BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum

Daerah Istimewa Yogyakarta adalah rumah bagi SMP Negeri 1 Kalibawang Kulon Progo, yang terletak di Jalan Pantok Wetan di Banjaroyo, Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo.

Penelitian ini berlangsung pada tanggal 2 Agustus 2024, tahun 2024. Dari total pendaftaran 169 siswa, 55 berada di kelas tujuh, 55 di kelas delapan, dan 59 di kelas sembilan di SMP Negeri 1 Kalibawang Kulon Progo. 55 siswa kelas delapan siswi yang berpartisipasi dalam penelitian ini secara acak ditugaskan ke salah satu dari tiga kelas: 8A, yang memiliki 21 anak perempuan, 8B, yang memiliki 18 anak perempuan, dan 8C, yang memiliki 16 anak perempuan. Siswa dari kelas 8A, 8B, dan 8C di SMP Negeri 1 Kalibawang Kulon Progo yang berminat untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan tidak mengalami menstruasi adalah mereka yang dianggap sebagai responden yang memenuhi syarat. Lima belas siswi yang sedang menstruasi pada saat penelitian dilakukan tidak dimasukkan dalam penelitian lebih lanjut karena tidak memenuhi kriteria inklusi; empat puluh siswi tidak menstruasi. Untuk penelitian satu hari ini, peneliti membatasi semua siswi di satu ruangan, yaitu Lab SMP Negeri 1 Kalibawang Kulon Progo.

Peneliti selanjutnya memeriksa kadar hemoglobin subjek menggunakan alat pengukur kadar hemoglobin digital, khususnya merek easy touch.

2. Hasil dan Pembahasan Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Konsumsi Tablet Fe		
Ya	17	42,5%
Tidak	23	57,5%
Siklus Menstruasi		
Normal	32	80%
Tidak Normal	8	20%
Lamanya Menstruasi		
6 Hari	12	30%
7 Hari	20	50%
8 Hari	8	20%
Konsumsi Sayuran Hijau		
Jarang 2-3 kali/Minggu	20	50%
Sering 4-5 kali/Minggu	16	40%
Sangat Sering 1x1/Hari	4	10%
Konsumsi Junk Food		
Jarang 2-3 kali/Minggu	35	87,5%
Sering 4-5 kali/Minggu	5	12,5%
Sangat Sering 1x1/Hari	0	
Pola Tidur		
Tidak Bergadang	29	72,5%
Bergadang	11	27,5%
Konsumsi Vitamin C		
Ya	37	92,5%
Tidak	3	7,5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar yaitu 23 (57,5%) siswi tidak mengkonsumsi tablet fe, dan hanya sebagian kecil yaitu 17 (42,5%) siswi yang mengkonsumsi tablet fe. Dari 23 (57,5%) siswi yang tidak mengkonsumsi Fe sebanyak 12 orang dikarenakan tidak mengetahui apa itu Fe dan

kapank waktu meminum Fe , 10 orang lainnya tidak mengkonsumsi Fe dikarenakan mual , dan 1 orang siswi dikarenakan tidak bisa meminum obat.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa siklus menstruasi remaja siswi tersebut sebagian besar 32 (80%) normal setiap bulan nya, dan sebagian kecil 8 (20%) tidak normal.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi siklus lamanya menstruasi sebagian besar yaitu 7 hari 20 (50%), kemudian 6 hari 12 (30%) dan 8 hari 8 (20%).

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil sebagian besar 20 (50%) siswi dalam kategori jarang mengkonsumsi sayuran hijau yaitu 2-3 kali/minggu , 16 (40%) siswi sering mengkonsumsi sayuran hijau yaitu 4-5 kali/minggu, dan 4 (10%) siswi yang sangat sering mengkonsumsi sayuran hijau yaitu 1x1/hari.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar yaitu 35 (87,5%) kategori jarang dalam mengkonsumsi makanan junk food yaitu 2-3 kali/minggu , dan sebagian kecil 5 (12,5%) sering mengkonsumsi makanan junk food yaitu 4-5 kali/minggu.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar yaitu 29 (72,5%) remaja siswi tidak bergadang saat tidur malam dan sebagian kecil yaitu 11 (27,5%) memiliki kebiasaan tidur bergadang diatas jam 10 malam.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa Sebagian besar yaitu 37 (92,5%) siswi tersebut mengkonsumsi vitamin c , dan Sebagian kecil yaitu 3 (7,5%) siswi yang tidak mengkonsumsi vitamin c.

