

HUBUNGAN POLA KONSUMSI ZAT BESI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Raden Ayumas Nurfitriyani¹, Nursipa², Dara Pratiwi³, Nadia Sya'diah Juliani⁴, Siti Suleha⁵, Lia Apriyani⁶, Melda Alphayanti Lubis⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wijaya Husada Bogor

Email radendira22.rd@gmail.com¹, nursipa181@gmail.com², daraaprtwi1719@gmail.com³, nadiasyadiyah2074@gmail.com⁴, sulehalea593@gmail.com⁵, liaapriyani09816@gmail.com⁶, alphyantilubis20@gmail.com⁷

ABSTRAK

Anemia tercatat sebagai permasalahan kesehatan yang kerap menjangkiti remaja perempuan di Indonesia. Situasi ini seringkali berakar dari ketidakcukupan konsumsi zat besi dalam asupan makanan harian dan terbatasnya wawasan mengenai signifikansi zat besi untuk kesehatan. Ketidakseimbangan dalam pola nutrisi, terutama defisiensi zat besi, menjadi faktor yang meningkatkan kerentanan terhadap anemia di kalangan populasi remaja. Investigasi ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi korelasi antara kebiasaan asupan zat besi dengan tingkat pemahaman tentang anemia pada kalangan remaja perempuan. Metodologi yang diterapkan berupa kajian pustaka dengan menganalisis beragam jurnal ilmiah, publikasi akademis, dan dokumentasi riset terkini dari referensi berkredibilitas. Temuan kajian ini mengindikasikan bahwa kecenderungan konsumsi zat besi yang minim umumnya terjadi pada remaja yang juga memiliki pemahaman terbatas tentang anemia. Minimnya penyuluhan nutrisi dan keterbatasan pengetahuan mengenai sumber-sumber zat besi menyebabkan remaja perempuan cenderung mengabaikan pentingnya mengonsumsi zat besi dalam rutinitas sehari-hari. Dengan demikian, diperlukan strategi edukatif dan preventif untuk memperkuat kesadaran remaja terkait urgensi zat besi dalam pencegahan anemia. Studi ini diharapkan dapat berfungsi sebagai landasan untuk pengembangan program penyuluhan nutrisi yang lebih berhasil guna di lingkup pendidikan maupun komunitas.

Kata Kunci: Anemia, Pola Konsumsi, Zat Besi, Remaja Putri, Pengetahuan Gizi.

ABSTRACT

Anemia is documented as a health problem that frequently affects adolescent females in Indonesia. This situation often stems from insufficient iron consumption in daily food intake and limited awareness regarding the significance of iron for health. Imbalances in nutritional patterns, especially iron deficiency, become factors that increase vulnerability to anemia among the adolescent population. This investigation aims to identify the correlation between iron intake habits and the level of understanding about anemia among adolescent females. The methodology applied is a literature review, analyzing various scientific journals, academic publications, and recent research documentation from credible references. The findings of this study indicate that the tendency for minimal iron consumption generally occurs in adolescents who also have limited understanding about anemia. The lack of nutritional education and limited knowledge about iron sources causes adolescent females to tend to neglect the

importance of consuming iron in their daily routines. Therefore, educational and preventive strategies are needed to strengthen adolescent awareness regarding the urgency of iron in anemia prevention. This study is expected to function as a foundation for the development of more successful nutrition education programs in educational and community settings.

Keywords: *Anemia, Consumption Pattern, Iron, Adolescent Girls, Nutrition Knowledge.*

PENDAHULUAN

Anemia saat ini merupakan permasalahan kesehatan yang menunjukkan tingkat prevalensi cukup signifikan, khususnya di antara populasi remaja perempuan. Periode remaja sendiri merupakan tahap krusial dalam perjalanan hidup manusia, ditandai dengan berbagai transformasi biologis, psikologis, dan sosial yang berdampak pada kebutuhan nutrisi individu. Kelompok remaja perempuan memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap kondisi anemia karena adanya siklus menstruasi bulanan yang mengakibatkan pengurangan darah secara berkala. Ketika kebutuhan asupan zat besi tidak terpenuhi secara adekuat melalui konsumsi makanan, kemungkinan mengalami anemia menjadi semakin besar. Ketidakseimbangan dalam pola konsumsi makanan serta minimnya pemahaman tentang urgensi zat besi berkontribusi sebagai penyebab tingginya insiden anemia di kalangan remaja perempuan Indonesia (Ismayanty & Mahmudah, 2024).

