



Gambaran Status Gizi & Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di YPM Diponegoro

Brinda Kaltim*, Risnawati, Widya Astutik, Chandra Sulistyorini

ITKes Wiyata Husada Samarinda, Indonesia

Email: brindakaltim.bd19@student.stikeswhs.ac.id*

Abstrak:

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi kurang ataupun lebih. Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh kekurangan zat gizi menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan anemia, Anemia adalah keadaan dimana Hb lebih rendah dari normal, kadar Hb normal remaja perempuan adalah ≥ 12 g/dL. Menurut Riskesdas data tahun 2018, prevalensi anemia sekitar 32% pada kelompok remaja dengan rentang usia 15-24 tahun pada tahun 2018. Tujuan : penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran status gizi dan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA YPM Diponegoro. Metode : penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif. Populasi adalah seluruh remaja putri kelas X dan XI yang ada di SMA YPM Diponegoro sebanyak 76 responden. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik random sampling. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa Univariante. Hasil : remaja berumur 16 - 17 tahun 24 siswi (55,8%). 8 siswi (18,6%) status gizi kurus, 7 siswa status gizi obesitas (16,3%), dan 26 siswi status gizi normal (60,5%). kadar hemoglobin terdapat 9 siswa anemia ringan (20,9%), 32 siswi (74,4%) Normal. Kesimpulan : Berdasarkan tabulasi, karakteristik usia, status gizi, dan kadar hemoglobin pada remaja putri SMA YPM Diponegoro, sebagian besar responden masuk dalam kategori status gizi normal, dan tidak anemia.

Kata kunci : Status Gizi, Remaja Putri, Kadar Hemoglobin

Abstract

Adolescents are an age group that is prone to experiencing malnutrition problems or more. Nutritional status is a measure of a person's body condition which can be seen from the food consumed and the use of nutrients in the body lack of nutrients causes Hb levels to continue to decrease and cause anemia, Anemia is a condition where Hb is lower than normal, normal Hb levels for adolescent girls are ≥ 12 g/dL. According to Riskesdas data in 2018, the prevalence of anemia was around 32% in adolescents with an age range of 15-24 years in 2018. Objective: This study is to find out the description of nutritional status and hemoglobin levels in adolescent girls at YPM Diponegoro High School. Method: This study uses a descriptive research design. The population is all young women in classes X and XI at YPM Diponegoro High School as many as 76 respondents. Data collection technique using random sampling techniques. The data analysis used in

this study is Univariate analysis. Results: adolescents aged 16 - 17 years 24 female students (55.8%). 8 students (18.6%) had a poor nutritional status, 7 students had an obese nutritional status (16.3%), and 26 students had a normal nutritional status (60.5%). Hemoglobin levels were 9 students with mild anemia (20.9%), 32 female students (74.4%) Normal. Conclusion: Based on the tabulation, age characteristics, nutritional status, and hemoglobin levels in adolescent girls of YPM Diponegoro High School, most of the respondents were included in the category of normal nutritional status, and were not anemic.

Keywords : *Nutritional Status, Adolescent Girls, Hemoglobin Levels*

Pendahuluan

Remaja ataupun pubertas adalah usia antara 10 sampai 19 tahun dan masa peralihan antara masa anak-anak menjadi dewasa (Fitria dan Muwaidah, 2020). dimana terjadi perubahan fisik, psikologis, dan psikososial (Damayanti dkk, 2021). Anak usia remaja memiliki kebutuhan gizi yang krusial untuk menunjang pertumbuhan sekundernya (Irianti et al., 2024). Hal ini tergantung dari usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan (I Gusti N.J dan Ni Putu E.D.Y, 2020). Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi kurang ataupun lebih, adanya pola makan remaja yang tidak baik yang dapat memengaruhi status gizi remaja (Juniartha dan Yanti, 2020).

