

TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA DI MAN 1 TUBAN

Mila Nova Rhamadani, Wahyu Tri Ningsih, Wahyuningsih Triana N, Roudlotul Jannah

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email korespondensi: milanovarhamadani@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan kondisi yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang lebih rendah dari nilai normal berdasarkan hasil pemeriksaan laboratorium. Sebagai protein yang berfungsi mengangkut oksigen, hemoglobin berperan dalam mendistribusikan oksigen ke seluruh jaringan tubuh untuk menunjang berlangsungnya proses metabolisme. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan tingkat pemahaman remaja putri terkait berbagai upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah terjadinya anemia di MAN 1 Tuban. Penelitian ini menerapkan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Responden yang terlibat berjumlah 124 remaja putri, yang dipilih dari populasi penelitian menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan memanfaatkan kuesioner sebagai instrumen penelitian untuk memperoleh data yang berkaitan dengan variabel yang menjadi fokus penelitian. Temuan penelitian menunjukkan bahwa proporsi remaja putri di MAN 1 Tuban yang memiliki pengetahuan baik mengenai pencegahan anemia mencapai hampir separuh dari keseluruhan responden. Dari aspek karakteristik, sebagian besar responden berada pada status IMT normal serta memiliki orang tua dengan pendidikan terakhir pada jenjang SMA. Adapun berdasarkan kondisi ekonomi keluarga, mayoritas remaja putri berasal dari keluarga yang memiliki pendapatan orang tua $\leq$ UMR. Remaja putri yang mempunyai pengetahuan memadai mengenai pencegahan anemia umumnya lebih mampu memahami pentingnya menjaga kondisi kesehatan dan menerapkan perilaku preventif dalam kehidupan sehari-hari. Upaya tersebut dapat diwujudkan melalui penerapan pola makan bergizi seimbang, peningkatan konsumsi bahan pangan yang menjadi sumber zat besi, serta kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran. Pemahaman yang semakin baik diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja putri terhadap berbagai faktor yang berisiko menyebabkan anemia beserta dampak yang dapat ditimbulkannya.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan, Anemia, Pencegahan Anemia

ABSTRACT

Anemia is a condition characterized by hemoglobin (Hb) levels in the blood that are lower than normal values, as determined by laboratory test results. As a protein that transports oxygen, hemoglobin plays a role in distributing oxygen throughout the body's tissues to support metabolic processes. This study was conducted to identify and describe the level of

understanding among adolescent girls regarding various measures that can be taken to prevent anemia at MAN 1 Tuban. This study employed a descriptive design with a cross-sectional approach. A total of 124 adolescent girls participated as respondents; they were selected from the study population using simple random sampling. Data collection was conducted using a questionnaire as the research instrument to obtain data related to the variables that were the focus of the study. The study findings indicate that nearly half of all female adolescents at MAN 1 Tuban possess good knowledge of anemia prevention. In terms of characteristics, the majority of respondents had a normal BMI and parents whose highest level of education was high school. Based on family economic status, the majority of female adolescents came from families where parental income was $\leq$ the regional minimum wage. Adolescent girls with adequate knowledge about anemia prevention generally are better able to understand the importance of maintaining good health and adopting preventive behaviors in their daily lives. These efforts can be achieved through a balanced, nutritious diet, increased consumption of iron-rich foods, and adherence to the recommended intake of iron supplements (TTD). It is hoped that this improved understanding will raise adolescent girls' awareness of the various risk factors for anemia and the potential consequences it can cause.

Keywords: *Level of Knowledge, Anemia, Anemia Prevention*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi kesehatan yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang lebih rendah daripada nilai normal. Keadaan tersebut dapat menyebabkan berkurangnya kemampuan eritrosit dalam membawa serta mendistribusikan oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Akibatnya, pasokan oksigen yang dibutuhkan oleh sel dan organ tubuh tidak dapat terpenuhi secara optimal sehingga dapat mengganggu fungsi fisiologis tubuh. Hemoglobin berperan penting dalam proses transportasi oksigen sehingga kebutuhan oksigen pada sel dan jaringan tubuh dapat terpenuhi. Apabila suplai oksigen ke jaringan tidak tercukupi, kondisi tersebut dapat mengakibatkan gangguan konsentrasi, penurunan tingkat produktivitas, serta penurunan fungsi sistem imun tubuh (Kementrian Kesehatan RI, 2023). Masa remaja merupakan tahap pertumbuhan yang berlangsung secara cepat sehingga kebutuhan tubuh terhadap zat besi turut mengalami peningkatan. Kebutuhan zat besi pada remaja putri umumnya lebih tinggi daripada remaja laki-laki, salah satunya disebabkan oleh adanya kehilangan darah yang berlangsung secara rutin selama menstruasi. Oleh sebab itu, kecukupan zat besi menjadi penting untuk menunjang pembentukan hemoglobin dan membantu mencegah anemia. Meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa tersebut dipengaruhi oleh penambahan volume darah, pembentukan dan perkembangan massa otot, serta peningkatan kebutuhan enzim yang berperan dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Pada remaja putri, kebutuhan penyerapan zat besi biasanya berada pada tingkat paling tinggi saat berusia sekitar 14–15 tahun. Pencegahan defisiensi zat besi pada remaja putri yang telah mengalami menstruasi dapat dilakukan dengan memenuhi kebutuhan zat besi melalui konsumsi berbagai sumber pangan, antara lain daging merah, daging sapi, hati sapi, daging ayam, serta kacang-kacangan. Pemenuhan kebutuhan tersebut juga dapat didukung melalui konsumsi suplemen zat besi sebagai salah satu langkah preventif untuk menurunkan risiko terjadinya anemia (Septiara Kharisma Putri, 2024).