Hal ini diperkuat oleh hasil riset kesehatan dasar yang menunjukkan bahwa lebih dari 20% remaja putri di Indonesia mengalami anemia. Angka ini mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat besi yang diterima oleh tubuh. Banyak remaja yang masih belum memahami pentingnya zat besi dalam proses pembentukan sel darah merah dan fungsi tubuh lainnya. Kurangnya pengetahuan ini berdampak langsung terhadap pola konsumsi mereka, di mana makanan sumber zat besi seperti daging merah, hati, atau sayuran berdaun hijau sering diabaikan. Selain itu, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan minuman bersoda yang tidak mengandung zat besi memperparah kondisi ini.

Pentingnya zat besi bagi remaja putri tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kemampuan belajar dan produktivitas. Anemia yang tidak ditangani dapat menyebabkan kelelahan, konsentrasi menurun, bahkan menurunnya prestasi akademik. Dalam jangka panjang, kondisi ini juga dapat memengaruhi kesehatan reproduksi perempuan di masa depan. Oleh karena itu, kesadaran tentang pentingnya konsumsi zat besi perlu ditanamkan sejak dini. Edukasi mengenai sumber zat besi serta dampak dari kekurangannya harus menjadi bagian dari pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah (Andriani et al., 2024).

Selain itu, adanya stigma sosial terhadap makanan tertentu juga turut memengaruhi pola konsumsi remaja putri. Misalnya, anggapan bahwa mengonsumsi daging merah akan membuat tubuh menjadi gemuk menyebabkan sebagian remaja menghindari makanan tersebut. Padahal, daging merah merupakan salah satu sumber zat besi heme yang mudah diserap tubuh. Ketidaktahuan ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang gizi dan anemia masih rendah pada sebagian besar remaja putri. Perlu adanya pendekatan yang komprehensif untuk meningkatkan literasi gizi, terutama terkait dengan zat besi.

Pengetahuan merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi perilaku seseorang, termasuk dalam hal memilih makanan. Remaja dengan tingkat pengetahuan yang baik mengenai anemia dan zat besi cenderung memiliki pola konsumsi yang lebih sehat. Mereka akan lebih sadar akan pentingnya makanan bergizi dan berupaya mencukupi kebutuhan zat besi harian. Sebaliknya, remaja dengan pengetahuan rendah akan cenderung mengabaikan pentingnya asupan zat besi dan lebih memilih makanan yang tidak bergizi. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan dapat menjadi indikator penting dalam menentukan pola konsumsi zat besi (Margiyanti, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang dilakukan di sekolah mampu meningkatkan pengetahuan dan merubah pola konsumsi zat besi pada remaja. Program edukasi yang melibatkan metode interaktif dan berbasis pengalaman dinilai lebih efektif dibandingkan penyuluhan satu arah. Dengan memberikan pemahaman yang mendalam tentang anemia dan zat besi, remaja dapat membentuk kebiasaan makan yang sehat dan seimbang. Hal ini tentu berdampak positif dalam upaya pencegahan anemia secara menyeluruh (Supu et al., 2022a).

Berdasarkan uraian tersebut, maka pengaruh antara pola konsumsi zat besi dengan tingkat pengetahuan anemia pada remaja putri menjadi hal yang penting untuk dikaji. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah sejauh mana hubungan antara keduanya dan bagaimana edukasi dapat berperan dalam memperbaiki pola konsumsi zat besi. Dengan mengetahui hubungan tersebut, maka akan lebih mudah untuk merancang program intervensi gizi yang tepat sasaran dan berkelanjutan. Terlebih lagi, remaja putri merupakan calon ibu di masa depan, sehingga kesehatan mereka perlu dijaga sejak dini.