b. Gambaran Anemia

Tabel 2.2 Gambaran Anemia Pada Remaja Putri

Status Anemia	Frekuensi	Persentase(%)
Tidak Anemia (12g/dl)	17	42,5 %
Anemia Ringan (11.0-11.9g/dl)	12	30%
Anemia Sedang (8.0-10.9g/dl)	8	20%
Anemia Berat (<8.0g/dl)	3	7,5%
Total	40	100%

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari total jumlah peserta, 17 (42,5%) tidak menderita anemia, 12 (30%) menderita anemia ringan (11,0-11,9 g/dl), 8 (20%) menderita anemia sedang (8,0-10,9 g/dl), dan 3 (7,5%) mengalami anemia berat (<8,0 g/dl).

1. Karakteristik Responden Dengan Gambaran Anemia

Tabel 3.3 Karakteristik Responden Dengan Anemia

Karakteristik responden	Tidak Anemia	Anemia Ringan	Anemia sedang	Anemia berat	n	Persentase %
Konsumsi Tablet Fe						
Ya	10	6	1	0	17	42,5%
Tidak	7	6	7	3	23	57,5%
Siklus Menstruasi						
Normal	14	10	7	1	32	80%
Tidak Normal	3	2	1	2	8	20%
Lamanya Menstruasi						
6 Hari	6	3	3	0	12	30%
7 Hari	8	7	4	1	20	50%
8 Hari	3	2	1	2	8	20%
Konsumsi Sayuran Hijau						
Jarang 2-3 kali/Minggu	11	2	7	0	20	50%

Karakteristik responden	Tidak Anemia	Anemia Ringan	Anemia sedang	Anemia berat	n	Persentase %
Sering 4-5 kali/Minggu	3	9	1	3	16	40%
Sangat Sering 1x1/Hari	3	1	0	0	4	10%
Konsumsi Junk Food						
Jarang 2-3 kali/Minggu	15	11	6	3	35	87,5%
Sering 4-5 kali/Minggu	2	1	2	0	5	12,5%
Sangat Sering 1x1/Hari	0	0	0	0	0	
Pola Tidur						
Tidak Bergadang	13	8	5	3	29	72,5%
Bergadang	4	4	3	0	11	27,5%
Konsumsi Vitamin C						
Ya	16	10	8	3	37	92,5%
Tidak	1	2	0	0	3	7,5%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa responden yang mengkonsumsi tablet Fe terdapat 1 siswi yang mengalami anemia sedang, dan yang tidak mengkonsumsi tablet Fe terdapat 7 siswi yang mengalami anemia sedang, dan 3 siswi yang mengalami anemia berat.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dalam siklus menstruasi normal siswi yang mengalami anemia sedang 7 siswi, dan anemia berat 1 siswi . Sedangkan siklus menstruasi tidak normal yang mengalami anemia berat yaitu sebanyak 2 siswi.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa lamanya menstruasi pada siswi lamanya menstruasi 7 hari yang mengalami anemia sedang 4 siswi, dan anemia berat 1 siswi. Sedangkan lamanya menstruasi 8 hari yang mengalami anemia berat yaitu 2 siswi.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa konsumsi sayuran hijau jarang 2-3 kali/minggu pada siswi yang anemia sedang 7 siswi. Sedangkan berdasarkan

konsumsi sayuran hijau dalam kategori sering 4-5 kali/minggu yang mengalami anemia berat yaitu 3 siswi.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa konsumsi *junk food* dalam kategori jarang 2-3 kali/minggu yang mengalami anemia sedang 6 siswi dan anemia berat 3 siswi.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa pola tidur siswi tidak bergadang yang mengalami anemia sedang 5 siswi dan anemia berat 3 siswi.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa yang konsumsi vitamin C yang mengalami anemia sedang 8 siswi dan anemia berat 3 siswi.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan

1) Konsumsi Tablet Fe

Sebagian besar siswi tidak mengonsumsi pil zat besi (23 dari 57,5%), sedangkan hanya sebagian kecil yang mengonsumsinya (17 dari 42,5%), seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.3. Hasil pengujian menunjukkan bahwa siswi yang tidak mengonsumsi pil zat besi melakukannya karena mereka tidak menyadari manfaatnya dan perlunya mengonsumsi satu pil dua kali sehari. Suplemen zat besi, seperti pil Fe, sangat penting untuk produksi sel darah merah (Taufiq et al., 2020 Dalam Astuti et al., 2023), dan mengandung 200 mg zat besi elementar dan 0,25 mg asam folat. Memberikan konseling di awal program, mengonsumsi suplemen di depan petugas, mengirim pesan singkat ke sampel penelitian, dan memastikan bahwa responden mengonsumsi satu tablet tablet Fe setiap hari dengan benar adalah cara-cara untuk meningkatkan kemungkinan mereka akan mengonsumsi suplemen sesuai resep (Kesehatan, 2024). Tanin dan kafein dalam teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi jika dikonsumsi bersamaan (Taufiq et al., 2018 Dalam (Astuti et al., 2023)). Anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi, yang diperlukan untuk produksi hemoglobin (Hb) (Alfian et al., 2023), disebut anemia defisiensi besi. Siswa mungkin tidak mengonsumsi suplemen zat besi sesuai resep dan mungkin

tidak meminumnya secara konsisten, yang dapat menyebabkan anemia. Hasil penelitian Listiana (2016) didukung oleh teori dan penelitian. Remaja dengan siklus menstruasi tidak teratur yang sering menggunakan pil zat besi dapat meminimalkan anemia saat menstruasi. Sama seperti siklus menstruasi yang tidak teratur dapat memperburuk anemia, demikian pula kurangnya penggunaan pil zat besi secara teratur. Perkembangan fisik remaja membutuhkan pola makan yang kekurangan zat besi; Menurut Dambal dan Panneerselvam (2018), remaja laki-laki membutuhkan 1,37 mg hingga 1,88 mg zat besi per hari, sedangkan remaja perempuan membutuhkan 1,40 mg hingga 3,27 mg (Misroh mulianingsih, 2021). Para peneliti menekankan perlunya mengonsumsi suplemen zat besi secara konsisten selama menstruasi, terutama pada kasus di mana siklus menstruasi yang tidak teratur memperburuk anemia. Untuk mengganti zat besi yang hilang saat menstruasi, remaja perempuan harus mengonsumsi suplemen zat besi.

2) Siklus menstruasi dan lamanya menstruasi

Mayoritas siswi memiliki siklus menstruasi teratur (32 dari 80) dan hanya sebagian kecil (8 dari 100) yang memiliki siklus tidak teratur (tabel 4.4). Distribusi frekuensi lamanya menstruasi adalah 7 hari (20%), 12 hari (30%), dan 8 hari (20%), seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.5 di atas. Lapisan rahim, yang padat dengan sel-sel yang melapisi pembuluh darah, hilang selama menstruasi. Gadis remaja memiliki risiko anemia karena perdarahan hebat yang disebabkan oleh menstruasi yang tidak teratur atau sering (Elisa et al., 2023). Anemia lebih mungkin terjadi pada gadis remaja yang siklus menstruasinya biasanya berlangsung antara dua dan tujuh hari (Shariff dan Akbar, 2018; Harahap 2018). Alasannya, wanita kehilangan 30 mg zat besi per hari karena jumlah darah menstruasi, yang berkisar antara 35 hingga 50 ml. Wanita yang sedang menstruasi mungkin mengalami gejala anemia defisiensi besi, seperti lemas, lesu, dan pingsan, akibat kehilangan banyak darah. Panjangnya siklus menstruasi dan peningkatan volume darah selanjutnya dapat memperburuk penyakit ini (Sri Wulandari Rahman et al., 2023). Konsisten dengan penelitian lain, penelitian ini menemukan bahwa 56,5% remaja perempuan mengalami

menstruasi yang berlangsung lebih dari 7 hari atau tidak biasa, sementara 58,1% mengalami menstruasi yang berlangsung kurang dari 21 hari. (Sholicha & Muniroh, 2019). Lebih lanjut, pola menstruasi teratur dan anemia dialami oleh 16,7% remaja perempuan, tetapi pola menstruasi abnormal dan anemia dilaporkan oleh 70% perempuan yang sama. Aulya et al. (2022) dan Sri Wulandari Rahman et al. (2023) menemukan temuan serupa dalam penelitian mereka masing-masing. Periode menstruasi biasanya berlangsung antara lima dan tujuh hari untuk sebagian besar remaja perempuan. Jadi, tampaknya sebagian besar dari mereka mengalami menstruasi yang teratur. Meskipun demikian, beberapa remaja putri mungkin mengalami anemia akibat kehilangan banyak darah. Selama periode aliran darah puncak, beberapa pasien bahkan mungkin perlu mengganti pembalut dua atau tiga kali sehari.

