

PENGARUH POLA KONSUMSI MAKANAN INSTAN TERHADAP STATUS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH PESISIR SITIJARJO, KABUPATEN MALANG

The Effect of Instant Food Consumption Patterns on Anemia Status in Adolescent Girls in The Coastal Area of Sitiarjo, Malang Regency

Deni Orysa^{1*}
Rani Safitri²

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan,
Institut Teknologi, sains, dan
Kesehatan RS dr. Soepraoen
Malang

*email: orysadeni01@gmail.com

Abstrak

Anemia adalah penurunan kadar hemoglobin serta jumlah eritrosit dan hematokrit di bawah 11 g/dL, konsumsi makanan cepat saji pada remaja putri dapat menghambat penyerapan zat besi dan menyebabkan kehilangan zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan instan terhadap status anemia remaja putri di Desa Sitiarjo, Kabupaten Malang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain cross sectional. Sampel penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan XI yang berjumlah 30 orang dengan kriteria inklusi tidak mengonsumsi suplemen zat besi selama 2 minggu terakhir, tidak sedang menstruasi, dan tidak menderita penyakit menular seperti malaria, TBC, dan lain-lain. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh p-value sebesar 0,009 pada hubungan pola konsumsi makanan instan terhadap status anemia remaja putri di Desa Sitiarjo. Ada hubungan antara pola konsumsi makanan instan terhadap status anemia remaja putri di Desa Sitiarjo, Kabupaten Malang. Petugas kesehatan berkoordinasi dengan guru sekolah untuk dapat melakukan kunjungan kesekolah - sekolah untuk memberikan penyuluhan kesehatan mengenai makanan siap saji dan dapat juga melakukan pemeriksaan HB pada siswi remaja Putri agar masalah anemia pada Remaja dapat teratasi.

Kata Kunci:

Kepatuhan remaja puteri
Makanan instan
Anemia

Keywords:

Compliance with young women
Fast food
Anemia

Abstract

Anemia is a decrease in hemoglobin levels and the number of erythrocytes and hematocrit below 11 g/dL, consumption of fast food in adolescent girls can inhibit iron absorption and cause iron loss. This study aims to determine the relationship between instant food consumption patterns and the anemia status of adolescent girls in Sitiarjo Village, Malang Regency. This study is a quantitative study using a cross-sectional design. The sample of this study was 30 adolescent girls in grades X and XI with the inclusion criteria of not consuming iron supplements for the past 2 weeks, not menstruating, and not suffering from infectious diseases such as malaria, tuberculosis, and others. Data were analyzed using the Chi-Square test. Based on the results of the Chi-Square test, a p-value of 0.009 was obtained on the relationship between instant food consumption patterns and the anemia status of adolescent girls in Sitiarjo Village. There is a relationship between instant food consumption patterns and the anemia status of adolescent girls in Sitiarjo Village, Malang Regency. Health workers coordinate with school teachers to be able to visit schools to provide health education regarding ready-to-eat foods and can also conduct HB checks on female adolescent students so that the problem of anemia in adolescents can be resolved.



© 2025, Orysa and Safitri. Published by **Penerbit Forind**. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>

Submitted: 29-11-2025

Accepted: 26-12-2025

Published: 01-01-2026

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dalam berbagai hal, baik fisik, mental, sosial maupun emosional (World Health Organization, 2011). Remaja masih dalam proses mencari identitas diri sehingga seringkali mudah tergiur oleh modernisasi dan teknologi. Hal ini

disebabkan karena adanya pengaruh informasi dan komunikasi. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan terjadinya banyak perubahan dalam kehidupan remaja, termasuk ragam gaya hidup dan perilaku konsumsi remaja (Sarwono, 2011). Pertumbuhan pada masa remaja terjadi

