

## ABSTRAK

Miliana Fantini

### PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Anemia pada remaja perempuan menghambat pertumbuhan dan fungsi kognitif, dengan ketidakseimbangan pola makan diidentifikasi sebagai faktor penyumbang; laporan SKI 2023 mengungkapkan prevalensi anemia 39% di Kabupaten Magetan dan 51,02% di daerah Pusat Kesehatan Tebon, mendorong penelitian ini untuk menyelidiki pengaruh diet terhadap kejadian anemia pada anak perempuan di SMPN 1 Magetan Barat.

Studi ini menggunakan metodologi analitik observasional menggunakan desain cross-sectional. Populasi target terdiri dari siswi kelas tujuh, berusia antara 12 dan 15 tahun, dengan ukuran sampel 122 responden yang dipilih dari keseluruhan populasi di SMPN 1 Barat Magetan. Variabel independen berkaitan dengan kebiasaan makan, sedangkan variabel dependen adalah adanya anemia. Pengumpulan data difasilitasi melalui kuesioner diet dan kadar hemoglobin dinilai menggunakan alat pengukur hemoglobin digital. Analisis statistik data dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-square*.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa perempuan menunjukkan prevalensi 55,7% dari kebiasaan makan yang tidak memadai, dengan 56,6% mengalami anemia ringan. Sebaliknya, siswa perempuan yang mengikuti diet bergizi sebagian besar tidak mengalami anemia pada tingkat 75%, sedangkan mereka dengan asupan makanan sedang menunjukkan status non-anemia pada 47,6%. Selanjutnya, kohort dengan kebiasaan makan yang buruk sebagian besar menunjukkan anemia ringan pada tingkat 73,6%. Analisis statistik menggunakan uji *Chi-square* menghasilkan nilai  $p < 0,000$  ( $< 0,05$ ).

Sebagian besar siswa di SMPN 1 Magetan Barat menunjukkan kebiasaan makan yang tidak memadai. Mayoritas siswa ini juga mengalami anemia ringan. Pola makan memiliki dampak penting pada prevalensi anemia di kalangan remaja perempuan di SMPN 1 Magetan Barat. Sangat penting untuk mengadvokasi pendidikan praktik diet sehat bagi perempuan muda di SMPN 1 Barat Magetan, yang harus diperkuat melalui upaya kolaborasi dengan organisasi kesehatan, pemanfaatan materi pendidikan seperti pamflet atau poster, dan keterlibatan proaktif UKS dan PIKR dalam membina budaya hidup sehat untuk mengurangi anemia.

Kata kunci : Pola Makan, Anemia, Remaja

Daftar Bacaan : 20 buku (2021-2025)

## ABSTRACT

Miliana Fantini

### *THE INFLUENCE OF DIET PATTERNS ON THE INCIDENCE OF ANEMIA AMONG ADOLESCENT GIRLS*

*Anemia in adolescent girls inhibits growth and cognitive function, with dietary imbalances identified as contributing factors; The 2023 SKI report revealed a prevalence of anemia of 39% in Magetan Regency and 51.02% in the Tebon Health Center area, prompting this study to investigate the influence of diet on the incidence of anemia in girls at SMPN 1 West Magetan.*

*This study uses an observational analytical methodology using a cross-sectional design. The target population consisted of seventh-grade students, aged between 12 and 15 years, with a sample size of 122 respondents selected from the entire population at SMPN 1 Barat Magetan. The independent variable is related to eating habits, while the dependent variable is the presence of anemia. Data collection was facilitated through a dietary questionnaire and hemoglobin levels were assessed using a digital hemoglobin measuring device. Statistical analysis of the data was carried out using the Chi-square test.*

*The study's findings showed that most female students showed a prevalence of 55.7% of inadequate eating habits, with 56.6% experiencing mild anemia. In contrast, female students who followed a nutritious diet were mostly not anaemic at a rate of 75%, while those with moderate food intake showed non-anaemia status at 47.6%. Furthermore, the cohort with poor eating habits mostly showed mild anemia at a rate of 73.6%. Statistical analysis using the Chi-square test yielded a  $p$  value of 0.000 ( $<0.05$ ).*

*Most of the students at SMPN 1 West Magetan show inadequate eating habits. The majority of these students also have mild anemia. Diet has an important impact on the prevalence of anemia among adolescent girls at SMPN 1 West Magetan. It is very important to advocate for healthy diet practice education for young women at SMPN 1 Barat Magetan, which must be strengthened through collaborative efforts with health organizations, the use of educational materials such as pamphlets or posters, and the proactive involvement of UKS and PIKR in fostering a healthy living culture to reduce anemia.*

*Keywords : Dietary Pattern, Anemia, Adolescents.*

*Reading List : 20 book (2021-2025)*