

## ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar *hemoglobin* dalam darah lebih rendah dari normal. Remaja putri beresiko mengalami anemia akibat gaya hidup dan pola makan yang tidak seimbang, sehingga akan berdampak negatif terhadap kesehatan tumbuh kembang dan kualitas belajar remaja putri. Berdasarkan Hasil survey pendahuluan pada bulan Februari tahun 2023 menunjukkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin terdapat 51% remaja putri mengalami anemia. Rata-rata remaja putri tersebut melewatkan sarapan pagi dan lebih memilih jajanan di pagi hari, juga kebiasaan mengikuti tren mengonsumsi jajanan viral dengan nilai gizi yang kurang.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap kejadian anemia. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan kategori *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Bayongbong Kecamatan Bayongbong Kabupaten Garut, pada bulan Januari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri Kelas VII di SMPN 3 Bayongbong dan sampel sebanyak 67 orang. Analisa data dengan *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden memiliki pola makan yang sehat (78%), dan sebagian besar tidak mengalami anemia (88,1%). Ada hubungan antara pola makan dengan angka kejadian anemia dengan perolehan  $p$  value = 0,000 lebih kecil dari 0,05. Remaja putri dengan pola makan tidak sehat kemungkinan besar mengalami anemia dibanding remaja putri dengan pola makan yang sehat. Pencegahan anemia pada remaja putri dengan melibatkan pihak sekolah, orang tua, dan layanan kesehatan terdekat (Puskesmas Cilimus) sehingga pengetahuan siswa remaja putri bertambah akan pentingnya pola makan yang sehat untuk mencegah anemia.

Kata Kunci : Anemia, Pola Makan, Remaja Putri.

## ABSTRACT

*Anemia is a condition where hemoglobin levels in the blood are lower than normal. Adolescent girls are at risk of anemia due to an unbalanced lifestyle and diet, so that it will have a negative impact on the health of growth and development and the quality of learning of adolescent girls. Based on the results of a preliminary survey in February 2023, the results of the examination of hemoglobin levels showed that 51% of adolescent girls experienced anemia. The average adolescent girl skips breakfast and prefers snacks in the morning, as well as the habit of following the trend of consuming viral snacks with less nutritional value.*

*The purpose of this study was to determine the relationship of diet to the incidence of anemia. This type of research is quantitative with cross-sectional category. This research was conducted at SMPN 3 Bayongbong, Bayongbong District, Garut Regency, in January 2024. The population in this study were all seventh grade adolescent girls at SMPN 3 Bayongbong and a sample of 67 people. Data analysis with Chi-Square.*

*The results showed that almost all respondents had a healthy diet (78%), and most did not experience anemia (88.1%). There is a relationship between diet and the incidence of anemia with the acquisition of  $p$  value = 0.000 smaller than 0.05. Adolescent girls with an unhealthy diet are more likely to experience anemia than girls with a healthy diet. Prevention of anemia in adolescent girls by involving the school, parents, and the nearest health service (Puskesmas Cilimus) so that the knowledge of adolescent girls increases the importance of a healthy diet to prevent anemia.*

*Keywords: Anemia, Diet, Adolescent Girls.*