sangat cepat (Adolescence Growth Spurt). Kecepatan pertumbuhan yang tinggi menyebabkan remaja membutuhkan makanan yang megandung zat-zat gizi yang cukup besar (Zong and Li, 2000). Selain itu, masa remaja juga sangat disibukkan dengan berbagai kegiatan fisik, baik kegiatan sekolah maupun kegiatan ekstrakurikuler di luar sekolah. Menurut Sediaoetama (2010) remaja merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Oleh sebab itu, zat gizi yang dibutuhkan remaja harus terpenuhi baik dari segi kualitasnya maupun kuantitasnya. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi. Salah satu masalah gizi yang biasanya sering dialami pada masa remaja adalah anemia (WHO, 2013). Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari kadar normal, yaitu $< 12\text{g/dl}$ (Widyastuti dan Hardiyanti, 2010). Menurut Proverawati (2011) anemia atau kelainan darah umumnya terjadi ketika kadar sel darah merah (eritrosit) dalam tubuh menjadi terlalu rendah. Pada kasus anemia kandungan hemoglobin yang membawa oksigen ke jaringan tubuh tidak memenuhi kadar normal sehingga menyebabkan berbagai komplikasi termasuk kelelahan dan stress pada organ tubuh. Kekurangan kadar Hb dalam darah akan menyebabkan tubuh cepat lelah, lemah, lesu, dan letih. Hal ini dapat mengakibatkan dapat terjadinya penurunan prestasi belajar dan produktivitas kerja (Widyastuti dan Hardiyanti, 2010). Lebih jauh, kasus anemia menyebabkan terganggunya mekanisme imun sehingga meningkatkan angka

kematian di dunia (Ignatavicius dan Workman, 2010).

World Health Organization (2013) menyebutkan prevalensi anemia hampir merata di berbagai wilayah dunia, yaitu berkisar 40-88%. Sekitar 25-40% remaja putri di Asia Tenggara menderita anemia. Prevalensi anemia remaja di negara-negara berkembang sebesar 27%, sedangkan di negara maju sebesar 6%. Dikuatkan oleh pendapat Widyastuti dan Hardiyanti (2010) bahwa prevalensi anemia di negara berkembang cukup tinggi yaitu sekitar 370 juta jiwa dan Indonesia termasuk dalam negara berkembang. Data hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, anemia pada laki-laki sebesar 18,4% dan perempuan sebesar 23,9%. Berdasarkan tempat tinggal, penderita anemia yang tinggal di perkotaan sebesar 20,6% dan 22,8% di pedesaan (Kemenkes RI, 2014).

Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan zat gizi tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi terus-menerus pada remaja putri dapat menyebabkan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berkurang dan menimbulkan anemia (Arisman, 2010). Menurut Briawan (2014) anemia yang disebabkan oleh kekurangan asupan zat besi atau yang dikenal dengan anemia defisiensi besi adalah anemia yang sering terjadi. Disamping itu, keadaan tertentu seperti pegetahuan dan sikap yang buruk, pendapatan dan pendidikan orang tua,

kebutuhan yang meningkat pada masa pertumbuhan, kehilangan darah karena infeksi parasit (malaria dan cacingan) akan memperberat kejadian anemia (Arisman, 2010 dan Almatsier, 2011).

Pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Utami, 2015). Gambaran pola asupan makanan (jumlah, jenis dan frekuensi) dapat menjadi ciri khas kelompok masyarakat tertentu dan juga dapat menjadi salah satu indikator penting untuk melihat tercukupinya kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011). Jenis bahan makanan yang seimbang apabila dikonsumsi setiap hari akan dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh remaja, sehingga kejadian defisiensi nutrisi berkurang (Brown dkk, 2005).

Remaja putri lebih cenderung memilih makanan berdasarkan pertimbangan selera, bukan pertimbangan nilai gizinya. Hal ini mengakibatkan remaja putri tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk proses sintesis pembentukan Hb (Widyastuti dan Hardiyanti, 2010). Dikuatkan oleh laporan Depkes (2008) bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia, terutama wanita mengalami anemia karena kurang mengonsumsi sumber makanan hewani yang mengandung zat besi (hemeiron). Almatsier (2011) menjelaskan bahwa mengonsumsi zat besi dari sumber makanan hewani seperti ayam, daging, ikan, hati dan telur jauh lebih baik dari pada zat besi nabati seperti

kacang-kacangan, sayur hijau dan tempe. Hal ini dikarenakan protein hewani dapat meningkatkan penyerapan zat Fe. Kebiasaan makan dengan makanan yang mengandung zat besi yang tidak cukup akan mengakibatkan terjadinya anemia.

METODE PENELITIAN

Dilaksanakan pada periode November 2025 di Desa Sitiarjo, Malang, Jawa Timur, Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri.