Oleh karena itu, kajian ini menjadi penting sebagai upaya preventif dalam menurunkan prevalensi anemia di kalangan remaja putri. Selain dapat memberikan gambaran umum tentang pola konsumsi dan pengetahuan remaja, hasil dari kajian ini juga dapat menjadi dasar bagi

pengambil kebijakan untuk menyusun strategi kesehatan remaja yang lebih efektif. Penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong partisipasi aktif dari lingkungan keluarga dan sekolah dalam mendukung upaya pemenuhan kebutuhan zat besi bagi remaja putri.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pola Konsumsi Zat Besi pada Remaja Putri

Pola konsumsi zat besi pada remaja putri merupakan suatu kebiasaan makan yang mencerminkan seberapa sering dan seberapa banyak individu mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, baik yang berasal dari hewan (zat besi heme) maupun dari tumbuhan (zat besi non-heme). Remaja putri termasuk kelompok yang rentan terhadap kekurangan zat besi karena meningkatnya kebutuhan gizi selama masa pertumbuhan, ditambah lagi dengan kehilangan darah saat menstruasi. Sayangnya, sebagian besar remaja tidak memiliki kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Mereka lebih memilih makanan cepat saji dan minuman kemasan yang rendah zat gizi, serta kurang mengonsumsi sayur-sayuran hijau, daging merah, hati ayam, dan sumber zat besi lainnya. Selain itu, kurangnya variasi dalam pola makan juga menghambat penyerapan zat besi secara optimal¹ (Lubis, 2024).

Faktor budaya, sosial, dan ekonomi turut berperan dalam membentuk pola konsumsi remaja putri. Dalam beberapa kasus, preferensi makanan ditentukan oleh pengaruh lingkungan seperti teman sebaya dan keluarga. Remaja yang berasal dari keluarga dengan kesadaran gizi rendah cenderung memiliki pola makan yang serupa. Di sisi lain, adanya tekanan sosial mengenai bentuk tubuh ideal juga membuat sebagian remaja membatasi konsumsi makanan bergizi karena takut gemuk, termasuk menghindari daging merah yang merupakan sumber utama zat besi. Padahal, mengurangi asupan zat besi tanpa pengganti yang memadai dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia. Faktor-faktor ini menjadikan pentingnya pemantauan dan intervensi terhadap pola makan remaja sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia.

Remaja putri juga sering kali tidak memahami perbedaan antara zat besi heme dan non-heme, sehingga tidak dapat memilih makanan dengan tepat untuk memenuhi kebutuhan hariannya. Zat besi heme, yang ditemukan dalam daging dan produk hewani, diserap tubuh dua kali lebih baik dibandingkan dengan zat besi non-heme dari sayuran dan kacang-kacangan. Namun, sebagian besar remaja tidak mendapatkan edukasi yang memadai tentang jenis dan sumber zat besi ini. Selain itu, beberapa kebiasaan makan seperti minum teh atau kopi setelah

¹ Lubis, Nelly Revita. "Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMA Darussalam Medan." (2024).

makan justru dapat menghambat penyerapan zat besi, namun informasi ini masih belum banyak diketahui oleh remaja. Oleh karena itu, pola konsumsi zat besi pada remaja putri sangat dipengaruhi oleh berbagai aspek, termasuk pengetahuan, kebiasaan, lingkungan, serta akses terhadap makanan sehat.

2. Tingkat Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri

Pengetahuan merupakan hasil dari proses belajar dan pengalaman yang dapat memengaruhi sikap serta perilaku seseorang, termasuk dalam hal menjaga kesehatan. Dalam konteks anemia, pengetahuan remaja putri tentang penyakit ini mencakup pemahaman mengenai penyebab, gejala, dampak, serta cara pencegahan dan pengobatannya. Namun pada kenyataannya, banyak remaja yang masih belum memahami sepenuhnya apa itu anemia dan bagaimana cara mencegahnya. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya edukasi gizi yang diberikan secara sistematis di sekolah maupun lingkungan keluarga. Pengetahuan yang rendah ini berdampak pada ketidaktahuan remaja tentang pentingnya zat besi dan bagaimana cara mencukupi asupan zat besi melalui makanan sehari-hari.

Pengetahuan yang terbatas juga menyebabkan remaja putri cenderung mengabaikan gejala awal anemia seperti kelelahan, pucat, pusing, dan kurang konsentrasi. Mereka lebih sering menganggap gejala tersebut sebagai hal biasa akibat kelelahan atau kurang tidur. Padahal, anemia yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Sebuah studi oleh (Suiraoaka, 2012) menyebutkan bahwa peningkatan pengetahuan memiliki pengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku konsumsi makanan kaya zat besi. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan tentang anemia tidak hanya menjadi indikator pemahaman kesehatan, tetapi juga merupakan modal penting untuk mendorong perubahan pola konsumsi yang lebih baik pada remaja².

