kejadian anemia pada remaja putri di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar. Hal ini menggambarkan bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh remaja putri tentang anemia memiliki peranan yang sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan agar terhindar dari penyakit anemia. Semakin baik pengetahuan remaja putri tentang anemia, maka resiko terjadinya anemia pada remaja putri akan semakin kecil, karena dengan pengetahuan yang dimilikinya remaja putri bisa melakukan pencegahan terhadap kejadian anemia.

Kemudian jika ditinjau dari hasil distribusi silang dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* diketahui bahwa pada remaja putri yang pengetahuannya baik tentang anemia terdapat sebanyak 2 orang (3,8%) yang mengalami anemia dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 13 orang (25,0%). Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua remaja putri yang pengetahuannya baik bisa terhindar dari penyakit anemia. Terjadinya anemia pada remaja putri yang pengetahuannya baik disebabkan karena kepadatan aktifitas di pondok pesantren yang menyebabkan remaja putri kelelahan dan mengalami anemia.

Sedangkan pada remaja putri yang pengetahuannya cukup tentang anemia terdapat sebanyak 3 orang (5,8%) yang mengalami anemia dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 22 orang (42,3%). Hal yang sama juga terjadi pada remaja putri yang pengetahuannya cukup. Walaupun memiliki pengetahuan yang cukup, resiko terjadinya anemia tetap terjadi pada remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan bukan faktor utama yang dapat mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri. Namun disebabkan oleh faktor lain seperti : aktivitas atau kegiatan yang dilakukan setiap hari dapat menjadi indikator penyebab terjadinya anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, agar resiko terjadinya anemia pada remaja putri dapat di cegah sedini mungkin. Maka remaja putri perlu diberikan informasi secara menyeluruh, lengkap dan detail agar hal-hal yang berkaitan dengan anemia dapat dipahami dengan baik.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa faktor yang mendukung dan mempengaruhi tingkat pengetahuan pada remaja putri tentang anemia adalah informasi yang didapat dari media cetak, media elektronik, dukungan keluarga serta lingkungan sekitar. Akan tetapi hal ini juga dipengaruhi oleh faktor penghambat yaitu tidak semua siswi dapat menerima informasi dengan baik. Oleh karena itu, perlu dilakukan sosialisasi yang rutin dan berulang untuk menanamkan niat pada masing-masing individu, menumbuhkan sikap saling mendukung untuk menerima suatu informasi berupa pengetahuan tentang kesehatan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat tercapai pencegahan kejadian anemia di masyarakat khususnya pada remaja putri<sup>9</sup>.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fresthy Astrika Yunita pada tahun 2020. Dari hasil analisis bivariat menjelaskan bahwa terdapat hubungan pengetahuan konsumsi zat besi terhadap kejadian anemia dengan nilai  $p$  value  $< 0,04$ . Responden yang memiliki pengetahuan rendah tentang konsumsi zat besi memiliki risiko anemia lebih besar 13,5 kali. Dalam penelitiannya tersebut diuraikan bahwa pengetahuan merupakan salah satu tahap pertama menuju perubahan perilaku. Pengetahuan tentang gizi merupakan dasar penting untuk kebiasaan diet yang baik. Individu yang memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik memiliki sikap yang lebih positif terhadap makan makanan yang sehat. Sebaliknya, pengetahuan yang buruk adalah salah satu faktor risiko untuk mengembangkan gizi buruk, termasuk risiko untuk menderita anemia.

### **Simpulan**

Tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar, sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 25 orang (48,1%). Kejadian anemia pada remaja putri di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar, sebagian besar tidak mengalami anemia sebanyak 37 orang (72,1%). Ada hubungan tingkat pengetahuan remaja putri dengan kejadian anemia pada remaja putri di Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar dengan nilai  $p$  value sebesar  $0,000 < 0,05$

### **Daftar Pustaka**

1. Ahdia, Atika, 2018. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin.
2. Arikunto, 2019. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
3. Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2021. Prevalensi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Mataram : NTB.
4. Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur, 2021. Prevalensi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Lombok Timur : NTB.
5. Yayasan Pondok Pesantren Raihanun Zainuddin NW Tanjung Sanggar, 2022. Jumlah Remaja Putri dan Prevalensi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Tanjung Sanggar : Lombok Timur.
6. Hidayat, 2017. Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis. Data. Jakarta: Salemba Medika.
7. Indah Asyri Rokhmawati, 2017. Efek Penyuluhan Gizi Dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Kristen 1 Surakarta.
8. Kemenkes RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2018. Keputusan Menteri kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
9. Laksmi, Safira, 2018. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia di Kabupaten Tanggamus.
10. Notoatmodjo, 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
11. Nursalam, 2017. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
12. Saifuddin, 2017. Metode Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka. Pelajar
13. Sugiyono, 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : CV. Alfabeta.
14. Sugiyono, 2018. Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: CV Alfabeta.
15. Sulistyorini, Etik, 2019. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Mengonsumsi Tablet Zat Besi di RW 12 Genengan Mojosongo Jebres Surakarta.
16. WHO, 2018. Prevalensi Kejadian Anemia Pada Remaja Dunia. World Bank