World Health Organization (WHO, 2021) melaporkan bahwa angka kejadian anemia meningkat sebanyak 450 juta kasus dalam kurun waktu tiga dekade. Berdasarkan data yang disampaikan oleh World Health Organization (WHO, 2022), prevalensi anemia secara global tercatat mencapai 39,8%, yang menunjukkan bahwa sekitar 269 juta anak mengalami kondisi anemia. Merujuk pada informasi yang diterbitkan oleh World Health Organization (WHO,

2023), prevalensi anemia di tingkat global tercatat sebesar 28%. Angka tersebut mengindikasikan adanya penurunan jumlah kasus anemia di seluruh dunia selama periode 2021 hingga 2023 (Depati et al., 2025). Merujuk pada Profil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021, diketahui bahwa prevalensi anemia pada anak dalam kelompok usia 5–14 tahun mencapai 32,6%. Selanjutnya, data pada Profil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2022 menunjukkan bahwa angka kejadian anemia pada kelompok usia yang sama mengalami penurunan menjadi 27,1%, presentase tersebut mengindikasikan bahwa kurang lebih 1,3 juta anak menderita anemia pada kelompok usia tersebut. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) melaporkan bahwa jumlah kasus anemia pada kelompok anak usia 5–14 tahun di Indonesia mencapai 184.000 kasus. Data tersebut menunjukkan adanya kecenderungan penurunan angka kejadian anemia apabila dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya (Depati et al., 2025). Data pada tahun 2021 memperlihatkan bahwa prevalensi anemia di Provinsi Jawa Timur mencapai 57,1% (Rofiah et al., 2023). Data prevalensi anemia di Jawa Timur juga dilaporkan dalam Laporan Triwulan I hingga Triwulan IV Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022 sebagai gambaran kondisi kejadian anemia selama satu tahun. Berdasarkan laporan tersebut, prevalensi anemia di Provinsi Jawa Timur tercatat sebesar 0,15% (Fauziah et al., 2025). Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, angka prevalensi anemia di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2023 diketahui mencapai 40,8% yang artinya kasus anemia pada tahun 2022 mengalami penurunan dan kembali terjadi peningkatan pada tahun 2023. Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban (2022), anemia hingga saat ini masih menjadi isu kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian karena angka kejadiannya relatif tinggi dan dapat memberikan berbagai konsekuensi terhadap kondisi kesehatan masyarakat, mengingat masih ditemukan remaja yang mengalami anemia dengan tanda klinis sebanyak 1860 remaja dengan penjabaran sebanyak 207 siswa sekolah dasar, kondisi tersebut juga dilaporkan terjadi pada 1.137 peserta didik jenjang sekolah menengah pertama (SMP) dan 516 peserta didik jenjang sekolah menengah atas (SMA) (Difa, 2024). Adapun data menurut Kepala Dinkes P2KB Kabupaten Tuban 2023, Kasus anemia pada remaja putri yang tercatat pada tahun 2023 mencapai sebanyak 40,8%. Memasuki tahun 2024, dengan adanya inovasi program Berprestasi Tanpa Anemia (Besti Tania) berhasil mengalami penurunan menjadi 27,9%. Survey awal di MAN 1 Tuban menunjukkan hasil dimana masih terdapat remaja putri kelas X yang mengalami anemia, yaitu dari 194 remaja putri 15 orang diantaranya menunjukkan hasil pemeriksaan kadar Hemoglobin (HB) dibawah nilai normal dan 2 orang diantaranya sampai sekarang rutin cek kadar Hemoglobin (HB) di puskesmas sesuai dengan tanggal yang di tentukan.

Salah satu penyebab utama terjadinya anemia adalah tidak tercukupinya kebutuhan zat besi dalam tubuh yang disertai dengan rendahnya pemahaman individu mengenai pemenuhan gizi yang tepat. Oleh karena itu, pendidikan dan intervensi gizi sangat penting bagi remaja putri. Kurangnya pengetahuan dikalangan remaja mengenai anemia dapat mengakibatkan penerapan upaya pencegahan yang tidak sesuai serta kebiasaan makan yang kurang memperhatikan keseimbangan gizi. Jika remaja putri kurang pengetahuan tentang gizi, maka mereka memilih makanan tidak didasarkan pada kandungan gizinya melainkan karena kesenangan. Pemilihan jenis makanan akan berpengaruh terhadap jumlah zat gizi yang dapat diserap dan dimanfaatkan oleh tubuh, termasuk zat-zat tambahan atau penghambat yang dapat menyebabkan anemia jika asupan zat besi tidak cukup. Akibatnya, hal ini secara tidak sengaja telah menyebabkan kurangnya kesadaran akan pentingnya anemia dan menjadi salah satu penyebab anemia di kalangan remaja (Ilmiah, 2025). Penyakit Anemia di usia remaja dapat menimbulkan dampak negatif contohnya masalah emosional dan perilaku, serta juga mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan fisik. Hal ini dapat mempengaruhi perkembangan sel-sel otak yang bisa berakibat pada penurunan prestasi belajar, daya tahan tubuh yang lemah, dan remaja putri biasanya sering merasa lapar (Moch. Roiful Munif dkk, 2024)

Pengetahuan merupakan dasar bagi remaja putri terutama dalam memahami pentingnya menjaga kesehatan, khususnya dalam upaya pencegahan anemia. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan remaja putri melalui pendidikan kesehatan tentang anemia menjadi salah satu langkah yang berpotensi efektif dalam upaya pencegahan. Materi edukasi dapat mencakup faktor penyebab, manifestasi klinis, serta cara mencegah terjadinya anemia. Melalui pemahaman yang lebih baik, remaja putri diharapkan menyadari pentingnya pemenuhan zat besi melalui konsumsi makanan bergizi, seperti sayuran berdaun hijau, daging, telur, dan kacang-kacangan, disertai konsumsi suplemen zat besi secara rutin sesuai anjuran. Pengetahuan yang memadai juga berperan dalam meningkatkan kemampuan remaja putri untuk mengenali tanda dan gejala anemia sejak tahap awal, sehingga langkah pencegahan dapat segera diterapkan (Kementrian Kesehatan RI, 2023).