Remaja dengan pengetahuan yang baik tentang anemia umumnya lebih berhati-hati dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi dan lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang. Mereka juga cenderung lebih aktif mencari informasi dan mengikuti program edukasi kesehatan yang ditawarkan oleh sekolah atau layanan kesehatan masyarakat. Sebaliknya, remaja dengan pengetahuan rendah kurang peduli terhadap pencegahan anemia dan sering kali tidak mengindahkan saran kesehatan yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan anemia harus menjadi fokus utama dalam setiap intervensi yang ditujukan untuk

² Suiraoaka, I. Putu. "Penyakit degeneratif." *Yogyakarta: Nuha Medika* 45.51 (2012).

menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri. Pengetahuan yang tepat akan menjadi dasar bagi terbentuknya sikap dan perilaku gizi yang sehat.

3. Hubungan antara Pola Konsumsi Zat Besi dan Tingkat Pengetahuan Anemia

Hubungan antara pola konsumsi zat besi dan tingkat pengetahuan anemia sangat erat dan saling memengaruhi. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia cenderung memiliki pola konsumsi zat besi yang lebih baik. Mereka memahami pentingnya zat besi dalam pembentukan hemoglobin dan menjaga fungsi tubuh, sehingga lebih sadar untuk mengonsumsi makanan yang kaya zat besi. Selain itu, mereka juga cenderung menghindari kebiasaan yang dapat menghambat penyerapan zat besi, seperti minum teh setelah makan. Pengetahuan ini memengaruhi keputusan sehari-hari dalam memilih makanan, baik di rumah, sekolah, maupun saat jajan di luar. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan yang tinggi menjadi modal penting dalam membentuk pola konsumsi yang sehat³ (Dewi, 2013).

Sebaliknya, remaja dengan tingkat pengetahuan rendah biasanya tidak memahami konsekuensi dari kekurangan zat besi. Mereka mungkin mengonsumsi makanan yang rendah zat besi secara terus-menerus tanpa menyadari bahwa kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko anemia. Dalam beberapa penelitian, ditemukan bahwa remaja dengan pengetahuan yang minim memiliki prevalensi anemia yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan baik. Hubungan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi memiliki peranan krusial dalam mengubah pola konsumsi zat besi. Upaya peningkatan pengetahuan tidak hanya berfungsi sebagai informasi, tetapi juga sebagai intervensi yang mendorong perilaku konsumsi yang lebih baik dan lebih sehat.

Dalam konteks pendidikan dan promosi kesehatan, hubungan antara pengetahuan dan pola konsumsi zat besi menjadi dasar penting untuk merancang program intervensi yang efektif. Program penyuluhan yang terarah dan sistematis dapat membantu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia, yang kemudian akan tercermin pada pola konsumsi yang lebih baik. Sekolah sebagai institusi pendidikan formal memiliki peran strategis dalam menyediakan informasi yang tepat dan terpercaya. Kolaborasi antara tenaga kesehatan, guru, dan orang tua juga sangat diperlukan untuk membentuk ekosistem yang mendukung peningkatan konsumsi zat besi dan pemahaman tentang anemia. Dengan demikian, hubungan

³ Dewi, Shely Rosita. "Hubungan antara pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi dan pola konsumsi Siswa kelas XII program keahlian jasa boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta." *Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta* (2013).

antara pola konsumsi dan pengetahuan ini dapat menjadi landasan kuat dalam upaya pencegahan anemia secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Metode penulisan yang digunakan dalam artikel ini adalah studi literatur atau library research, yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data atau informasi dari berbagai sumber tertulis seperti jurnal ilmiah, buku, skripsi, artikel, serta dokumen resmi yang relevan dengan topik yang dikaji. Studi literatur bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai hubungan pola konsumsi zat besi terhadap tingkat pengetahuan anemia pada remaja putri. Metode ini dipilih karena dapat menjangkau berbagai referensi ilmiah yang telah diterbitkan sebelumnya, sehingga dapat memberikan landasan teori dan data yang kuat serta aktual dalam menjelaskan fenomena yang diteliti. Studi literatur juga memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi dan membandingkan hasil penelitian sebelumnya guna menemukan pola, kesenjangan, dan hubungan yang relevan⁴ (Shobri, 2024).