Status gizi menggambarkan kondisi tubuh seseorang berdasarkan konsumsi dan pemanfaatan zat gizi, dan gizi kurang pada remaja sering kali disebabkan oleh pola makan yang buruk serta pengetahuan gizi yang rendah (Fitriani, 2020; Pantaleon, 2019; Siswadi, 2021). Hal ini berdampak pada ketidakmampuan remaja dalam memenuhi keragaman nutrisi penting untuk sintesis hemoglobin (Hb), terutama zat besi, vitamin B12, dan asam folat (Rosida & Dwihesti, 2020). Penelitian di SMPN 63 Kota Batam menemukan bahwa 89,5% remaja putri dengan status gizi kurang mengalami anemia (Wahyu, 2025). Selain itu, data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun di Indonesia mencapai 32% (Poltekkes Makassar, 2025). Melalui tinjauan literatur, diketahui bahwa anemia defisiensi besi pada remaja juga banyak dipicu oleh aktivitas fisik intens, menstruasi, konsumsi makanan rendah zat besi, serta kebiasaan melewatkan sarapan atau lebih memilih makanan cepat saji (Jurnal Kebidanan Indonesia, 2025). Oleh karena itu, jika kondisi ini berlangsung lama, kadar Hb akan terus menurun hingga timbul anemia klinis yang berdampak negatif pada kesehatan remaja secara keseluruhan.

Anemia adalah keadaan dimana Hb lebih rendah dari normal, kadar Hb normal remaja perempuan adalah ≥ 12 g/dL (Damayanti dkk, 2021). Pada dasarnya anemia pada remaja putri masih disebabkan oleh kurangnya asupan kebutuhan gizi yang tinggi, remaja putri juga mengalami menstruasi, pada masa tersebut remaja putri dapat kehilangan zat besi dua kali lebih banyak (WHO, 2020). Oleh karena itu, anemia defisiensi besi paling banyak terjadi di negara berkembang maupun negara maju, molekul hemoglobin merupakan bagian dari besi,

berkurangnya kandungan besi mempengaruhi sintesis hemoglobin dan menyebabkan penurunan kadar Hb (Wahyuni dan Mustika, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2019 prevalensi global anemia pada wanita usia 15 - 19 tahun mencapai 29,9%. Pada tahun 2018, WHO menerbitkan prevalensi anemia tertinggi pada wanita usia subur di kawasan Asia Tenggara, yaitu sebesar 6,3 persen, 3-4 dari 10 remaja rentan mengalami anemia. Menurut Riskesdas data tahun 2018, prevalensi anemia sekitar 32% pada kelompok remaja dengan rentang usia 15-24 tahun pada tahun 2018, Indonesia menjadi salah satu negara dengan angka anemia wanita usia subur tertinggi di Asia Tenggara sebesar 30%, menempati peringkat ke-5 (Attaqy dkk, 2021). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) melaporkan bahwa provinsi dengan angka pemberian tablet tambah darah (TTD) tertinggi remaja pada tahun 2021 adalah Bali (85,9%) dan provinsi terendah adalah Maluku Utara (2,1%). cakupan TTD tahun 2021 adalah (31,3%) masih ada 19 provinsi tidak memenuhi target cakupan TTD, Kalimantan Timur memiliki persentase terendah ke- 4 yaitu (4,0%).

Dampak anemia pada remaja putri dapat membuat kemampuan remaja putri untuk berkonsentrasi menjadi kurang optimal (Saputri dan Herdiani, 2022). wajah terlihat pucat, sering lelah, badan lemas, mudah tertidur, daya tahan tubuh melemah, sehingga mudah terserang penyakit (Damayanti dkk, 2021). Dalam jangka panjang, anak muda kemudian hamil dan punya anak, remaja yang menderita anemia selama kehamilan lebih serius karena mereka membutuhkan lebih banyak nutrisi selama kehamilan, jika tidak ditangani, akan berdampak buruk bagi ibu dan bayinya (Safitri dan Julaecha, 2021). kondisi anemia ini meningkatkan risiko kematian ibu, kelahiran prematur dan bayi berat lahir rendah (BBLR) (Tirthawati dkk, 2020)