Pengukuran variabel dilakukan bersamaan pada responden. Sampel berjumlah 30. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Instrumen penelitian terdiri dari lembar checklist untuk mengumpulkan data pola makan dan alat digital hemoque untuk mengukur kadar hemoglobin (Hb). Data yang dikumpulkan dianalisis dengan analisis univariat untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi pola makan dan kadar Hb, serta analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan anemia menggunakan uji chi square. Hasil analisis diharapkan dapat menjelaskan hubungan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di desa Sitiarjo, Kecamatan Sumbermanjing Wetan Kabupaten Malang, Indonesia. Penelitian dilakukan pada November 2025 pada 30 Responden. Tujuan dari analisi ini Adalah untuk memberikan

Gambaran yang jelas dan rinci mengenai kebiasaan konsumsi makanan instan serta dampaknya terhadap Kesehatan tubuh remaja. setiap hasil ditampilkan melalui diagram dan tabel, yang disertai dengan penjelasan dari masing-masing pertanyaannya. Jumlah pertanyaan dalam kuesioner terdiri dari 2 pertanyaan yang dirancang untuk menggali informasi seputar frekuensi konsumsi, alasan memilih makanan cepat saji.

Respon terhadap pertanyaan “seberapa kamu menyukai makanan instan?”

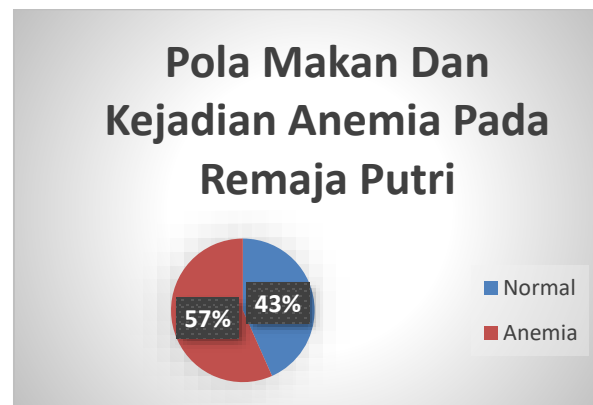


Gambar 1. Responden menyukai makanan instan

Berdasarkan pertanyaan “Seberapa kamu mengonsumsi menyukai makanan instan?” Dari hasil data kuesioner yang diperoleh, dapat dilihat bahwa dari 30 responden sebanyak 57% memilih sangat setuju dan 43% tidak setuju, tidak ada responden yang memilih setuju dan kurang setuju. Hal ini menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja sudah pernah mengonsumsi makanan instan karena faktor perkembangan zaman. Data ini menunjukkan bahwa makanan instan sudah menjadi bagian yang cukup akrab dalam pola konsumsi remaja masa kini. Mayoritas responden yakni mereka

yang “sangat setuju” dan “setuju”, mengindikasikan adanya kecenderungan untuk menjadikan makanan instan Sebagian salah satu pilihan utama dalam kehidupan sehari-hari.

Kejadian Anemia Pada Remaja Putri



Gambar 2. Kejadian Anemia Pada Remaja Putri
Berdasarkan Gambar 2 diketahui mayoritas responden mengalami anemia sebesar 57%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan informasi dan pendapat yang didapatkan dari berbagai sumber seperti angket atau kuisiner, dan berbagai website di internet, didapatkan bahwa ternyata makanan instan yang dikonsumsi berpengaruh pada pola makan dan Kesehatan pada remaja. Pengaruh yang paling umum disebabkan oleh zat kimia yang terkandung dalam makanan tersebut. Memang kita tidak langsung merasakan dampak ini Ketika mengonsumsi makanan cepat saji yang menggunakan MSG. tapi, pada ambang batas tertentu karena tubuh tidak sanggup lagi menahan zat ini maka dampak di atas akan menyerang kita.

Pola makan sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan, mendukung pertumbuhan, dan mencegah masalah kesehatan di masa dewasa. Pendekatan diet yang seimbang memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan, mencegah penyakit, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

72,86% responden memiliki pola makan cukup, tetapi banyak remaja putri belum memenuhi kebutuhan gizi mereka. Makanan yang seimbang harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Karbohidrat menjadi sumber energi utama, protein membantu pertumbuhan dan perbaikan sel, sementara lemak mendukung fungsi tubuh dan penyerapan vitamin. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden makan tiga kali sehari dengan jenis makanan seimbang. Di sisi lain, banyak remaja yang menghindari makanan tinggi gula dan minuman bersoda, yang berisiko menyebabkan obesitas dan diabetes (Gillespie et al., 2023).