Sebagai salah satu upaya untuk mengurangi kejadian anemia pada kelompok remaja, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menyelenggarakan program suplementasi zat besi yang ditujukan bagi remaja putri. Akses terhadap suplemen tersebut dapat diperoleh baik melalui fasilitas yang disediakan pemerintah maupun melalui pembelian pribadi. Tablet tambah darah diberikan 1 butir setiap minggu sepanjang tahun (total 52 butir) (Kelvin Anggita Putri, Wahyu Tri Ningsih, 2023). Di Tuban sendiri, upaya untuk mengurangi anemia di kalangan remaja putri dilakukan melalui pemberian suplemen zat besi. Pusat Kesehatan Masyarakat menyediakan suplemen tersebut dan mendistribusikannya ke sekolah-sekolah melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional, dengan populasi penelitian yang terdiri atas seluruh siswi kelas X MAN 1 Tuban. Jumlah keseluruhan populasi tersebut adalah 179 remaja putri. Dari populasi tersebut, ditetapkan sebanyak 124 siswi sebagai sampel penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling, sehingga setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk dipilih menjadi responden penelitian. Fokus utama penelitian ini terletak pada tingkat pengetahuan remaja putri terkait berbagai upaya pencegahan anemia. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang telah dipilih berdasarkan jumlah sampel yang ditetapkan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Remaja Putri Berdasarkan Karakteristik (IMT, Pendidikan orang tua dan Penghasilan orang tua) di MAN 1 Tuban pada Maret 2026

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
IMT		
Kurang	38	30,6%
Normal	60	48,4%
Lebih	7	5,6%
Obesitas	19	15,3%
Total	124	100%
Pendidikan orang tua		
SD	19	15,3%
SMP	28	22,6%
SMA	49	39,5%
Perguruan Tinggi	28	22,6%

Total	124	100%
Penghasilan orang tua		
> UMR	46	37,1%
≤ UMR	78	62,9%
Total	124	100%

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1, karakteristik responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa hampir setengah remaja putri kelas X di MAN 1 Tuban memiliki IMT dalam kategori normal, yaitu sebanyak 60 responden (48,4%). Berdasarkan tingkat pendidikan orang tua, sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan orang tua yang menempuh pendidikan hingga jenjang SMA, yaitu sebanyak 49 responden (39,5%). Adapun jika ditinjau dari tingkat pendapatan orang tua, mayoritas responden berasal dari keluarga dengan penghasilan ≤ UMR, yaitu sebanyak 78 responden (62,9%).

Tabel 2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri mengenai Pencegahan Anemia di MAN 1 Tuban pada Maret 2026

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	53	42,7%
Cukup	48	38,7%
Kurang	23	18,5%
Total	124	100%

Berdasarkan data pada Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar remaja putri di MAN 1 Tuban memiliki tingkat pengetahuan mengenai pencegahan anemia yang termasuk dalam kategori baik. Hampir setengah dari seluruh responden, yaitu sebanyak 53 orang (42,7%), memiliki tingkat pengetahuan yang termasuk dalam kategori tersebut.

Tabel 3 Tabulasi Silang Pengetahuan Remaja Putri mengenai Pencegahan Anemia Ditinjau dari Karakteristik IMT, Pendidikan Orang Tua, dan Pendapatan Orang Tua di MAN 1 Tuban pada Maret 2026

Karakteristik		Pengetahuan tentang Pencegahan Anemia						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		F	%
		F	%	F	%	F	%		
IMT	Kurang	20	53%	11	29%	7	18%	38	100%
	Normal	21	35%	28	47%	11	18%	60	100%
	Lebih	2	29%	4	57%	1	14%	7	100%
	Obesitas	10	53%	5	26%	4	21%	19	100%
Total		53	42,7%	48	38,7%	23	18,5%	124	100%
Pendidikan orang tua	SD	5	26%	10	53%	4	21%	19	100%
	SMP	13	46%	10	36%	5	18%	28	100%
	SMA	15	31%	23	47%	11	22%	49	100%
	Perguruan Tinggi	20	71%	5	18%	3	11%	28	100%
Total		53	42,7%	48	38,7%	23	18,5%	124	100%

Penghasilan orang tua	> UMR	28	61%	13	28%	5	11%	46	100%
Total		53	42,7%	48	38,7%	23	18,5%	124	100%

Mengacu pada hasil tabulasi silang dalam Tabel 4.3, kelompok remaja putri dengan IMT pada kategori lebih sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong cukup, yaitu sebanyak 4 responden (57%). Berdasarkan jenjang pendidikan orang tua, sebagian besar remaja putri yang orang tuanya berlatar belakang pendidikan perguruan tinggi memiliki tingkat pengetahuan mengenai pencegahan anemia dalam kategori baik, yaitu sebanyak 20 responden (71%). Adapun berdasarkan pendapatan orang tua, mayoritas remaja putri yang berasal dari keluarga dengan penghasilan > UMR memiliki tingkat pengetahuan yang termasuk kategori baik, dengan jumlah 28 responden (61%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Remaja Putri Di MAN 1 Tuban IMT (Indeks Massa Tubuh)

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh temuan bahwa hampir setengah remaja putri kelas X di MAN 1 Tuban berada pada kategori IMT kurang, sedangkan hanya sebagian kecil responden yang memiliki IMT dalam kategori obesitas.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan parameter yang dapat digunakan untuk menggambarkan status gizi seseorang melalui perbandingan berat badan terhadap tinggi badan. Nilai IMT diperoleh dengan membagi berat badan dalam satuan kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter. Hasil pengukuran tersebut kemudian dapat digunakan untuk menentukan klasifikasi status gizi individu berdasarkan kategori yang telah ditetapkan.