Menurut hasil penelitian oleh Sinta. A dan Dinni. R.L pada tahun 2021 mengenai Gambaran Anemia, Status Gizi, dan Pola Hidup Pada Mahasiswa Tebidanan Tingkat Akhir Universitas Binawan, dari hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori anemia sebanyak 38 responden (76%) masuk kedalam anemia ringan dan sedang. Dari status gizi didapatkan mayoritas responden berada pada kategori status gizi kurang baik sebesar 29 (58%) (Roring et al., 2020). Selama ini masalah kesehatan remaja kurang mendapat perhatian serius, karena remaja secara umum tidak mudah terserang penyakit daripada anak- anak dan orang tua (Zurrahmi Z.R, 2020). Status gizi remaja akan menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan seorang remaja. Disebutkan pula bahwa dengan nutrisi yang diberikan secara teratur, akan meningkatkan konsentrasi anak dalam proses belajarnya sehingga secara tidak langsung menunjang perkembangan kognitif dan nilai akademiknya di sekolah (Juniartha dan Yanti, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dari 10 santriwati yang dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin didapatkan 3 remaja mengalami anemia

sedang, 2 remaja mengalami anemia ringan dan 5 remaja normal, dari 10 remaja tersebut ketika peneliti tanya hanya 1 remaja yang pernah memeriksakan kadar Hbnya.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian tertarik untuk mengangkat permasalahan ini ke dalam sebuah penelitian dengan tujuan untuk mengetahui gambaran status gizi dan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA YPM Diponegoro.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi dan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA YPM Diponegoro, serta menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi gizi dan anemia pada mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya perhatian terhadap kesehatan gizi remaja, khususnya yang berkaitan dengan anemia defisiensi besi, yang masih menjadi masalah besar di Indonesia. Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan informasi yang dapat digunakan oleh pihak sekolah, pemerintah, dan pihak terkait lainnya untuk merancang program intervensi kesehatan yang lebih efektif, terutama dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pemeriksaan kadar hemoglobin dan pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Dengan desain dalam penelitian diskriptif. dilakukan secara cross sectional hanya melakukan pengukuran variabel pada satu waktu dan 1 kali. Dalam penelitian ini menggunakan variabel dependen dan independen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X, dan XI yang berjumlah 76 orang di SMA YPM Diponegoro. Sampel penelitian ini adalah murid perempuan yang mengikuti kegiatan belajar mengajar di SMA YPM Diponegoro dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui pola makan dan status gizi serta pengukuran kadar hemoglobin (Hb) menggunakan metode hematology analyzer. Data yang diperoleh akan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan status gizi dan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA YPM Diponegoro. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan menghitung frekuensi dan persentase pada tiap kategori status gizi dan kadar hemoglobin. Selain itu, analisis ini juga akan dilakukan untuk melihat hubungan antara status gizi dan kadar hemoglobin pada responden.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik remaja putri berdasarkan usia di SMA YPM Diponegoro

Dari 43 responden yang diteliti sebagian besar responden berumur 14 - 15 tahun sebanyak 19 siswi (44,2%), berumur 16 - 17 tahun sebanyak 24 siswi (55,8%).

Analisis Univariat

- a) Distribusi sampel berdasarkan Status Gizi remaja putri di SMA YPM Diponegoro dapat dilihat pada tabel dibawah ini :Tabel 4.2 Distribusi sampel berdasarkan status gizi (BB/TB)

Tabel 1. Status Gizi remaja putri di SMA YPM Diponegoro

Status Gizi	n	%
Kurus	8	18,6 %
Normal	26	60,5 %
Lebih	2	4,7 %
Obesitas	7	16,3 %
Total	43	100%

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 43 responden, terdapat 8 siswi (18,6%) yang memiliki status gizi dalam kategori kurus, 26 siswi (60,5%) yang memiliki status gizi dalam kategori normal, 2 siswi (4,7%) yang memiliki status gizi dalam kategori lebih dan 7 siswi (16,3%) yang memiliki status gizi dalam kategori obesitas.

- b) Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA YPM Diponegoro

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin

Kadar hemoglobin	n	%
Normal	3 2	74,4%
Anemia Ringan	9	20,9%
Anemia Sedang	2	4,7%
Anemia Berat	0	0%
Total	4 3	100%

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 43 responden, terdapat 32 siswi (74,4%) yang tidak anemia/ Normal, 9 siswi (20,9%) yang anemia ringan, 2

siswi (4,7%) yang anemia sedang dan 0 siswi (0%) siswi yang mengalami anemia berat.

