

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran umum penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, terletak di Jalan RingRoad Barat, Gamping Kidul, Ambarketawang, Kec. Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Asrama ini merupakan salah satu fasilitas penunjang kampus yang disediakan bagi mahasiswi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang berasal dari luar daerah atau yang membutuhkan tempat tinggal dekat dengan kampus.

Asrama putri ini dihuni oleh mahasiswi dari berbagai program studi, terutama dari Fakultas Kesehatan dan Fakultas Ilmu Sosial. Sistem tinggal yang diterapkan bersifat kolektif namun fleksibel, di mana tidak terdapat aturan makan bersama atau jadwal makan yang diatur oleh pengelola. Setiap penghuni memiliki kebebasan untuk mengatur waktu dan jenis makanannya sendiri, menyerupai pola hidup mahasiswa yang tinggal di tempat kos.

Fasilitas asrama meliputi kamar tidur bersama, kamar mandi, minimarket, kantin, serta ruang ibadah. Pengelolaan asrama dilakukan oleh pihak kampus, namun tidak terdapat intervensi dalam hal konsumsi makanan atau pengaturan gizi. Karakteristik ini menjadikan asrama ini sebagai lokasi yang sesuai untuk mengamati kebiasaan pola makan mandiri dan kaitannya dengan status kesehatan, khususnya anemia, pada remaja putri usia kuliah.

Selain itu, pemilihan lokasi ini juga didasarkan pada pertimbangan etis dan teknis. Peneliti memiliki akses yang baik terhadap subjek penelitian karena telah mendapat izin dari pengelola asrama. Hal ini mendukung kelancaran proses pengumpulan data dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Dengan demikian, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan dasar pengambilan keputusan dalam merancang intervensi atau promosi

kesehatan yang lebih tepat sasaran di lingkungan kampus, khususnya pada asrama putri.

2. Analisis Univariat

Analisis univariat pada studi ini bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Hasil dari analisis univariat selanjutnya dijabarkan sebagai berikut:

a. Distribusi Pola Makan Pada Responden

Distribusi pola makan responden disajikan untuk menggambarkan kategori pola konsumsi makanan berdasarkan hasil kuesioner FFQ. Rincian data disajikan dalam tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1 Distribusi Pola Makan Responden

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pola Makan Responden		
Kurang	21	31,8%
Cukup	41	62,1%
Lebih	4	6,1%
Total	66	100%

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa di Asrama Putri Unjaya memiliki pola makan dalam kategori cukup, yakni mencapai 41 responden (62,1%). Sebanyak 21 responden (31,8%) berada pada kategori pola makan kurang, dan hanya 4 responden (6,1%) yang tergolong dalam kategori pola makan lebih.

b. Distribusi Kejadian Anemia Responden

Distribusi kejadian anemia pada responden bertujuan untuk menggambarkan status anemia berdasarkan hasil pemeriksaan kadar Hb yang telah dilakukan menggunakan alat EasyTouch GCHb. Kategori anemia ditentukan berdasarkan standar nilai kadar Hb WHO (2024), apakah responden termasuk dalam kategori tidak anemia, anemia ringan, anemia sedang, atau anemia berat. Hasil distribusi kadar Hb responden secara keseluruhan disajikan dalam Tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Kejadian Anemia Responden

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nilai Hb Responden		
Tidak Anemia	44	66,7%
Anemia Ringan	18	27,3%
Anemia Sedang	4	6,1%
Anemia Berat	0	0%
Total	66	100%

Tabel 4.2, menunjukkan bahwa dari total 66 responden, sebanyak 44 responden (66,7%) tidak mengalami anemia, 18 responden (27,3%) mengalami anemia ringan, 4 responden (6,1%) mengalami anemia sedang, dan anemia berat tidak ditemukan pada responden penelitian.

3. Analisis Bivariat

Dalam penelitian ini, analisis bivariat menggunakan analisis korelasi Spearman karena analisis ini sesuai untuk variabel dengan skala ordinal dan menggunakan pendekatan non-parametrik yang tidak mengharuskan uji normalitas yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3
Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia

Pola Makan Responden	Kejadian Anemia						P-Value		
	Tidak anemia		Anemia ringan		Anemia sedang		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Kurang	2	9,5	15	71,4	4	19	21	100	0,000
Cukup	38	92,7	3	7,3	0	0	41	100	
Lebih	4	100	0	0	0	0	4	100	
Total	44	66,7	18	27,3	4	6,1	66	100	