Nilai IMT dapat memberikan gambaran mengenai kondisi berat badan seseorang, apakah termasuk dalam kategori normal, kurang, berlebih, maupun obesitas. Namun, IMT tidak dapat menggambarkan secara rinci distribusi lemak dalam tubuh. Berdasarkan standar BMI yang ditetapkan oleh WHO, kategori berat badan yang sehat terletak dalam angka 18,5 hingga 24,9 kg/m². Potensi risiko penyakit mulai bertambah ketika BMI melampaui 25 kg/m². Oleh karena itu, pemantauan dan pengelolaan Indeks Massa Tubuh (IMT) perlu dilakukan secara optimal sebagai langkah pencegahan terhadap berbagai gangguan kesehatan yang dapat muncul akibat kondisi berat badan berlebih maupun obesitas (Kementrian Kesehatan RI, 2023). Status gizi remaja putri terbentuk melalui keterkaitan antara berbagai aspek, seperti pola asupan makanan, tingkat aktivitas fisik, lingkungan tempat tinggal, serta kondisi biologis masing-masing individu. Dalam konsep keseimbangan energi, status gizi seseorang dipengaruhi oleh keselarasan antara energi yang diperoleh dari asupan makanan dan energi yang digunakan tubuh untuk melakukan aktivitas serta menjalankan proses metabolisme. Keseimbangan antara energi yang dikonsumsi dan energi yang digunakan akan membantu mempertahankan status gizi dalam kondisi yang optimal. Sebaliknya, ketidakseimbangan energi yang berlangsung dalam jangka waktu tertentu dapat menyebabkan gangguan status gizi, baik berupa kekurangan gizi maupun obesitas. Notoatmodjo (2014) juga menjelaskan bahwa pengetahuan terbentuk melalui proses seseorang dalam mengenali dan memahami suatu objek dengan melibatkan pancaindra sebagai sarana untuk menerima informasi. Pengetahuan tersebut menjadi salah satu dasar dalam pembentukan sikap dan perilaku individu. Namun demikian, tingkat pengetahuan yang tinggi belum tentu secara langsung mendorong seseorang untuk mengubah ataupun menerapkan perilaku yang sesuai dengan informasi yang telah dipahaminya. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan belum tentu mampu mengubah kebiasaan individu dalam jangka pendek. Menurut Teori Lawrence Green, perilaku kesehatan seseorang terbentuk melalui interaksi tiga kelompok faktor yang saling

memengaruhi. Faktor pertama adalah faktor predisposisi, yang meliputi pengetahuan, sikap, dan keyakinan individu sebagai dasar terbentuknya perilaku. Faktor kedua merupakan faktor pendukung (enabling factors), yaitu tersedianya sarana, prasarana, serta berbagai fasilitas yang memudahkan individu dalam menerapkan perilaku sehat. Adapun faktor ketiga adalah faktor pendorong (reinforcing factors), yang berasal dari dukungan lingkungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya, maupun tenaga kesehatan, sehingga dapat memperkuat dan mempertahankan perilaku kesehatan yang telah terbentuk. Ketiga faktor tersebut saling berperan dalam memengaruhi seseorang untuk menerapkan perilaku kesehatan yang baik. Ketiga faktor tersebut harus saling mendukung agar terjadi perubahan perilaku yang optimal (Dewi, 2023). Dalam konteks ini, meskipun remaja putri telah mendapatkan penyuluhan tentang makanan bergizi dan intervensi berupa pemberian makanan bergizi gratis (MBG), masih ditemukan status gizi dengan kategori IMT kurang maupun obesitas. Hal ini dapat disebabkan oleh belum optimalnya penerapan perilaku makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Remaja putri mungkin telah memiliki pengetahuan yang baik, namun belum mampu mengaplikasikannya secara konsisten. Kondisi IMT yang berada pada kategori kurang pada remaja putri dapat berkaitan dengan sejumlah faktor, antara lain pola makan yang tidak teratur, kebiasaan melewatkan waktu makan utama, serta pembatasan konsumsi makanan yang dilakukan untuk mempertahankan bentuk tubuh sesuai dengan persepsi ideal yang dimiliki. Di samping itu, tingginya aktivitas fisik yang tidak disertai dengan pemenuhan kebutuhan energi yang memadai dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan energi, sehingga meningkatkan risiko remaja mengalami IMT kurang. Sementara itu, kejadian obesitas pada remaja putri dapat terjadi akibat konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula yang berlebihan, serta rendahnya aktivitas fisik. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun telah diberikan edukasi gizi, faktor kebiasaan dan lingkungan masih memiliki pengaruh yang besar terhadap pola hidup remaja. Selain faktor tersebut, keberhasilan pelaksanaan program Makanan Bergizi Gratis (MBG) turut bergantung pada kepatuhan remaja dalam mengonsumsi makanan yang telah disediakan. Tidak semua remaja mengonsumsi makanan tersebut sesuai anjuran, sehingga asupan gizi yang diterima tidak maksimal. Faktor lain seperti daya terima makanan, variasi menu, serta kebiasaan konsumsi makanan di luar program juga turut mempengaruhi keberhasilan intervensi (Arista, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah remaja putri kelas X di MAN 1 Tuban memiliki IMT dalam kategori kurang, sedangkan hanya sebagian kecil responden termasuk dalam kategori obesitas. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa upaya penyuluhan kesehatan maupun pemberian makanan bergizi belum sepenuhnya mampu mendorong seluruh remaja untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Menurut pendapat peneliti, pengetahuan yang dimiliki remaja belum selalu diikuti oleh perubahan perilaku yang mendukung status gizi yang baik. Hal ini terlihat dari masih adanya kebiasaan mengonsumsi makanan secara tidak teratur, memilih jenis makanan yang kurang bergizi, serta ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan energi yang dikonsumsi. Di samping faktor internal, pola makan pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, termasuk kurang optimalnya dukungan keluarga dan adanya pengaruh teman sebaya terhadap pilihan serta kebiasaan konsumsi makanan. Di sisi lain, program penyediaan makanan bergizi tidak akan memberikan hasil yang maksimal apabila makanan tersebut tidak dikonsumsi secara rutin dan sesuai anjuran oleh remaja putri.

Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa diperlukan upaya yang lebih menyeluruh, tidak hanya melalui penyuluhan dan pemberian makanan bergizi, tetapi juga dengan meningkatkan kesadaran, kebiasaan hidup sehat, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar agar status gizi remaja dapat lebih baik.

Pendidikan orang tua

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki orang tua dengan latar belakang pendidikan terakhir pada tingkat SMA, sedangkan proporsi remaja putri yang orang tuanya memiliki pendidikan terakhir SD tergolong lebih sedikit.

Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang diarahkan untuk mengembangkan kemampuan sekaligus membentuk sikap dan perilaku individu maupun kelompok melalui kegiatan belajar dan pelatihan. Semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh seseorang, semakin besar pula kemampuannya dalam menerima, memahami, serta mengolah berbagai informasi. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat mendukung bertambahnya wawasan dan pengetahuan yang dimiliki individu. Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa seseorang dengan jenjang pendidikan yang lebih tinggi umumnya lebih terbuka terhadap informasi maupun gagasan baru serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menyesuaikan diri terhadap perkembangan dan perubahan yang terjadi. Dalam bidang kesehatan, pendidikan memiliki kontribusi secara langsung maupun tidak langsung terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan individu dalam mencegah anemia. Salah satu penerapannya dapat terlihat dari kemampuan dalam memilih serta menyusun menu makanan bergizi yang sesuai untuk membantu memenuhi kebutuhan zat gizi dan menurunkan risiko anemia, sehingga pada akhirnya dapat mendukung peningkatan kondisi kesehatan. Pendidikan juga diartikan sebagai suatu aktivitas pembelajaran yang membawa Pendidikan merupakan suatu proses yang dapat mendorong terjadinya peningkatan, perkembangan, maupun perubahan individu, kelompok, atau masyarakat menuju kondisi yang lebih matang, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun perilaku (Siti Zamilatul Kamilah, 2021). Pendidikan menjadi salah satu upaya untuk membentuk perubahan sikap dan perilaku seseorang melalui kegiatan pembelajaran serta pelatihan yang bertujuan meningkatkan kedewasaan individu. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka kemampuan dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi akan semakin baik, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan yang dimiliki. Menurut Notoatmodjo (2010), individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki kecenderungan lebih mudah menerima gagasan baru serta lebih mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan dan perkembangan informasi.

Pendidikan memiliki kontribusi terhadap peningkatan wawasan dan keterampilan individu dalam mencegah anemia, baik melalui pengaruh langsung maupun tidak langsung. Salah satu bentuknya adalah kemampuan dalam menentukan serta mengatur pilihan makanan berdasarkan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh. Pengetahuan yang baik mengenai penyusunan menu makanan sehat dapat membantu seseorang dalam menjaga kondisi kesehatan. Tingkat pendidikan juga berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menerima informasi yang kemudian dapat membentuk perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Dalam keluarga, ibu memiliki peran penting sebagai penyedia dan pengatur makanan yang dikonsumsi anggota keluarga, sehingga tingkat pemahaman ibu mengenai gizi dapat memengaruhi status gizi anak dan berhubungan dengan risiko terjadinya anemia, termasuk pada remaja putri. Dengan demikian, pendidikan dapat dipahami sebagai suatu proses pembelajaran yang berperan dalam membentuk pertumbuhan, perkembangan, perubahan perilaku, peningkatan kualitas diri, serta kematangan individu, kelompok, maupun masyarakat (Siti Zamilatul Kamilah, 2021).

Keluarga, khususnya orang tua, memiliki peran alami sebagai pendidik utama yang bertanggung jawab dalam memberikan pembelajaran dan pembinaan kepada anak. Proses pendidikan yang diberikan oleh orang tua berlangsung secara berkesinambungan, mulai dari masa kanak-kanak hingga anak mencapai tahap kedewasaan. Peran pendidikan orang tua sangat krusial dalam memastikan kebutuhan gizi keluarga, terutama di masa remaja. Saat ini, pemahaman tentang gizi telah mengalami kemajuan yang berarti sejalan dengan keinginan orang tua untuk meningkatkan pengetahuan mereka agar bisa memberikan yang terbaik bagi

anak-anak remaja mereka. Rendahnya tingkat pendidikan orang tua berpotensi memengaruhi kemampuan mereka dalam memahami dan memenuhi kebutuhan keluarga, terutama kebutuhan remaja yang berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan. Keterbatasan pendidikan juga dapat memengaruhi kemampuan orang tua dalam menerima, memahami, serta mengolah informasi yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi. Pendidikan berperan penting dalam membentuk kemampuan orang tua untuk menentukan, mengatur, dan menyediakan makanan yang sesuai dengan kebutuhan keluarga. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas asupan makanan yang dikonsumsi dan berhubungan dengan risiko terjadinya anemia dalam keluarga, terutama pada remaja putri (Nurhayati & Khairiah, 2025).

