



Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Limboto

Overview of Knowledge About Anemia in Adolescent Girls at SMA Negeri 1 Limboto

Vidya A. Lasimpala^{1*}, Vivien Novarina A. Kasim², Rini Wahyuni Mohamad³

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UNG

^{2,3}Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan UNG

*Email Korespondensi: Lasimpalavidya123@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 08 May, 2025

Revised: 24 Jun, 2025

Accepted: 20 Jul, 2025

Kata Kunci:

Pengetahuan, Anemia, Remaja

Keywords:

Knowledge, Anemia, Adolescents

DOI: [10.56338/jks.v8i7.8168](https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.8168)

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah gizi dimana keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normalnya (12g/dl). Adapun normal kadar (Hb) pada Wanita 12-15 g/dl dan pria 13-17 g/dl. Faktor yang menjadi penyebab utama remaja rentan mengalami anemia yaitu sering mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, tidak mengkonsumsi zat besi Ketika menstruasi serta kurangnya pengetahuan yang dimiliki tentang anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Limboto. Penelitian ini menggunakan metode desain deskriptif dengan pendekatan descriptive survey, Teknik pengambilan sampel menggunakan propotionate stratified random sampling dengan populasi 636 responden dan sampel sebanyak 246 responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar kuisioner. Analisa data menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri dengan kategori pengetahuan baik 139 responden (56,5%), cukup 106 responden (43,1%), kurang 1 responden (4%). Oleh karena itu untuk penelitian mendatang di harapkan dapat menganalisis hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan atau status anemia melalui pendekatan analitik dan disarankan sebaiknya dapat menambahkan variabel lain untuk mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri.

ABSTRACT

Anemia refers to a nutritional problem where the hemoglobin (Hb) level in the blood is lower than its normal value (12g/dl). The normal level (Hb) in women is 12-15 g/dl and in men, 13-17 g/dl. The main factors causing adolescents to be susceptible to anemia include often consuming unhealthy foods, not consuming iron during menstruation, and a lack of knowledge about anemia. This study aimed to determine the knowledge about anemia in female students at SMA Negeri 1 Limboto. This study employed a descriptive design method with a descriptive survey approach; the sampling technique used was proportionate stratified random sampling with a population of 636 respondents and a sample of 246 respondents. The instrument used was a questionnaire sheet, where the data analysis used univariate analysis with frequency distribution. The study findings indicated that 139 respondents (female students) or 56.5% possessed a good category of knowledge, 106 respondents (43.1%) had a fair category, and 1 respondent (4%) had a poor category. Therefore, for future studies, it is expected to be able to analyze the relationship between knowledge and prevention behavior or anemia status through an analytical approach. Also, it is recommended that other variables are involved to gain a more comprehensive understanding of the factors influencing anemia in adolescent girls.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi yang ditandai rendahnya jumlah sel darah merah atau hemoglobin dalam darah dan kapasitas pengangkutan oksigennya tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan tubuh dengan kadar hemoglobin <12g/dl (Rismayanti et al., 2023).

Anemia disebabkan oleh beberapa faktor yaitu defisiensi nutrisi melalui pola makan yang tidak memadai atau penyerapan nutrisi yang tidak memadai (misalnya malaria, infeksi, parasite tuberculosis, HIV) dan faktor lainnya antara lain rendahnya asupan zat besi dan zat gizi seperti vitamin A,C folat, riboplafin dan B12 (Ainiyyah, 2020). Salah satu dampak pada anemia adalah

sering merasa lemah dan mudah lelah, sehingga dapat menurunkan produktivitas. Selain itu, anemia juga berdampak pada fungsi kognitif (Maulina et al., 2023).

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, menurut World Health Organization (WHO) prevalensi anemia masih cukup tinggi terutama pada kelompok usia produktif, secara global prevalensi anemia berkisar 40-88%. Angka anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% (Kemenkes, 2018).

Hasil survei kesehatan nasional Indonesia tahun 2013 menunjukkan peningkatan prevalensi anemia pada anak usia 1-4 tahun sebesar 28,1%, 5-14 tahun 26,4% dan 15-24 tahun 18,4% dibandingkan dengan 2007. Temuan ini diperkuat oleh data (Riskesdas 2018) yang menunjukkan peningkatan signifikan prevalensi anemia pada remaja putri dari 37,7% pada tahun 2013 menjadi 48,9% (Krihariyani Et al., n.d., 2024).

Berdasarkan Survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 prevalensi anemia di antara anak umur 5-12 tahun di Indonesia adalah 26%, pada Wanita umur 13-18 tahun 23% (Kemenkes, 2018) Adapun juga hal ini sejalan dengan data survei kesehatan rumah tangga (SKRT 2016), prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun ialah 57,1%.