3) Konsumsi Sayuran Hijau dan Kebiasaan makan Junk Food

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 20 siswi yang disurvei, setengahnya (50%) mengonsumsi sayuran hijau kurang dari dua atau tiga kali seminggu, empat puluh persen (16) mengonsumsinya empat hingga lima kali seminggu, dan sepuluh persen (4/5) mengonsumsinya sekali sehari. Distribusi pertanyaan menunjukkan bahwa efek yang diperoleh paling terlihat ketika orang menjawab "jarang" atau "dua atau tiga kali seminggu" ketika ditanya seberapa sering mereka mengonsumsi sayuran hijau. Salah satu penyebab anemia adalah pola makan yang kekurangan makanan kaya zat besi, seperti sayuran hijau, protein hewani atau nabati, dan zat gizi lainnya. Menurut Elisa dkk. (2023), pola makan kaya zat besi dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin, yang diperlukan untuk produksi sel darah merah. Konsisten dengan penelitian sebelumnya (Mustofiah et al., 2017), penelitian ini juga menemukan bahwa makanan secara signifikan mempengaruhi jumlah kasus anemia pada remaja putri di MT N Penawangan (Nilai-P = 0,000, kurang dari 0,005 pada tingkat signifikansi 95%). Makanan yang jarang dikonsumsi yang kekurangan zat besi termasuk sayuran hijau tua, daun ubi jalar, brokoli, bayam, dan kangkung dapat menyebabkan anemia pada remaja putri jika dikonsumsi

setiap hari. Mayoritas, 35 dari 87,5%, makan junk food sesekali, sedangkan persentase yang sangat kecil, 5 dari 12,5%, makan junk food secara teratur, seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.7. Makanan manis dan berlemak yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi bermanfaat termasuk serat, protein, vitamin, dan mineral dikenal sebagai junk food. Arti yang tepat berubah ketika mempertimbangkan konteks dan berlalunya waktu. Banyak remaja putri menyukai junk food karena makanan cepat saji sering diberi rasa, membuatnya terasa lebih enak daripada pilihan yang lebih sehat. Oleh karena itu, anak-anak lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji daripada makanan segar. Salah satu penyebab orang terkena anemia adalah pola makan yang buruk, banyak mengonsumsi junk food dan camilan tidak sehat. Sebagaimana penelitian Elisa et al. (2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wardhani et al. (2024) yang menemukan bahwa kebiasaan makan seseorang, khususnya konsumsi junk food dan fast food, berdampak signifikan terhadap frekuensi anemia. Mayoritas remaja putri yang pola makannya buruk (53%) menurut penelitian Wardhani et al. (2024) menderita anemia, sedangkan hampir seluruh remaja putri yang pola makannya baik (91,7%) tidak menderita anemia. Di SMA Negeri 3 Tuban, terdapat korelasi antara pola makan remaja putri dengan anemia, yang ditunjukkan dengan hasil uji Chi-Square, dengan nilai p sebesar $0,001 < 0,05$.

4) Pola Tidur

Data pada tabel 4.8 menunjukkan bahwa meskipun sebagian kecil siswi (11 dari 30) sering begadang, sebagian besar (29 dari 30) tidak melakukannya. Remaja dan orang dewasa biasanya membutuhkan 6-8 jam tidur per malam. Tubuh mengalami proses regenerasi saat kita tidur, memulihkan energi dan stamina, sehingga saat terbangun, tubuh kita berada dalam kondisi terbaiknya (Elisa et al., 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Menurut penelitian (Sri Wulandari Rahman et al., 2023), tidur secara signifikan memengaruhi berbagai variabel fisiologis dan psikologis, termasuk terjaga, tingkat energi, suasana hati, berat badan, persepsi, memori,

dan kemampuan kognitif. (Aulya et al., 2022 dalam Sri Wulandari Rahman et al., 2023) yang menunjukkan bahwa stres oksidatif dan kualitas tidur yang buruk mungkin disebabkan oleh pola tidur yang tidak teratur. Anemia dapat berkembang jika berlangsung lebih dari 12 jam dan menurunkan kadar hemoglobin dalam darah.