Berdasarkan temuan penelitian, responden yang memiliki orang tua dengan jenjang pendidikan terakhir SMA berjumlah lebih banyak dibandingkan dengan remaja putri yang orang tuanya menempuh pendidikan hingga tingkat SD. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa jenjang pendidikan orang tua dapat berkontribusi terhadap kemampuan mereka dalam memperoleh, memahami, dan mengimplementasikan berbagai informasi, terutama yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan gizi serta langkah-langkah pencegahan anemia. Pengetahuan yang memadai mengenai kesehatan dan pemenuhan gizi memungkinkan orang tua memberikan perhatian yang lebih baik terhadap kebutuhan nutrisi anak selama masa remaja. Sebaliknya, rendahnya jenjang pendidikan orang tua dapat menjadi hambatan dalam mengakses, menerima, dan memahami berbagai informasi yang berkaitan dengan kesehatan. Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan pemenuhan kebutuhan gizi remaja belum berlangsung secara maksimal, sehingga dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko anemia pada remaja.

Penghasilan orang tua

Pendapatan merupakan imbalan atau balas jasa yang diterima seseorang atas pekerjaan atau aktivitas yang telah dilakukan. Besarnya pendapatan akan memengaruhi pola kehidupan, cara berpikir, serta kemampuan individu dalam memenuhi berbagai kebutuhan hidup melalui pemanfaatan sumber daya yang dimiliki (Fatimah Nur Pratiwi, 2021). Tingkat pendapatan keluarga sangat dipengaruhi oleh pekerjaan orang tua, sehingga turut menentukan kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, termasuk kebutuhan pangan. Dengan demikian, pekerjaan orang tua dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kebiasaan makan remaja, mengingat jenis dan mutu makanan yang dikonsumsi turut ditentukan oleh ketersediaan pangan yang disediakan oleh keluarga. Dalam hal ini, orang tua perlu memiliki pemahaman mengenai pentingnya penyediaan makanan bergizi seimbang. Selain itu, kemampuan keluarga dalam menyediakan bahan pangan yang berkualitas juga dipengaruhi oleh besarnya anggaran yang tersedia untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga. Menurut Indrawatiningsih (2021), peningkatan pendapatan keluarga dapat memperluas kemampuan keluarga dalam menyediakan bahan pangan, baik dari segi kualitas maupun jumlah, sesuai dengan kebutuhan anggota keluarga.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa remaja putri yang berasal dari keluarga dengan pendapatan orang tua $\leq$ UMR memiliki jumlah lebih besar dibandingkan dengan responden yang memiliki orang tua berpendapatan $>$ UMR. Menurut interpretasi peneliti, temuan tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara kondisi ekonomi keluarga dan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan gizi anggota keluarga. Pendapatan yang lebih tinggi memberikan peluang yang lebih besar bagi keluarga untuk memilih dan menyediakan bahan pangan yang beragam serta memiliki kandungan gizi yang lebih baik. Sebaliknya, kondisi pendapatan yang terbatas dapat menurunkan kemampuan keluarga dalam memperoleh pangan bergizi, sehingga pemenuhan kebutuhan zat gizi anggota keluarga berpotensi tidak optimal. Apabila keadaan tersebut berlangsung secara berkelanjutan, kemungkinan terjadinya kekurangan zat gizi, termasuk anemia pada remaja putri, dapat semakin meningkat (Theresia, 2021).

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri mengenai Pencegahan Anemia di MAN 1 Tuban

Berdasarkan hasil penelitian, kategori pengetahuan baik merupakan tingkat pengetahuan yang paling dominan pada remaja putri di MAN 1 Tuban dalam memahami upaya pencegahan anemia, dengan jumlah responden yang hampir mencapai setengah dari keseluruhan sampel.

Pengetahuan merujuk pada kemampuan individu dalam memperoleh dan memahami berbagai informasi, konsep, maupun fenomena melalui pengalaman, proses pembelajaran, serta interaksi dengan lingkungan. Notoatmodjo (2018) menjelaskan bahwa pengetahuan terbentuk melalui proses pengenalan terhadap suatu objek dengan melibatkan pancaindra, terutama indera penglihatan dan pendengaran. Pembentukan pengetahuan dapat berasal dari pengalaman yang dialami secara langsung maupun dari berbagai sumber informasi, seperti pendidikan, bahan bacaan, media informasi, serta komunikasi dengan orang lain. Tingkat pengetahuan individu tidak terbentuk secara tunggal, tetapi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, kondisi sosial dan budaya, akses terhadap informasi, pengalaman, serta kondisi kesehatan tertentu yang dapat memengaruhi dorongan seseorang dalam memperoleh informasi terkait pemeliharaan kesehatan (Pamela, 2022).

Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, salah satunya adalah latar belakang pendidikan orang tua. Notoatmodjo (2014) menjelaskan bahwa pendidikan dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menerima, memahami, mengolah, dan menyampaikan informasi yang berkaitan dengan kesehatan. Orang tua yang memiliki jenjang pendidikan lebih tinggi cenderung mempunyai kemampuan literasi yang lebih baik, sehingga dapat lebih mudah mengakses, memahami, dan mengolah informasi kesehatan, termasuk pengetahuan mengenai pencegahan anemia, untuk kemudian diteruskan kepada anak. Oleh sebab itu, remaja putri yang berasal dari keluarga dengan orang tua berpendidikan minimal SMA memiliki peluang lebih besar untuk memperoleh pemahaman yang baik mengenai berbagai upaya pencegahan anemia.