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sangat umum terutama pada remaja salah satunya remaja putri karena kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan mereka. Dimana remaja putri berusia 13-18 tahun sangat rentan terhadap anemia dikarenakan remaja putri mengalami siklus menstruasi atau ketidakaturan menstruasi, adapun juga di pengaruhi oleh pola makan yang salah sehingga kondisi ini terjadi karena tubuh remaja membutuhkan lebih banyak nutrisi, terutama zat besi, untuk mendukung pertumbuhan yang pesat. Adapun faktor yang menjadi penyebab utama anemia anemia sering mengkonsumsi makanan yang tidak sehat tidak mengkonsumsi zat besi serta kurangnya pengetahuan (Munir et al., 2022).

Pengetahuan dapat mempengaruhi terjadinya anemia, karena pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku termasuk pola hidup dan kebiasaan makan. Apabila terjadi anemia pada remaja putri maka akan dapat menurunkan kemampuan konsentrasi, dan kebugaran tubuh, serta mengganggu pertumbuhan tinggi badan sehingga tidak mencapai optimal, menurunkan kemampuan fisik, pucat pada bagian wajah (Prayogi et al., 2023).

Pengetahuan remaja tentang anemia sangat di pengaruhi berbagai faktor yang dapat mempengaruhi dalam memahami dan mengelola kesehatan tubuh mereka. salah satu faktor yang sangat penting bias mempengaruhi pengetahuan ini adalah usia. Bertambahnya usia pemahaman remaja tentang pentingnya pola makan yang sehat

dan dampak dari kurangnya zat besi dalam tubuh dapat berkembang, biasanya pada usia yang lebih muda, remaja sangat cenderung kurang memiliki pengetahuan. Oleh karena itu pendidikan dan informasi yang tepat pada setiap tahap usia menjadi salah satu pengaruh dalam meningkatkan kesadaran pengetahuan remaja putri tentang anemia (Puspadiina, 2023).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo bahwa jumlah remaja putri yang mengalami anemia yakni 2.618. berdasarkan data yang ditemukan terdapat beberapa kabupaten yang tersebar di Gorontalo salah satunya kabupaten Gorontalo dengan jumlah remaja putri mengalami anemia berjumlah 773 adapun yang tertinggi berada di wilayah Limboto Kabupaten Gorontalo 250.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Limboto pada 20 Januari tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu proportionate stratified random sampling dengan populasi 636 responden dan untuk sampel dalam penelitian ini sebanyak 246 siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	N	%
Usia Responden		
Remaja madya (14-17 Tahun)	225	91,5%
Remaja akhir (18-24 Tahun)	21	8,5%
Jenis Kelamin		
Internet	128	52%
Buku	18	7,3%
Keluarga	33	13,4%
Temannya	29	11,8%
Pelajaran sekolah	38	15,4%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar pada usia remaja madya (14-17 tahun) 225 responden (91,5%). Berdasarkan informasi yang didapatkan responden sebagian besar mendapat pengetahuan tentang anemia dari internet berjumlah 128 responden (52%).

Analisis Univariat

Tabel 2 Analisis Univariat

Analysis Univariate	Jumlah	
	(N)	(%)
Baik	139	56,5%
Cukup	106	42,1%
Kurang	1	4%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 246 responden yang diteliti, didapatkan memiliki tingkat pengetahuan baik tentang pengetahuan anemia 139 responden (56,5%) cukup 106 responden (43,1%) dan pengetahuan kurang 1 responden (4%).

PEMBAHASAN

Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Limboto

Berdasarkan tabel 4.4 hasil penelitian pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di sekolah SMA Negeri 1 Limboto menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 139 responden (56.5%), Hal ini menunjukkan bahwa sejumlah remaja putri di sekolah ini sudah memahami dan memiliki pengetahuan yang baik. Oleh karena itu dapat dilihat dari hasil penelitian siswi remaja putri dapat menjawab Sebagian yang mewakili setiap pertanyaan tentang anemia termasuk penyebab dan dampaknya.

Hal ini sejalan dengan teori Notoadmodjo, (2011) dalam Friska Arminya Subratha, (2020) Pengetahuan adalah hasil "Tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu

objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya Tindakan seseorang. Salah satu pengetahuan yang harus dimiliki remaja putri yaitu pengetahuan tentang anemia. Dikarenakan remaja putri lebih rentan terhadap anemia, hal ini berkaitan dengan kondisi tingginya prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri yang disebabkan oleh kebutuhan nutrisi yang tidak terpenuhi dimana kebiasaan makan yang tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan Akademka et al, (2021) salah satu penyebab seorang remaja putri rentan terkena anemia yaitu faktor nutrisi akibat kurangnya jumlah besi total dalam makanan atau kualitas besi yang tidak baik (makanan banyak mengandung serat, rendah vitamin C dan rendah daging) dimana masalah ini bisa di atasi bila sejak kecil para orang tua dan orang-orang dewasa disekitar remaja dengan memberikan contoh hidup sehat dan memberikan pengetahuan memadai mengenai nutrisi dan ilmu gizi yang dapat dijadikan tahap awal agar remaja mau dan mampu memilih konsumsi makanan baik bagi tubuhnya.