5) Konsumsi Vitamin C

Tabel 4.9 menunjukkan bahwa 32,5% siswa mendapatkan asupan vitamin C harian yang direkomendasikan, sementara 7,5% siswa tidak mendapatkan asupan vitamin C sama sekali. Sebagian besar siswa, 37 dari 42 siswa, mengonsumsi vitamin C. Ketersediaan vitamin C memiliki dampak yang signifikan terhadap penyerapan zat besi. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa vitamin C memfasilitasi penyerapan zat besi dengan membantu reduksi zat besi ferri (Fe^{3+}) menjadi zat besi ferro (Fe^{2+}) di usus halus. pH lambung yang lebih asam dapat mempercepat proses penurunan ini. Penyerapan zat besi dapat ditingkatkan oleh vitamin C karena sifat asamnya (Andaruni & Nurbaety, 2018). Asupan vitamin C harian rata-rata di kalangan remaja putri adalah 42,3 mg, yang sesuai dengan penelitian sebelumnya (Ekasanti et al., 2020). Kebutuhan vitamin C harian para peserta lebih rendah dari jumlah yang direkomendasikan, yaitu 50 mg untuk anak-anak berusia 10–12 tahun dan 65 mg untuk anak perempuan berusia 13–15 tahun. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lee dkk., nilai p kurang dari 0,001 menunjukkan adanya korelasi antara tingkat anemia dengan konsumsi vitamin C yang tidak memadai atau kriteria kecukupan gizi. Menurut penelitian yang dipublikasikan dalam (Ekasanti dkk., 2020) oleh Sholicha & Muniroh (2019), remaja putri sering kali tidak mendapatkan jumlah vitamin C yang cukup, yang menyebabkan kadar hemoglobin mereka turun di bawah kisaran normal.

Menurut penelitian, banyak remaja putri yang mengalami anemia tidak mengonsumsi zat besi dan tidak konsisten mengonsumsi pil zat besi. Tidak semua remaja menyadari kapan harus mengonsumsi suplemen zat besi. Kurangnya pemahaman di kalangan remaja di SMP Negeri 1 Kalibawang Kulon Progo tentang anemia, kebiasaan tidur yang tepat, dan pola makan

bergizi yang dapat menangkal anemia dapat berkontribusi pada kecenderungan mereka untuk makan junk food secara berlebihan dan mengalami kesulitan untuk tertidur atau tetap tertidur.

2. Gambaran Anemia

Mayoritas peserta menderita anemia, seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.2. Dari mereka, 23 orang (57,5%) termasuk dalam salah satu dari tiga kategori: anemia ringan (12 responden, 30%), anemia sedang (8 responden, 20%), atau anemia berat (3 responden, 7,5%). Kerentanan remaja terhadap penyakit, kemampuan untuk fokus pada pekerjaan sekolah, tingkat kebugaran fisik, dan kinerja akademik dan pekerjaan secara keseluruhan semuanya dapat dipengaruhi secara negatif oleh anemia (Julaecha, 2020).

Temuan laboratorium menunjukkan bahwa ada anemia di antara siswa remaja di SMP Negeri 1 Kalibawang Kulon Progo, dengan bentuk kondisi ringan, sedang, dan berat yang ditemui. Siswa pertama menderita anemia berat dan memiliki kadar Hb 7,7g/dl. Ketika ditanya tentang pola makannya, siswa tersebut mengatakan bahwa dia makan sayuran hijau empat hingga lima kali seminggu dan junk food sekali sehari. Namun, dia tidak pernah mengonsumsi suplemen zat besi, yang mungkin berkontribusi terhadap anemianya. Pada saat ujian, kadar Hb siswa kedua adalah 7,8 g/dl. Siswa tersebut baru saja selesai menstruasi dua hari yang lalu. Siswa tersebut juga memiliki kebiasaan begadang dan makan junk food empat atau lima kali seminggu, yang dapat berdampak signifikan pada kadar Hb dan menyebabkan siswa tersebut mengalami anemia. Siswa ketiga mengalami kekurangan zat besi dan anemia karena ia tidak pernah minum tablet zat besi, jarang makan sayuran hijau (lebih dari dua kali seminggu), dan tidur setiap hari setelah pukul 10 pagi selama kurang dari tujuh jam. Faktor-faktor ini kemungkinan berkontribusi terhadap kadar hemoglobinnya yang tinggi pada hari ujian.

3. Karakteristik Responden Dengan Anemia

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa responden yang mengkonsumsi tablet Fe terdapat 1 siswi yang mengalami anemia sedang, dan yang tidak mengkonsumsi tablet Fe terdapat 7 siswi yang mengalami anemia sedang, dan 3 siswi yang mengalami anemia berat. Anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi, yang diperlukan untuk produksi hemoglobin (Hb) (Alfian et al., 2023), disebut anemia defisiensi besi.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dalam siklus menstruasi normal siswi yang mengalam anemia sedang 7 siswi, dan anemia berat 1 siswi . Sedangkan siklus menstruasi tidak normal yang mengalami anemia berat yaitu sebanyak 2 siswi. Gadis remaja memiliki risiko anemia karena perdarahan hebat yang disebabkan oleh menstruasi yang tidak teratur atau sering (Elisa et al., 2023).