Langkah-langkah yang dilakukan dalam metode studi literatur ini dimulai dengan penentuan topik dan rumusan masalah secara jelas, yaitu bagaimana hubungan antara pola konsumsi zat besi dengan tingkat pengetahuan anemia pada remaja putri. Setelah itu, dilakukan penelusuran sumber-sumber referensi ilmiah melalui database terpercaya seperti Google Scholar, ResearchGate, dan perpustakaan digital universitas. Sumber-sumber yang digunakan diseleksi berdasarkan keterbaruan, relevansi, serta kelengkapan informasi yang mendukung analisis. Referensi yang memenuhi kriteria kemudian dikaji secara kritis untuk diolah menjadi bahan pembahasan yang sistematis dan terstruktur. Pengolahan data dilakukan dengan cara membaca, mencatat, dan menganalisis isi dari referensi tersebut untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditentukan.

Selain itu, dalam pelaksanaan studi literatur ini digunakan pendekatan deskriptif-kualitatif, yaitu dengan menggambarkan secara sistematis dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Pendekatan ini sesuai digunakan dalam studi literatur karena mampu menjelaskan hubungan sebab akibat secara logis berdasarkan data sekunder yang tersedia. Dengan pendekatan ini, peneliti tidak hanya menjelaskan fakta, tetapi juga menafsirkan dan menarik makna dari data yang ditemukan untuk menghasilkan kesimpulan yang relevan. Validitas dan keandalan data diperoleh dari kualitas sumber yang digunakan, sehingga pemilihan referensi

⁴ Shobri, Muwafiqus. "Perencanaan Proposal Skripsi Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Yang Ideal." *Journal of Education Management Research* 2.1 (2024): 13-23.

yang kredibel menjadi kunci utama dalam metode ini. Dengan demikian, metode studi literatur melalui pendekatan deskriptif-kualitatif diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis terhadap pemahaman tentang pentingnya konsumsi zat besi dalam kaitannya dengan pengetahuan anemia pada remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi Konsumsi Zat Besi pada Remaja Putri

Remaja putri merupakan kelompok usia yang sedang mengalami pertumbuhan pesat, baik secara fisik maupun psikologis. Masa remaja ditandai dengan perubahan hormon yang memengaruhi kebutuhan nutrisi, terutama zat besi. Namun, kenyataannya konsumsi zat besi pada kelompok ini masih tergolong rendah. Banyak remaja putri lebih memilih makanan cepat saji, tinggi gula, dan rendah kandungan gizi karena alasan praktis dan mengikuti tren. Sumber zat besi seperti daging merah, hati ayam, dan sayuran hijau tidak menjadi prioritas dalam pola makan harian mereka. Akibatnya, terjadi kesenjangan antara kebutuhan dan asupan zat besi yang mengakibatkan tingginya risiko kekurangan zat besi dan anemia.

Kondisi konsumsi zat besi yang rendah ini juga diperburuk dengan minimnya pemahaman mengenai pentingnya zat gizi tersebut bagi tubuh. Menurut penelitian oleh (Supu et al., 2022b), sebagian besar remaja putri tidak mengetahui jenis-jenis makanan yang mengandung zat besi tinggi dan tidak membedakan antara zat besi heme dan non-heme. Zat besi heme lebih mudah diserap tubuh, namun sumber utamanya, yaitu produk hewani, sering dihindari karena alasan tertentu seperti diet atau preferensi pribadi. Sementara itu, zat besi non-heme dari sayuran atau kacang-kacangan justru lebih sulit diserap tubuh jika tidak diimbangi dengan konsumsi vitamin C. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang kurang dapat memengaruhi buruknya pola konsumsi zat besi⁵.

Kebiasaan buruk lain yang memperparah penyerapan zat besi adalah konsumsi teh atau kopi setelah makan, yang banyak dilakukan oleh remaja tanpa menyadari bahwa minuman tersebut mengandung tanin yang menghambat penyerapan zat besi. Kebiasaan ini menunjukkan bahwa intervensi yang bersifat edukatif sangat penting untuk memperbaiki pola makan remaja putri. Selain itu, keberadaan kantin sekolah yang tidak menyediakan menu sehat juga menjadi tantangan tersendiri. Oleh karena itu, perlu adanya program kesehatan sekolah yang memberikan edukasi tentang gizi dan menyediakan alternatif makanan sehat yang kaya zat besi.