Selain pendidikan, kondisi sosial ekonomi keluarga turut berperan dalam mendukung pengetahuan dan status gizi remaja. Dalam perspektif teori determinan kesehatan, pendapatan keluarga berkaitan dengan kemampuan rumah tangga dalam memenuhi kebutuhan dasar, termasuk menyediakan pangan yang memiliki nilai gizi memadai. Keluarga yang memiliki pendapatan di atas UMR cenderung mempunyai kemampuan ekonomi yang lebih baik dalam menyediakan bahan pangan yang kaya zat besi, protein, vitamin, serta mineral sebagai bagian dari upaya memenuhi kebutuhan gizi dan mencegah anemia. Pemenuhan kebutuhan gizi yang baik tidak hanya mendukung kondisi status gizi remaja, tetapi juga dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dalam memperoleh dan menerapkan informasi kesehatan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Munir (2022) yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pendapatan keluarga dengan status gizi dan kejadian anemia pada remaja.

Dalam penelitian ini, hampir separuh remaja putri di MAN 1 Tuban menunjukkan tingkat pengetahuan yang termasuk dalam kategori baik mengenai pencegahan anemia. Menurut interpretasi peneliti, kondisi tersebut kemungkinan berkaitan dengan beberapa faktor yang saling mendukung. Sebagian besar orang tua responden memiliki pendidikan terakhir SMA, sehingga dinilai memiliki kemampuan yang cukup dalam memperoleh, memahami, dan menyampaikan informasi kesehatan kepada anak. Di samping itu, terdapat responden yang berasal dari keluarga dengan pendapatan > UMR, sehingga memiliki peluang lebih besar dalam memenuhi kebutuhan pangan bergizi dan memperoleh akses terhadap berbagai sumber informasi kesehatan. Keterkaitan antara kondisi pendidikan orang tua dan keadaan ekonomi keluarga tersebut dapat menjadi faktor pendukung dalam terbentuknya pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia. Pemahaman yang baik selanjutnya dapat membantu remaja mengenali pentingnya pemenuhan gizi, konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran, serta penerapan perilaku hidup sehat sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia.

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri mengenai Pencegahan Anemia Berdasarkan Karakteristik di MAN 1 Tuban Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di MAN 1 Tuban yang memiliki IMT pada kategori lebih memiliki tingkat pengetahuan mengenai pencegahan anemia yang tergolong cukup. Sementara itu, pada kelompok remaja putri dengan IMT kurang maupun obesitas, mayoritas responden menunjukkan tingkat pengetahuan yang tergolong baik mengenai upaya pencegahan anemia.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu parameter sederhana yang dapat dimanfaatkan untuk menggambarkan status gizi individu dengan melihat perbandingan antara berat badan dan tinggi badan. IMT yang dianggap normal berada dalam rentang 18,5 hingga 25,0. Individu diklasifikasikan sebagai obesitas jika IMT-nya melebihi 27,0, sementara mereka yang mempunyai IMT di bawah 18,5 dianggap *underweight*. Kondisi kelebihan gizi pada masa remaja perlu mendapat perhatian karena masalah gizi tersebut berpotensi menetap dan berlanjut hingga seseorang memasuki usia dewasa bahkan lanjut usia. Di sisi lain, kelebihan gizi sendiri merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, beberapa kategori kanker, dan penyakit lainnya. Menurut Notoatmodjo (2018) kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi tingkat kemampuan berpikir dan bertindak seseorang. Remaja putri dengan IMT lebih umumnya memiliki cadangan energi yang cukup, namun kondisi tersebut tidak selalu diikuti dengan pengetahuan kesehatan yang optimal khususnya mengenai pencegahan anemia. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya paparan informasi atau rendahnya kesadaran akan pentingnya menjaga kadar hemoglobin dalam tubuh (Pakpahan, 2022). Menurut Notoatmodjo (2015) pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan, namun tidak secara otomatis diwujudkan dalam tindakan nyata. Selain itu, Teori Lawrence Green mengemukakan bahwa perilaku terkait kesehatan tidak hanya tergantung pada pengetahuan yang dimiliki, namun juga dipengaruhi oleh elemen yang mendukung dan memperkuat seperti kondisi lingkungan, pola kebiasaan, serta keterjangkauan sumber daya. Remaja putri yang memiliki IMT dalam kategori kurang maupun obesitas tetap berpeluang menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik terkait upaya pencegahan anemia. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tidak selalu berbanding lurus dengan status gizi maupun kondisi kesehatan seseorang. Hasil penelitian Munawaroh (2025) menunjukkan bahwa pengetahuan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status anemia pada remaja putri, yang ditunjukkan oleh nilai *p* value sebesar 0,447. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan yang baik tidak selalu mencerminkan kondisi kesehatan yang baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa walaupun sebagian besar remaja putri telah memperoleh suplementasi zat besi, tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen tersebut masih tergolong rendah. Banyak remaja yang tidak menghabiskan tablet tambah darah karena alasan lupa, malas, atau mengalami efek samping seperti mual (Munawaroh, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa faktor perilaku dan kepatuhan lebih berperan dalam menentukan status kesehatan dibandingkan pengetahuan semata. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki hubungan dengan kepatuhan, namun kekuatan hubungan tersebut relatif lemah, sehingga masih terdapat faktor lain yang memengaruhi perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia, seperti usia, motivasi, serta dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan. Dengan demikian, remaja putri yang memiliki IMT kurang maupun obesitas tetap dapat menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik karena memperoleh informasi kesehatan dari berbagai sumber, termasuk kegiatan edukasi di sekolah dan penyuluhan yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Akan tetapi, pengetahuan yang dimiliki belum tentu tercermin dalam penerapan perilaku kesehatan sehari-hari, sehingga kondisi status gizi yang tidak normal masih dapat ditemukan. Dengan demikian, strategi