Berdasarkan temuan dalam tabel 4.3 diketahui sebanyak 21 responden dengan pola makan kurang, sebagian besar mengalami anemia ringan (71,4%), sebanyak 19% mengalami anemia sedang, dan hanya 9,5% yang tidak

mengalami anemia. Dari 41 responden dengan pola makan cukup, mayoritas tidak mengalami anemia (92,7%) dan hanya 7,3% yang mengalami anemia ringan. Sementara itu, seluruh responden dengan pola makan lebih (100%) tidak mengalami anemia. Hasil analisis uji statistik menggunakan uji Spearman Rank, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,796. Nilai p-value $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara pola makan dengan kejadian anemia. Nilai r sebesar -0,796 menunjukkan arah hubungan negatif atau berlawanan arah, yang berarti bahwa semakin tinggi kualitas pola makan (cukup) maka kejadian anemia akan semakin rendah, dan sebaliknya, apabila semakin rendah kualitas pola makan (kurang) maka kejadian anemia akan semakin tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat Priyono (2016) yang menyatakan bahwa hubungan negatif terjadi apabila peningkatan nilai pada suatu variabel diikuti oleh penurunan nilai pada variabel lain. Berdasarkan hasil analisis, hipotesis penelitian dapat diterima.

B. Pembahasan

1. Pola Makan Mahasiswi di Asrama Putri Unjaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 66 responden mahasiswi di Asrama Putri Unjaya, sebagian besar memiliki pola makan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 41 responden (62,1%). Sebanyak 21 responden (31,8%) berada pada kategori kurang, sedangkan sisanya sebanyak 4 responden (6,1%) tergolong dalam kategori lebih. Kategori ini diperoleh berdasarkan hasil kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang telah dikonversi ke dalam satuan porsi harian sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014).

Proporsi terbesar responden yang memiliki pola makan dalam kategori cukup menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi telah menerapkan kebiasaan konsumsi makanan yang relatif mendekati standar anjuran gizi seimbang, baik dari aspek frekuensi maupun jumlah porsi makanan pokok, sumber protein hewani dan nabati, sayuran, serta buah-buahan. Meskipun

demikian, temuan bahwa hampir sepertiga responden masih berada pada kategori kurang mengindikasikan adanya ketidakseimbangan asupan gizi yang patut menjadi perhatian. Pola makan kurang ini kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain gaya hidup mandiri yang dijalani oleh mahasiswi di asrama, di mana mereka harus mengatur konsumsi makanan secara individu. Selain itu, tingginya beban akademik dan padatnya aktivitas perkuliahan kerap mengakibatkan kebiasaan melewatkan waktu makan, termasuk sarapan, baik karena keterbatasan waktu maupun karena tidak terbiasa. Faktor-faktor tersebut secara keseluruhan dapat berkontribusi terhadap munculnya pola makan yang tidak teratur pada mahasiswi.

Penelitian oleh Ramadhina et al. (2023) pada mahasiswi di Universitas Tanjungpura menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden mengaku makan tiga kali sehari, namun kualitas asupan terutama konsumsi sayur dan buah, masih sangat rendah. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan ringan rendah zat gizi turut memperburuk kualitas pola makan.

Selanjutnya, Djide et al. (2022) juga menyatakan bahwa meskipun sebagian remaja memiliki frekuensi makan yang cukup, namun variasi makanan yang rendah dan minimnya pemahaman tentang kebutuhan gizi menjadi hambatan dalam menciptakan pola makan yang seimbang. Hal ini sejalan dengan Amraeni et al. (2023), yang menemukan bahwa banyak remaja putri tidak menyadari pentingnya konsumsi makanan tinggi zat besi dan vitamin C dalam mencegah gangguan kesehatan. Meskipun lokasi dan latar sosial responden berbeda, pola makan yang tidak seimbang tetap menjadi masalah umum yang konsisten dijumpai pada remaja dan mahasiswi.

Pola makan seimbang memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan, terlebih bagi wanita usia subur seperti mahasiswi. Pada masa ini, kebutuhan akan energi, protein, zat besi, asam folat, dan vitamin meningkat seiring dengan aktivitas akademik dan proses biologis seperti menstruasi. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), wanita usia subur membutuhkan asupan zat besi yang cukup untuk mendukung pembentukan hemoglobin, menggantikan kehilangan zat besi akibat menstruasi. Kekurangan zat gizi pada

masa ini dapat menyebabkan gangguan metabolisme, menurunnya kebugaran, hingga gangguan kesehatan lainnya. Oleh karena itu, pola makan yang seimbang, teratur, dan beragam menjadi landasan utama dalam menjaga status gizi dan mencegah gangguan kesehatan, termasuk anemia, gangguan konsentrasi, serta penurunan produktivitas. Hal serupa disampaikan oleh Rosanti et al. (2022), yang melaporkan bahwa remaja dengan kebiasaan makan yang tidak baik memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan.