Adapun faktor yang mempengaruhi pengetahuan terkait anemia yakni usia. Berdasarkan hasil penelitian terdapat usia remaja madya sekitar 225 responden (91,4%) dan 21 responden berasal dari uasia remaja akhir 21 responden (21%) oleh karena itu dapat dilihat bahwa remaja madya lebih banyak dari penelitian ini.

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) dalam Prayogi et al, (2023) usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

Menurut Dita Putri Rahayu et al, (2024) penelitian ini ditemukan bahwa usia penting karena dapat mempengaruhi pemahaman dan pengetahuan tentang anemia. Sebagian besar Remaja putri yang aktif pada usia 13-14 tahun yang mungkin sedang masuk dalam fase pertumbuhan dan kebutuhan nutrisi pada usia tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 106 responden 43.1% memiliki pengetahuan cukup tentang anemia. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan pada remaja putri di sekolah ini cukup memahami terkait anemia. Oleh karena itu dapat dilihat dari hasil penelitian siswi remaja putri menjawab Sebagian yang mewakili setiap pertanyaan tentang anemia.

Hal ini sejalan dengan teori Budiana et al., (2016) dalam Don et al., (2025) pengetahuan merupakan suatu proses kognitif karena seseorang tidak hanya dituntut untuk sekedar tahu akan tetapi diperlukan juga pemahaman dalam suatu protektif yang berarti suatu Tindakan proteksi berupa perilaku salah satunya pencegahan anemia sehingga dapat menurunkan angka kejadian anemia, Hal ini disebabkan karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan sehingga membutuhkan zat besi dan vitamin B12 serta asam folat untuk memproduksi sel darah merah.

Hal ini sejalan dengan penelitian Tutik et al, (2022) tingkat pengetahuan seseorang mengenai tablet Fe juga mempengaruhi terhadap perilaku dalam memilih makanan yang mengandung zat besi. Mengonsumsi suplemen zat besi atau tablet tambah darah bermanfaat untuk mengurangi risiko anemia. Hal ini dapat membantu tenaga kesehatan dalam memberikan informasi serta menerapkan intervensi dalam mengatasi anemia baik anak-anak maupun remaja.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah informasi. Berdasarkan hasil penelitian mayoritas sebagian responden mendapatkan informasi melalui internet terdapat 128 responden (52%) Adapun responden mendapatkan informasi lainnya melalui buku 18 (7.3%), keluarga 33 (13.4%), teman 29 (11.8%), dan pelajaran sekolah 38 (11.4%).

Hal ini sejalan dengan teori Notoadmodjo (2014) dalam Akademka & Jambi, (2021) pengetahuan ialah hasil yang didapatkan seseorang setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Pengetahuan umumnya datang dari pengalaman dan juga bisa di dapat melalui informasi yang

di sampaikan oleh guru, orang tua, teman, buku, dan media massa.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan Nadiawati et al., (2022) remaja yang mendapatkan informasi tentang anemia baik dari media cetak, media elektronik, internet dan keluarga merupakan penjelasan dari orang tua atau keluarga maupun pihak puskesmas. Maka dari informasi ini siswi dapat mengetahui tentang faktor yang bisa menyebabkan anemia, semakin banyak informasi tentang anemia yang diperoleh maka pengetahuan yang di peroleh semakin baik.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 1 responden memiliki pengetahuan kurang. Meskipun presentase ini relatif kecil namun perlu di perhatikan. Walaupun demikian mayoritas siswi remaja putri di sekolah ini mayoritas lebih tinggi, hal ini bisa dilihat masih sebagian kecil responden yang mungkin belum sepenuhnya memahami pentingnya aspek-aspek terkait Kesehatan salah satunya adalah anemia yang dimana bisa mengetahui defenisi, penyebab, gejala, dampak serta pencegahan dari anemia.

Menurut teori Proverawati & Wati, (2011) dalam Rusmaningrum, (2023) salah salah satu pengetahuan yang harus dimiliki remaja putri adalah pengetahuan tentang anemia. Anemia adalah suatu kondisi medis yang di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Pengetahuan tentang anemia memberikan gambaran mengenai seberapa paham remaja tentang defenisi, penyebab, gejala dan penanggulangannya. Dimana pemahaman ini direfleksikan oleh remaja dalam bentuk upaya pencegahan agar tidak mengalami anemia seperti makan sesuai kebutuhan tubuh, tidak melakukan diet yang berlebihan dan pola makan yang sehat.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang di kemukakan Nurmasita, (2020) pengetahuan gizi yang baik tentang anemia akan mempengaruhi kemampuan remaja putri dalam memilih makanan tinggi besi dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengkonsumsi tablet tambah darah.