Namun, hasil penelitian masih menunjukkan kekurangan dalam konsumsi buah segar, yang penting untuk kesehatan remaja. Buah mengandung berbagai vitamin dan serat, yang mendukung sistem kekebalan dan kesehatan pencernaan (Desita Putri et al., 2017; Nafisah et al., 2021a). Selain itu, banyak remaja yang kurang mengonsumsi air putih, padahal kebutuhan cairan harian yang dianjurkan adalah 8-11 gelas. Kurangnya asupan cairan dapat mengganggu fungsi tubuh dan kognitif (Briawan et al., 2011).

Pola makan remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk sosioekonomi, pendidikan, media sosial, dan lingkungan. Pengetahuan yang baik tentang gizi mendorong pilihan makanan yang lebih sehat (Muhayati et al., 2019a). Remaja yang tinggal di pondok atau pesantren cenderung memiliki pola makan lebih baik karena adanya pengawasan yang ketat dan menyebabkan asupan zat besi yang tidak memadai (Hasyim, 2018; Katri Andini Surijati et al., 2021; Nafisah et al., 2021b).

Menstruasi yang tidak teratur atau berat juga merupakan faktor risiko signifikan untuk anemia pada remaja putri. Kehilangan darah yang berlebihan selama menstruasi dapat menguras simpanan zat besi

dalam tubuh, terutama jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang memadai. Penggunaan kontrasepsi hormonal dapat membantu mengatur menstruasi dan mengurangi risiko anemia pada remaja yang mengalami menstruasi berat (Hasyim, 2018; Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022). Upaya pencegahan dan intervensi yang komprehensif dan berkelanjutan diperlukan untuk mengatasi masalah ini, termasuk peningkatan akses terhadap makanan bergizi, program pendidikan gizi, dan layanan kesehatan yang memadai. Dengan pendekatan yang tepat, prevalensi anemia pada remaja putri dapat dikurangi, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka. a remaja putri. Pola makan yang tidak seimbang, rendah zat besi, dan faktor-faktor sosioekonomi serta budaya yang mempengaruhi asupan gizi merupakan penyebab utama tingginya prevalensi anemia pada kelompok ini. Pola makan yang seimbang sangat penting untuk kesehatan optimal, terutama pada masa remaja ketika kebutuhan nutrisi meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Nutrisi esensial yang diperlukan untuk mencegah anemia termasuk zat besi, asam folat, vitamin b12, dan protein. Zat besi, khususnya, merupakan komponen kunci dari hemoglobin, protein dalam sel darah merah yang mengangkut oksigen. Defisiensi zat besi adalah penyebab utama anemia pada remaja putri, yang sering kali disebabkan oleh asupan makanan yang tidak memadai (Katri Andini Surijati Et Al., 2021; Putri & Fauzia, 2022).

Senyawa-senyawa ini biasanya menghambat penyerapan zat besi. Dengan menghambat pembentukan senyawa tersebut, vitamin C meningkatkan bioavailabilitas besi (Marlina et al., 2022). Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada penggunaan metode survei konsumsi pangan yang mengandalkan daya ingat responden sehingga