⁵ Supu, La, Wilma Florensia, and Irma Susan Paramita. *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Penerbit NEM, 2022.

Dengan peningkatan kesadaran, diharapkan pola konsumsi zat besi pada remaja dapat ditingkatkan.

2. Tingkat Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri

Pengetahuan mengenai anemia masih tergolong rendah di kalangan remaja putri. Kebanyakan dari mereka hanya mengetahui anemia sebagai kondisi tubuh yang lemas atau pusing, tanpa memahami penyebab dan dampaknya. Menurut riset oleh (Munir et al., 2022), lebih dari 60% responden remaja putri tidak mengetahui bahwa anemia dapat memengaruhi produktivitas belajar dan kesehatan reproduksi. Mereka cenderung menganggap enteng gejala anemia sehingga tidak melakukan tindakan pencegahan yang memadai. Ketidaktahuan ini menjadikan remaja putri kelompok yang rentan terhadap anemia karena tidak memiliki informasi yang cukup untuk menjaga status gizinya⁶.

Faktor lain yang memengaruhi tingkat pengetahuan remaja terhadap anemia adalah kurangnya pendidikan gizi di sekolah dan kurangnya peran aktif dari tenaga kesehatan. Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal belum sepenuhnya optimal dalam memberikan edukasi tentang kesehatan secara menyeluruh, terutama mengenai gizi mikro seperti zat besi. Kegiatan seperti penyuluhan gizi atau pemeriksaan kesehatan rutin masih jarang dilakukan. Akibatnya, pengetahuan remaja terhadap anemia bergantung pada sumber informasi yang tidak selalu akurat, seperti media sosial atau opini teman sebaya. Kondisi ini menunjukkan perlunya sinergi antara sektor pendidikan dan kesehatan dalam meningkatkan literasi gizi di kalangan remaja.

Namun, ada juga sebagian kecil remaja putri yang memiliki pengetahuan baik tentang anemia, biasanya karena pernah mendapatkan edukasi kesehatan dari puskesmas, program UKS, atau dari keluarganya. Pengetahuan ini berdampak positif terhadap pola makan mereka, seperti lebih memilih makanan kaya zat besi dan tidak melewatkan sarapan. Pengetahuan yang cukup juga membuat remaja lebih peka terhadap gejala anemia dan lebih cepat mencari bantuan medis. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan menjadi kunci penting dalam pencegahan anemia. Melalui program pendidikan kesehatan yang berkelanjutan, tingkat pengetahuan remaja putri dapat ditingkatkan, yang pada gilirannya akan berdampak pada perilaku konsumsi yang lebih sehat.

⁶ Munir, Rindasari, Anita Sari, and Dea Fitria Hidayat. "Pendidikan Kesehatan: Pengetahuan Remaja Tentang Anemia." *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan* 1.02 (2022): 83-93.

3. Keterkaitan antara Konsumsi Zat Besi dan Pengetahuan Anemia

Hubungan antara pola konsumsi zat besi dan tingkat pengetahuan anemia bersifat dua arah. Pengetahuan yang baik tentang anemia akan mendorong remaja putri untuk mengonsumsi makanan yang kaya zat besi. Sebaliknya, pengetahuan yang minim membuat remaja tidak menyadari pentingnya zat besi bagi kesehatan tubuh. Dalam penelitian ditemukan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan tinggi tentang anemia memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk memperhatikan asupan zat besinya, seperti memilih lauk hewani dan menghindari kebiasaan makan yang buruk. Pengetahuan ini juga mendorong perilaku pencegahan yang lebih baik.

Pengetahuan yang baik akan memperkuat motivasi untuk berperilaku sehat. Hal ini sesuai dengan teori Health Belief Model yang menyatakan bahwa persepsi individu terhadap risiko suatu penyakit dan manfaat tindakan pencegahan akan menentukan pilihan perilakunya. Remaja yang tahu bahwa anemia dapat menyebabkan gangguan belajar atau gangguan menstruasi, cenderung akan lebih waspada dan berupaya memperbaiki pola makannya. Sebaliknya, tanpa pengetahuan, remaja putri tidak memiliki kesadaran terhadap bahayanya anemia, sehingga mereka tetap menjalankan pola makan yang rendah zat besi. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran mereka melalui pendekatan edukatif dan promotif⁷ (Laili et al., 2023).