Adapun faktor lainnya adalah yang mempengaruhi pengetahuan kurang ialah rendahnya Sikap. Rendahnya motivasi dapat dilihat dari sikap seseorang seperti pemberian suplementasi zat besi. Banyak dari mereka menolak karena mengetahui efek samping dari obat tersebut.

Hal ini sejalan dengan Notoadmodjo (2018) dalam kemukakan Shalsya et al., (2024) sikap di pengaruhi oleh pengetahuan, jika pengetahuan siswi meningkat maka sikap juga akan meningkat. Pengetahuan yang baik akan mendorong untuk memberikan sikap yang sesuai dengan pengetahuan yang di dapatkan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang di kemukakan Pibriyanti et al., (2024) sikap seseorang berkaitan dengan pengetahuan yang mereka miliki. Oleh karena itu sikap adalah tahap lanjutan pada individu yang telah mendapatkan pengetahuan. Pengetahuan dapat merubah sikap seseorang menjadi lebih positif terhadap sesuatu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa pengetahuan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Limboto di dapapatkan bahwa dalam kategori baik 139 responden (56.5%), cukup 106 responden (43.1%) dan kurang 1 responden (4%).

SARAN

Bagi Instansi Pendidikan, dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai anemia, baik dari segi penyebab, dampak, maupun cara pencegahan dan deteksi dini. Pengetahuan yang lebih mendalam tentang kondisi ini dapat membantu siswa untuk lebih peduli terhadap kesehatan diri mereka dan orang-orang di sekitar mereka. Dengan pemahaman yang baik, siswa diharapkan mampu mengenali gejala-gejala anemia sejak awal, serta mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman peneliti mengenai gambaran pengetahuan tentang anemia di kalangan remaja, serta memberikan dasar yang kuat untuk penelitian lebih lanjut. Pengetahuan yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi

peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian lebih mendalam, baik dari segi aspek medis maupun sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyyah, N. (2020). Literature Review: Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(1), 2020.
- Akademka, J., & Jambi, B. (2021). Pengetahuan tentang Anemia dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. 10(2), 463–468.
- Dita Putri Rahayu, & Eska Dwi Prajayanti. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Anemia di SMPN 2 Kartasura. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(3), 149–162.
- Don, Y., Demu, B., Soesanti, I., Saleh, A. S., & Duanita, H. (2025). Edukasi Gizi Dan Tablet Tambah Darah Dalam Mencegah Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN Kota Kupang. 9, 2210–2216.
- Friska Armynia Subratha, H. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48–53.
- Jasmine, K. (2014). Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu.
- Maulina, W., Maryuni, S., & Karmila Sari, E. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JKSI) E-ISSN*, 4(1), 52–0.
- Munir, R., Sari, A., & Hidayat, D. F. (2022). Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 83–93.
- Nadiawati, E. A., Susanti, D., & Depok, K. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 10, 1–10. 1
- Nurmasita. (2020). Hubungan Pengetahuan tentang Anemia dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Barrang Lompo. 5(01), 144–151.
- Pibriyanti, K., Habiba, A. B., & Luthfiya, L. (2024). Pengetahuan , Sikap dan , Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah sebagai Faktor Risiko Kejadian Anemia Remaja Putri. 8(2), 119–132.
- Prayogi, A. S., Salsabila, F., Mendri, N. K., Prabowo, T., & Aryad, R. (2023). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 21(1), 26–32.
- Puspadiina, et al. (2023). The Effect of Nutritional Counseling Using E-Booklets on Knowledge of Anemia Prevention in Female Adolescents. *Menara Journal of Health Science*, 2(4), 566–575.
- Rismayanti, E., Kerja, W., Laboy, P., Working, R., Of, A., & Jaya, L. (2023). Evidance midwifery journal. 2(1), 1–5.
- Rusmaningrum, S. W. (2023). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Di Smp Negeri 1 Merakurak. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 1994–2000.
- Hidayat, P., Kota, S. M. P. N., & Tahun, J. (2024). Gambaran Pengetahuan Tanda dan Gejala serta Sikap Remaja Putri Tentang Anemia di SMP N 9 Kota Jambi Tahun 2024. 3, 127–134.
- Tutik, H., & Putri, N. K. S. E. (2022). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Sma Negeri Kebakramat Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 6(1), 3–6.