berpotensi menimbulkan bias, serta belum terkontrolnya secara menyeluruh faktor-faktor perancu (confounding factors) lain yang turut memengaruhi kadar hemoglobin dan status anemia remaja putri, seperti volume darah menstruasi, kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), riwayat penyakit infeksi, maupun asupan zat gizi lain (seperti inhibitor zat besi misal teh/kopi atau enhancer misal Vitamin C) di luar variabel makanan instan. Selain itu, cakupan lokasi yang spesifik di wilayah pesisir Sitiarjo dengan pola makan masyarakat yang mungkin didominasi hasil laut membuat hasil penelitian ini memiliki keterbatasan dalam generalisasi terhadap populasi remaja putri di wilayah dengan karakteristik geografis atau sosio-ekonomi yang berbeda.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian penulis menyimpulkan bahwa menjaga pola makan agar tetap sehat dan Seimbang sangatlah penting khusus nya dikalangan remaja yang memiliki pola makan, konsumtif. Hal ini dikarenakan ketersediaan bahan makanan instan yang sangat banyak baik di sekolah, dirumah maupun saat melakukan perjalanan jauh. Selain nikmat tetapi dampaknya sangat besar yaitu kecanduan racun yang seharusnya tidak dikonsumsi. Efek yang nyata Adalah tubuh para remaja yang digrogoti secara perlahan dan akan menyebabkan penyakit-penyakit yang berbahaya dalam tubuh nya. Menjaga dari sekarang akan lebih baik dari pada mengobati esok hari. Boleh mengonsumsi makanan instan akan tetapi tidak terlalu berlebihan dan tetap mengutamakan menu makanan sehat yang bergizi. Pola makan yang seimbang sangat penting dalam mencegah anemia pada remaja. Diperlukan upaya edukasi dan intervensi gizi untuk memperbaiki pola makan remaja mengurangi prevalensi anemia.

REFERENSI

- Nur Yulianti. (tt).BAB II Landasan Teori. Purwokerto. Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Diakses pada 1 Juni 2025. Tersedia di: <https://repository.ump.ac.id/9532/3/Nur%20Yulianti%20BAB%2011.pdf>
- KajianPustaka.com (2021), Makanan Cepat Saji (Fast Food). Di akses pada 3 Juni 2025. Tersedia di: <https://www.kajianpustaka.com/2021/09/makanan-cepat-saji-fast-food.html?m-l>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak, Jakarta: Kemenkes RI di akses pada 5 Juni 2025.. Tersedia di: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/108349/Permenkes%20Nomor%2025%20Tahun%202014.pdf>
- SiloamHospital(tt). Apa itu junk food dan Dampaknya bagi Kesehatan?. Diakses pada 7 Juni 2025. Tersedia di: <https://www.siloamhospital.com/informasi:siloam/artikel/apa-itu-junk-food>
- STIKES Husada Borneo. (tt). Pengertian Gizi Menurut Para Ahli di akses pada 3 Juni 2025. Tersedia di: <https://stikeshb.ac.id/pengertian-gizi-menurut-para-ahli>
- Agnesia, D. (2020). Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. ACADEMICS IN

- ACTION Journal of Community Empowerment, 1(2), 64.
<https://doi.org/10.33021/aia.v1i2.847>
- Annisa Rakhmawati. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja
- Auerbach, M., Henry, D., Derman, R. J., Achebe, M. M., Thomsen, L. L., & Glaspy, J. (2019). A prospective, multi-center, randomized comparison of iron isomaltoside 1000 versus iron sucrose in patients with iron deficiency anemia; the FERWON-IDA trial. *American Journal of Hematology*, 94(9), 1007–1014.
<https://doi.org/10.1002/ajh.25564>
- Desita Putri, R., Yosephin Simanjuntak, B., & Kusdalinah. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri.
- Fadhilah, T. M., Qinthara, F. Z., Pramudiya, F., Nurrohman, F. S., Nurlaelani, H. P., Maylina, N., & Alfiraizy, N. (2022). Pengaruh Media Video Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 5(1), 159.
<https://doi.org/10.30595/jppm.v5i1.982>
- Gillespie, K. M., Kemps, E., White, M. J., & Bartlett, S. E. (2023). The Impact of Free Sugar on Human Health—A Narrative Review. *Nutrients*, 15(4), 889.
<https://doi.org/10.3390/nu15040889>
- Handayani, I. F., & Sugiansih, U. (2022). Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 76.
<https://doi.org/10.24853/myjm.2.2.76-89>
- Hipson, M., Handayani, S., & Pratiwi, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kunjungan Antenatal Care. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2).
<https://doi.org/10.36729/jam.v7i2.867>
- Katri Andini Suriyati, Pramesthi Widya Hapsari, & Windri Lesmana Rubai. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology Jurnal: Pangan, Gizi, Kesehatan*, 02(01). Marlina, L., Sulastri, M., & Gustini, S. (2022). Pengaruh Konsumsi Tablet Fe Dengan Air Jeruk Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *E-Indonesian Journal of Health and Medical*, 2.
<http://ijohm.rcipublisher.org/index.php/ijohm>