Secara teoritis, pola makan yang seimbang harus memenuhi prinsip Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Kementerian Kesehatan RI (2014), yakni konsumsi makanan beragam, memperhatikan porsi, dan mengatur jadwal makan secara teratur. Variabel pola makan dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan FFQ, yang disusun berdasarkan prinsip PGS tersebut. Sebagaimana dinyatakan oleh Almatsier (2016), kebutuhan zat gizi meningkat pada usia remaja akhir karena fase pertumbuhan dan aktivitas belajar yang tinggi. Jika asupan zat gizi tidak seimbang, maka proses pembentukan hemoglobin dalam tubuh akan terganggu dan meningkatkan risiko anemia.

Dengan demikian, temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswi memiliki pola makan yang tergolong cukup, namun keberadaan hampir sepertiga responden dalam kategori pola makan kurang merupakan indikator penting perlunya intervensi promotif dan preventif. Edukasi gizi yang berkelanjutan di lingkungan kampus menjadi langkah yang perlu dipertimbangkan oleh pengelola institusi pendidikan untuk mencegah masalah gizi seperti anemia.

2. Kejadian Anemia Pada Mahasiswi di Asrama Unjaya

Berdasarkan hasil pengukuran kadar hemoglobin (Hb) menggunakan alat EasyTouch GCHb terhadap 66 mahasiswi yang menjadi responden, diketahui bahwa sebanyak 22 responden (33,3%) mengalami anemia, sedangkan 44 responden (66,7%) tidak mengalami anemia. Dari jumlah yang mengalami anemia, sebagian besar berada dalam kategori anemia ringan sebanyak 18 responden (27,3%), dan 4 responden (6,1%) dengan anemia sedang. Klasifikasi ini mengacu pada batas nilai hemoglobin untuk wanita usia subur menurut *World*

Health Organization (WHO), yaitu anemia ringan (11,0–11,9 g/dL), anemia sedang (8,0–10,9 g/dL), dan anemia berat (<8,0 g/dL). Tidak ditemukan kasus anemia berat dalam penelitian ini.

Tingginya angka kejadian anemia ringan dan sedang menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala klinis berat, kondisi ini tetap memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan dan kualitas hidup mahasiswi. Anemia ringan dapat menyebabkan kelelahan, lemas, sakit kepala, dan menurunnya daya konsentrasi, sementara anemia sedang dapat memperparah gejala tersebut serta menurunkan kapasitas fisik dan imunitas tubuh. Kementerian Kesehatan RI (2023) menegaskan bahwa anemia pada wanita usia subur, baik ringan maupun sedang, harus ditangani secara serius karena dapat memengaruhi aktivitas harian, produktivitas akademik, dan kesehatan reproduksi jangka panjang.

Secara umum, beberapa faktor risiko yang sering dikaitkan dengan kejadian anemia pada wanita usia subur antara lain yaitu menstruasi aktif, defisiensi zat besi, kebiasaan makan yang tidak seimbang, dan penerapan diet ketat tanpa pengawasan gizi. WHO (2021) menyebutkan bahwa wanita usia reproduktif merupakan kelompok berisiko tinggi mengalami anemia.

Temuan ini didukung oleh hasil penelitian Aspihani et al. (2023) pada remaja putri yang menunjukkan prevalensi anemia mencapai 36%, mayoritas dalam kategori ringan, namun sebagian juga sudah berada dalam kategori sedang. Dengan demikian, kejadian anemia pada sebagian besar responden dalam penelitian ini mencerminkan pentingnya intervensi promotif dan preventif dalam bentuk edukasi gizi serta pemeriksaan kadar hemoglobin berkala. Peningkatan kesadaran mengenai pentingnya pola makan seimbang, khususnya dalam mendukung kadar hemoglobin, menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri usia produktif.

3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Di Asrama Putri Unjaya

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 4.4, uji korelasi Spearman menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswi di Asrama Putri Unjaya. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,796 menunjukkan bahwa penurunan kualitas pola makan responden cenderung diikuti dengan meningkatnya kejadian anemia pada mahasiswi di Asrama Putri Unjaya.