Karakteristik remaja putri berdasarkan usia di SMA YPM Diponegoro

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 43 responden yang diteliti sebagian besar responden berumur 14 - 15 tahun sebanyak 19 siswi (44,2%), berumur 16 - 17 tahun sebanyak 24 siswi (55,8%).

Karakteristik subjek berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kelompok usia remaja pertengahan yaitu usia 14 sampai 17 tahun. Siklus menstruasi khususnya pada remaja memiliki variasi, siklus menstruasi normal terjadi pada kisaran 21 sampai 35 hari dan rata-rata siklus menstruasi terjadi selama 28 hari. Siklus menstruasi remaja putri dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain stres, asupan, merokok, konsumsi obat hormonal, gangguan endokrin, dan status gizi (Dwi dkk, 2021).

Pada masa remaja kebutuhan gizi relatif lebih besar disebabkan karena pada usia ini terjadi pertumbuhan yang cepat disertai perubahan fisiologi sehingga dibutuhkan gizi yang tepat, meliputi frekuensi makan, jenis dan sumber bahan makanan yang akan dikonsumsi (Rohani, 2022). Masa remaja pertengahan (14-16 tahun) masa remaja menengah ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, timbulnya keterampilan berpikir yang baru, peningkatan pengenalan terhadap datangnya masa dewasa dan keinginan untuk memapankan jarak emosional dan psikologis dengan orang tua, sedangkan masa remaja akhir (17-19 tahun) ditandai dengan persiapan untuk peran sebagai seorang dewasa, termasuk klasifikasi dari tujuan pekerjaan dan internalisasi suatu sistem nilai pribadi (Zurrahmi, Z.R, 2020).

Sebagian besar responden berusia 17-18 tahun yaitu sebanyak 20 orang (57,14%). Penderita anemia paling banyak berada pada saat remaja. Hal ini dikarenakan pada usia remaja mengalami menstruasi setiap bulannya yang akan berpengaruh kehilangan zat besi pada saat menstruasi, sedangkan remaja pada usia ini tidak memperhatikan asupan zat gizi. Sejalan dengan penelitian karakteristik umur, sebagian besar responden berumur 16 tahun yaitu sebanyak 38 orang (42,2%) dan sebagian kecil responden berumur 18 tahun yaitu sebanyak 4 orang (4,4%). Sisanya terdiri dari umur 15 tahun sebanyak 21 orang (23,3%), umur 17 tahun sebanyak 19 orang (21,1%), dan umur 14 tahun sebanyak 8 orang (8,9%) (Fadilla, Masryna, Herbert, Putranto, 2023)

Remaja mempunyai resiko tinggi mengalami anemia karena defisiensi zat besi. Hal ini disebabkan karena pada fase ini remaja mengalami pertumbuhan yang pesat disertai berbagai perubahan hormonal menjelang fase kedewasaan. Remaja membutuhkan sejumlah besar nutrisi terutama zat besi yang di gunakan untuk mengangkut oksigen. Zat besi yang tidak mencukupi memicu terjadinya anemia.

Status Gizi Pada Remaja Putri di SMA YPM Diponegoro

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 43 responden, terdapat 8 siswi (18,6%) yang memiliki status gizi dalam kategori kurus, 26 siswi (60,5%) yang memiliki status gizi dalam kategori normal, 2 siswi (4,7%) yang memiliki status gizi dalam kategori lebih dan 7 siswi (16,3%) yang memiliki status gizi dalam kategori obesitas.

Status Gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi langsung dan tidak langsung dengan metode

antropometri yang artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi salah satunya IMT dan LILA (Sinta. A dkk, 2021). Status gizi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia (SDM) terutama terkait dengan kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas. Orang dengan status gizi baik adalah orang yang kondisi tubuhnya seimbang antara pejamu, agen, dan lingkungan (abdullah dkk, 2022). Sedangkan gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Asriyanti W dkk, 2022).