Lebih lanjut, hubungan ini menunjukkan bahwa intervensi pengetahuan dapat menjadi alat strategis untuk mengubah pola konsumsi. Sekolah dapat menjadi media yang efektif untuk menyampaikan informasi gizi secara terstruktur dan menyeluruh. Melalui pelatihan guru, pengadaan materi ajar gizi, dan kegiatan UKS yang aktif, siswa dapat memperoleh pengetahuan praktis yang berdampak pada pola makan mereka sehari-hari. Selain itu, penggunaan media digital seperti video edukasi atau aplikasi pemantauan gizi juga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan minat dan pemahaman remaja. Jika pengetahuan ditanamkan secara tepat dan konsisten, maka pola konsumsi zat besi pun akan membaik, sehingga risiko anemia pada remaja putri dapat ditekan secara signifikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

⁷ Laili, Nurul, Efa Nur Aini, and Putri Rahmayanti. "Hubungan Model Kepercayaan Kesehatan (Health Belief Model) dengan Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Kesehatan Holistic* 7.2 (2023): 1-13.

Berdasarkan atas analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi zat besi pada remaja putri masih tergolong rendah dan belum memenuhi standar kebutuhan harian. Rendahnya konsumsi zat besi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang kurang sehat, preferensi makanan cepat saji, serta kurangnya pemahaman mengenai sumber zat besi dan cara penyerapan yang optimal. Remaja putri cenderung mengabaikan makanan bergizi dan belum menyadari pentingnya zat besi dalam menunjang kesehatan tubuh, khususnya untuk mendukung aktivitas fisik dan perkembangan reproduksi.

Selain itu, tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia juga masih kurang memadai. Hal ini terlihat dari ketidaktahuan mereka terhadap gejala anemia, penyebabnya, serta cara pencegahannya. Kurangnya edukasi gizi baik dari sekolah maupun dari tenaga kesehatan menjadi salah satu faktor utama rendahnya literasi remaja terhadap anemia. Pengetahuan yang rendah ini kemudian berdampak pada pola konsumsi yang tidak tepat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan anemia dengan pola konsumsi zat besi. Semakin baik pengetahuan seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengonsumsi zat besi dalam jumlah yang memadai untuk mencegah terjadinya anemia.

Saran

Saran yang dapat diberikan adalah penting bagi sekolah dan tenaga kesehatan untuk bekerja sama dalam memberikan edukasi gizi secara rutin kepada remaja putri melalui program UKS, seminar, maupun media digital yang menarik. Keluarga juga diharapkan mendukung dengan memberikan makanan yang bergizi dan mengajarkan pentingnya konsumsi zat besi sejak dini, sehingga risiko anemia dapat diminimalkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, L., Savitri, W., & Baska, D. Y. (2024). *Remaja Sehat dan Cerdas Bebas Anemia*. Penerbit NEM.
- Dewi, S. R. (2013). Hubungan antara pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi dan pola konsumsi Siswa kelas XII program keahlian jasa boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. *Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta*.

- Ismayanty, D., & Mahmudah, R. (2024). Perbandingan Efektivitas Metode Demonstrasi Dengan Video Based Learning (Vbl) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 11(2), 151–162.
- Laili, N., Aini, E. N., & Rahmayanti, P. (2023). Hubungan Model Kepercayaan Kesehatan (Health Belief Model) dengan Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 7(2), 1–13.
- Lubis, N. R. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMA Darussalam Medan.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis tingkat pengetahuan, body image dan pola makan terhadap status gizi remaja putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231–237.
- Munir, R., Sari, A., & Hidayat, D. F. (2022). Pendidikan Kesehatan: Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, 1(02), 83–93.
- Shobri, M. (2024). Perencanaan Proposal Skripsi Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Yang Ideal. *Journal of Education Management Research*, 2(1), 13–23.
- Suiraoaka, I. P. (2012). Penyakit degeneratif. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 45(51).
- Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. (2022a). *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Penerbit NEM.
- Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. (2022b). *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Penerbit NEM.