Hasil tabulasi silang menunjukkan pola yang konsisten antara kualitas pola makan dengan status anemia. Dari 21 responden yang memiliki pola makan dalam kategori kurang, sebanyak 19 orang mengalami anemia (dengan rincian 15 mengalami anemia ringan dan 4 mengalami anemia sedang), dan hanya 2 responden tidak anemia. Sebaliknya, dari 41 responden dengan pola makan cukup, sebanyak 38 responden tidak mengalami anemia, sedangkan 3 sisanya mengalami anemia ringan. Keempat responden yang memiliki pola makan lebih seluruhnya berada dalam kategori tidak anemia. Temuan ini menunjukkan bahwa pola makan berperan besar dalam menentukan kadar hemoglobin, khususnya pada kelompok wanita usia subur yang sedang menjalani masa transisi hidup mandiri di lingkungan pendidikan tinggi.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh temuan Ayu Rosanti et al. (2022) yang menyatakan bahwa remaja dengan kebiasaan makan buruk berisiko mengalami anemia 17 kali lebih besar dibandingkan remaja dengan pola makan yang baik. Djide et al. (2022) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa rendahnya variasi makanan dan kurangnya pemahaman gizi turut berperan dalam meningkatnya angka anemia pada remaja. Mereka menekankan pentingnya edukasi gizi dan keteraturan makan sebagai upaya preventif terhadap anemia di kalangan wanita usia subur, termasuk mahasiswa.

Penelitian oleh Ramadhina et al. (2023) pada mahasiswi Universitas Tanjungpura juga menunjukkan bahwa meskipun frekuensi makan cukup, kualitas konsumsi masih rendah, terutama pada kelompok makanan sumber zat

besi seperti sayur dan buah. Mereka yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji dan minim zat gizi mikro cenderung memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah. Temuan serupa dilaporkan oleh Amraeni et al. (2023) yang menyoroti bahwa rendahnya kesadaran terhadap pentingnya konsumsi zat besi dan vitamin C menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka anemia di kalangan remaja dan mahasiswa. Penelitian Waluyo et al. (2022) di Desa Poowo Barat Kabupaten Bone Bolango juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kebiasaan makan dengan prevalensi anemia pada remaja putri ($p\text{-value}=0,00$). Penelitian tersebut menegaskan bahwa rendahnya asupan protein, zat besi, dan vitamin C berkaitan dengan tingginya prevalensi anemia, sehingga diperlukan perhatian khusus terhadap kualitas konsumsi gizi seimbang pada remaja putri.

Diantha et al. (2024) juga menyampaikan bahwa pola diet dan kualitas konsumsi makanan memainkan peran penting terhadap status anemia remaja putri, terutama yang berada pada fase aktif secara akademik dan reproduktif. Temuan oleh Qasrawi et al. (2024) juga menunjukkan bahwa pola makan yang kurang bervariasi dan rendah asupan zat besi berkaitan erat dengan tingginya prevalensi kejadian anemia pada remaja. AlFaris et al. (2021) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa wanita yang tidak hamil dengan pola makan rendah zat besi dan sayuran hijau memiliki prevalensi anemia yang lebih tinggi, terutama akibat pola makan yang tidak teratur.

Lebih lanjut, penelitian oleh Suminaga et al. (2022) menegaskan bahwa kekurangan zat gizi yang terjadi sejak remaja dapat menyebabkan komplikasi hematologis serius di kemudian hari. Penemuan ini menjadi peringatan bahwa anemia ringan yang tidak ditangani dapat berkembang menjadi kondisi berat jika tidak diintervensi secara tepat waktu.

Dengan demikian, berdasarkan hasil uji statistik dan dukungan berbagai literatur, sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri atau mahasiswi di Asrama Putri Unjaya. Temuan ini memiliki implikasi penting dalam bidang kesehatan dan pendidikan, khususnya dalam menyusun strategi intervensi gizi, seperti edukasi pola makan seimbang, serta pemeriksaan hemoglobin secara berkala.

C. Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini meliputi:

1. Suasana saat pemeriksaan kadar hemoglobin terkadang kurang kondusif karena beberapa responden menunjukkan ketegangan. Meskipun demikian, peneliti berupaya memberikan dukungan dan arahan agar responden tetap merasa nyaman serta percaya diri selama proses pemeriksaan berlangsung.
2. Data mengenai variabel pola makan dikumpulkan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang di isi oleh responden berdasarkan kebiasaan makan dalam 1 bulan terakhir, sehingga sangat bergantung pada kemampuan responden dalam mengingat frekuensi dan jumlah konsumsi makanan. Hal ini memungkinkan terjadinya *recall bias* yang dapat memengaruhi keakuratan data.
3. Sebagian responden menunjukkan kurangnya antusiasme dalam mengisi kuesioner, sehingga diperlukan pendampingan selama proses pengisian agar data dapat diperoleh secara lengkap dan sesuai.