Pemenuhan kebutuhan gizi berbeda antar individu. Hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan (I Gusti Ngurah Juniarta dan Ni Putu Emy Darma Yanti, 2020). Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan mengukur Indeks Masa Tubuh (IMT) seseorang. Pengukuran IMT merupakan metode sederhana untuk memantau status gizi pada remaja. Teori Thompson menyebutkan bahwa status gizi memiliki korelasi positif dengan kadar hemoglobin. Artinya semakin baik status gizi seseorang, maka semakin tinggi kadar hemoglobinnnya (Nur Sri Atik dkk, 2022).

Kesehatan remaja berawal pada usia Yang sangat dini. Gejala sisa infeksi dan malnutrisi ketika anak-anak akan berdampak pada usia remaja. Wanita yang fisiknya tidak pernah tumbuh dengan sempurna berisiko Melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, partus macet dan pendarahan (Eny, D. 2020)

Hal ini sejalan dengan penelitian Rohani Retnauli Simanjuntak, 2022 dengan judul gambaran pengetahuan, sikap, praktik makan dan status gizi mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Medan hasilnya didapatkan sebagian besar mahasiswa jurusan gizi poltekkes kemenkes medan dengan kategori normal sebesar 76,5% (52 orang), kategori gemuk sebesar 16,2% (11 orang), kategori kurus sebesar 4,4% (3 orang) dan kategori obesitas sebesar 2,9% (2 orang). Hasil penelitian ini juga mendapatkan masih adanya siswa-siswi yang mengalami obesitas. Sejalan dengan Penelitian Juniarta dan Yanti (2020) yang juga menemukan 3.24% remaja yang yang terlibat dalam penelitiannya mengalami obesitas.

Menurut kesimpulan peneliti status gizi sangat penting apalagi dalam hal kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas. Remaja dengan status gizi yang baik akan lebih produktif dalam menjalankan aktifitas, meskipun status gizi remaja menunjukan lebih banyak yang normal tapi masih terdapat status gizi remaja yang kurus dan obesitas sehingga masih memerlukan pencegahan serta penanganan agar memiliki status gizi yang norma.

Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMA YPM Diponegoro

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 43 responden, terdapat 32 siswi (74,4%) yang tidak anemia/ Normal, 9 siswi (20,9%) yang anemia ringan, 2 siswi (4,7%) yang anemia sedang dan 0 siswi (0%) yang mengalami anemia berat.

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah (keadaan di mana kadar Hemoglobin kurang dari normal). hemoglobin memiliki peran yang sangat penting dalam pengantar oksigen keseluruh tubuh suatu keadaan di mana kadar Hemoglobin normal. Menurut teori pada pria < 13 gr % , wanita dewasa yang tidak hamil 12 gr % (Nur Sri Etik dkk, 2022). Hemoglobin adalah suatu protein sel darah merah (eritrosit) yang memiliki peran penting dalam proses transportasi oksigen, yang berada di dalam darah yang berfungsi mengangkut oksigen, karbondioksida dan proton dari

tubuh (Sinta. A, dan Dinni. R.A, 2021). Saat tubuh kekurangan hemoglobin, maka asupan oksigen pun akan berkurang, dan hal ini dapat mempengaruhi aktivitas remaja dalam kehidupan sehari-hari. Saat remaja putri mengalami anemia, dapat menjadi salah satu faktor resiko terjadinya pertumbuhan janin terhambat, melahirkan bayi dengan berat lahir rendah bahkan prematur (Putri Mahardika dkk. 2022).

Adapun dampak jika remaja mengalami anemia adalah dapat menimbulkan keterlambatan pertumbuhan fisik, dan maturitas seksual tertunda. Hal ini menunjukkan dampak remaja yang mengalami anemia adalah kurangnya konsentrasi sehingga akan memengaruhi prestasi belajar remaja tersebut di kelasnya (Sinta, A dan Dinni, R.L, 2021). Maka perlu ada upaya untuk meningkatkan penyerapan zat besi sebaiknya dalam mengonsumsi tablet tambah darah bersamaan dengan buah-buahan sumber vitamin C, seperti jeruk, papaya, mangga, jambu biji, dan lain- lain. Di samping itu, bisa bersamaan dengan mengonsumsi pangan sumber protein hewani, seperti hati, ikan, unggas, dan daging (Sri Handayani dkk, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian Nur Sri Etik dkk, 2022 dengan judul gambaran kadar hemoglobin pada remaja putri di SMK wilayah Dataran Tinggi hasilnya didapatkan sebagian besar siswa putri di SMK Tarunatama tidak mengalami anemia, yakni sebesar 94,8%. Sedangkan sebanyak 5,2% siswa putri mengalami anemia. Hasil penelitian ini juga mendapatkan masih adanya siswa-siswi yang mengalami obesitas. Sejalan dengan penelitian Dya dan Adiningsih (2019) yang juga menemukan 28.6% remaja yang terlibat dalam penelitiannya mengalami obesitas.