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa lamanya menstruasi pada siswi lamanya menstruasi 7 hari yang mengalami anemia sedang 4 siswi, dan anemia berat 1 siswi. Sedangkan lamanya menstruasi 8 hari yang mengalami anemia berat yaitu 2 siswi. Alasannya, wanita kehilangan 30 mg zat besi per hari karena jumlah darah menstruasi, yang berkisar antara 35 hingga 50 ml. Wanita yang sedang menstruasi mungkin mengalami gejala anemia defisiensi besi, seperti lemas, lesu, dan pingsan, akibat kehilangan banyak darah. Panjangnya siklus menstruasi dan peningkatan volume darah selanjutnya dapat memperburuk penyakit ini (Sri Wulandari Rahman et al., 2023).

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa konsumsi sayuran hijau jarang 2-3 kali/minggu pada siswi yang anemia sedang 7 siswi. Sedangkan berdasarkan konsumsi sayuran hijau dalam kategori sering 4-5 kali/minggu yang mengalami anemia berat yaitu 3 siswi. Konsisten dengan penelitian sebelumnya (Mustofiah et al., 2017), penelitian ini juga menemukan bahwa makanan secara signifikan mempengaruhi jumlah kasus anemia pada remaja putri di MT N Penawangan (Nilai-P = 0,000, kurang dari 0,005 pada tingkat signifikansi 95%). Makanan yang jarang dikonsumsi yang kekurangan zat besi

termasuk sayuran hijau tua, daun ubi jalar, brokoli, bayam, dan kangkung dapat menyebabkan anemia pada remaja putri jika dikonsumsi setiap hari.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa konsumsi *junk food* dalam kategori jarang 2-3 kali/minggu yang mengalami anemia sedang 6 siswi dan anemia berat 3 siswi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wardhani et al. (2024) yang menemukan bahwa kebiasaan makan seseorang, khususnya konsumsi junk food dan fast food, berdampak signifikan terhadap frekuensi anemia.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa pola tidur siswi tidak bergadang yang mengalami anemia sedang 5 siswi dan anemia berat 3 siswi. Hubungan antara kualitas tidur dan kadar hemoglobin dapat dijelaskan bahwa kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat mengganggu produksi sel-sel tubuh, termasuk hemoglobin. Kualitas tidur yang buruk akan meningkatkan penggunaan energi seseorang, sehingga perlu diimbangi dengan asupan makanan yang cukup agar energi bisa terbentuk kembali. Energi ini digunakan untuk biosintesis dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak. Kurangnya waktu tidur dapat berdampak bagi tubuh karena proses biologis saat tidur akan terganggu, seperti pembentukan kadar hemoglobin yang menjadi lebih rendah dari biasanya. Plasma besi akan turun hingga satu setengah kali lipat dari kondisi normal ketika seseorang mengalami kekurangan tidur selama 120 jam. Dalam 48 jam pertama, penurunannya sangat cepat, kemudian berkurang secara perlahan. Diperlukan setidaknya satu minggu untuk kembali mencapai angka normal. (Rudina Azimata Rosyidah et al., 2022).

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa yang konsumsi vitamin C yang mengalami anemia sedang 8 siswi dan anemia berat 3 siswi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ekasanti et al., 2020) bahwa hasil penelitian ini juga menunjukkan rata-rata konsumsi vitamin C remaja putri adalah 42,3 mg per hari. Menurut penelitian yang dipublikasikan dalam (Ekasanti dkk., 2020) oleh Sholicha & Muniroh (2019), remaja putri sering kali tidak mendapatkan jumlah vitamin C yang cukup, yang menyebabkan kadar hemoglobin mereka turun di bawah kisaran normal.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan beberapa hambatan dalam melakukan penelitian, yaitu :

1. Dipenelitian ini peneliti memiliki keterbatasan karena belum melakukan *follow up* terhadap responden.
2. Peneliti melakukan *drop out* terhadap 15 responden yang tidak memenuhi syarat inklusi dikarenakan responden mengalami menstruasi pada saat penelitian dan peneliti tidak melakukan pemeriksaan apapun terkait kadar Hb kepada 15 responden tersebut.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD
YOGYAKARTA
UNIVERSITAS