Anemia merupakan masalah yang harus diatasi karna dampak jangka panjang dari kekurangan hb sangatlah besar, keadaan dimana kadar hb kurang dari normal hemoglobin sendiri berperan penting dalam membawa oksigen keseluruh tubuh, serta fungsi lainnya mengangkut karbondioksida proton dari tubuh, meskipun dalam status kadar hb remaja mayoritas normal tetapi masih ada remaja yang mengalami anemia ringan dan sedang sehingga masih memerlukan pengawasan dan pencegahan agar kadar hb remaja menjadi normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran status gizi dan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA YPM Diponegoro, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berusia antara 16-17 tahun (55,8%). Dalam hal status gizi, sebagian besar siswi berada dalam kategori normal (60,5%), sementara terdapat beberapa siswi dengan status gizi kurang (18,6%), lebih (4,7%), dan obesitas (16,3%). Mengenai kadar hemoglobin, sebagian besar siswi tidak mengalami anemia atau memiliki kadar hemoglobin normal (74,4%), diikuti oleh siswi dengan anemia ringan (20,9%) dan anemia sedang (4,7%). Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami kondisi gizi dan kesehatan darah remaja putri di sekolah, serta memberikan dasar untuk program intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan status gizi dan mencegah anemia. Ke depannya, penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan program peningkatan kesadaran gizi di sekolah, serta memperbaiki kebijakan kesehatan terkait asupan gizi pada remaja, khususnya untuk mencegah anemia yang masih menjadi masalah umum di kalangan remaja putri di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, et al. (2022). Gambaran status gizi remaja santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung. *Jurnal Gizi Aisyah*, 5(1). <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/JGA>
- Asriyanti, W., Andiani, & Diah, M. S. (2022). Gambaran status gizi pada remaja (mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Muhammadiyah Maluku Utara). *Jurnal Serambi Sehat*, 15(1).
- Dya, N. M., & Adiningsih, S. (2019). Hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi pada siswi MAN 1 Lamongan. *Amerta Nutr*, 3(4), 310–314. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019.310-314>
- Eny, D. (2020). Gambaran status gizi berdasarkan antropometri pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas IBN Khaldun Bogor. *Promotor: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR>
- Fikawati. (2017). *Gizi anak dan remaja* (1st ed.). Depok: Raja Grafindo.
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Gusti, N. J., & Ni Putu, E. D. Y. (2020). Gambaran status gizi sekolah menengah pertama (SMP) di Kuta Bali. *Community of Publishing in Nursing*, 8(2).
- Irianti, B., Gantini, D., & Mardiah, S. S. (2024). *Remaja dan Kesehatan (Pencegahan Stunting Sejak Dini)*. Deepublish.
- Jurnal Kebidanan Indonesia. (2025). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 63 Kota Batam tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 2962–2968.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69–76.
- Poltekkes Makassar. (2025). Karakteristik siswi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Makassar dan hubungan dengan status gizi. *Medkes*.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik: JBM*, 12(2), 110–116.
- Rosida, & Dwihesti. (2020). Hubungan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Siswadi, F. K. D. (2021). *Hubungan Citra Tubuh, Pola Makan, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswi Di Sma Yasmu Manyar Kabupaten Gresik*. Universitas Muhammadiyah Gresik.

- Wahyu. (2025). Status gizi sebagai tolak ukur kondisi tubuh berdasarkan konsumsi zat gizi dan hubungannya dengan anemia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1).
- World Health Organization. (2018). *Riskesdas 2018 data*. (Disampaikan dalam Poltekkes Makassar, 2025).