pencegahan anemia perlu dilakukan secara komprehensif, tidak hanya melalui peningkatan pengetahuan, tetapi juga dengan mendorong penerapan perilaku hidup sehat, memperkuat dukungan lingkungan, meningkatkan motivasi remaja, serta melakukan pemantauan secara berkelanjutan terhadap pelaksanaan program pencegahan anemia (Amalia, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja putri di MAN 1 Tuban yang memiliki IMT dalam kategori lebih menunjukkan tingkat pengetahuan mengenai pencegahan anemia yang tergolong cukup. Hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi status gizi lebih tidak selalu berkaitan secara langsung dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan edukasi kesehatan mengenai pencegahan anemia agar remaja putri dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan perilaku hidup sehat.

Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mendorong remaja putri untuk menerapkan pola konsumsi makanan bergizi seimbang, terutama mengonsumsi sumber makanan yang kaya akan zat besi, serta melakukan berbagai tindakan pencegahan anemia secara optimal. Sementara itu, remaja putri dengan kategori IMT kurang maupun obesitas tetap dapat memiliki tingkat pengetahuan yang baik karena adanya paparan informasi dari berbagai media maupun sumber pembelajaran, sehingga tingkat pengetahuan tidak selalu menunjukkan hubungan yang sejalan dengan status gizi seseorang. Dengan demikian, upaya pencegahan anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai aspek, bukan hanya pengetahuan yang dimiliki, tetapi juga tingkat motivasi, penerapan perilaku hidup sehat, serta dukungan dari lingkungan di sekitarnya. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang menyeluruh dengan menggabungkan peningkatan pemahaman mengenai anemia dan pembentukan perilaku kesehatan yang baik agar pelaksanaan pencegahan anemia pada remaja putri dapat berlangsung secara optimal serta memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup mereka.

Berdasarkan karakteristik pendidikan orang tua di MAN 1 Tuban

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri yang memiliki orang tua dengan latar belakang pendidikan perguruan tinggi berada pada kategori pengetahuan baik mengenai pencegahan anemia. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa jenjang pendidikan orang tua dapat berperan sebagai salah satu faktor yang mendukung kemampuan keluarga dalam memperoleh, memahami, dan mengaplikasikan informasi kesehatan, terutama informasi terkait langkah-langkah pencegahan anemia pada remaja putri.

Menurut Notoatmodjo (2020), pendidikan merupakan proses yang disusun secara terencana dan sistematis untuk memengaruhi individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mencapai perubahan perilaku sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan melalui kegiatan pembelajaran. Tingkat pendidikan seseorang turut menentukan kemampuan dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi yang diperoleh. Sejalan dengan hal tersebut, Susilawati (2022) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan yang ditempuh, semakin baik pula kemampuan individu dalam memahami informasi serta menentukan keputusan secara tepat. Pendidikan tidak hanya membantu seseorang dalam menerima dan memahami informasi, tetapi juga berkontribusi dalam memperluas pengetahuan dan wawasan. Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki kesempatan yang lebih besar untuk memperoleh informasi dari beragam sumber. Dalam lingkungan keluarga, jenjang pendidikan orang tua menjadi salah satu faktor yang turut membentuk pola asuh dan mendukung perkembangan anak. Orang tua yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung lebih mudah memperoleh wawasan baru, termasuk mengenai pengasuhan dan kesehatan, sehingga mampu memberikan arahan, pendampingan, dan dukungan yang lebih baik bagi anak. Pernyataan tersebut sejalan dengan Difa (2024) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin luas pula wawasan dan pengetahuan yang cenderung

dimilikinya dibandingkan dengan individu yang menempuh pendidikan pada jenjang lebih rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang berasal dari keluarga dengan orang tua berpendidikan perguruan tinggi memiliki tingkat pengetahuan yang baik terkait upaya pencegahan anemia. Menurut interpretasi peneliti, hasil tersebut mengindikasikan bahwa jenjang pendidikan orang tua dapat berkontribusi dalam membentuk pengetahuan kesehatan pada remaja. Orang tua yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung lebih mampu mengakses, memahami, menyeleksi, serta menyampaikan berbagai informasi kesehatan kepada anak dengan cara yang tepat. Dukungan tersebut dapat membantu remaja putri memahami pentingnya upaya pencegahan anemia serta mendorong penerapan perilaku kesehatan yang positif, seperti mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, memenuhi kebutuhan zat besi, dan mempertahankan pola hidup sehat. Dengan demikian, peran pendidikan orang tua tidak hanya mendukung peningkatan pengetahuan, tetapi juga dapat berkontribusi terhadap pemeliharaan kesehatan dan peningkatan kualitas hidup remaja putri.

Berdasarkan karakteristik penghasilan orang tua di MAN 1 Tuban

Berdasarkan hasil penelitian, remaja putri yang berasal dari keluarga dengan pendapatan orang tua di atas UMR sebagian besar menunjukkan tingkat pengetahuan mengenai pencegahan anemia dalam kategori baik.

Hal tersebut menunjukkan bahwa kondisi sosial ekonomi keluarga dapat memberikan dukungan terhadap kemudahan memperoleh informasi kesehatan serta pemenuhan berbagai kebutuhan yang berkaitan dengan kesehatan, sehingga berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pencegahan anemia. Menurut Widianita (2023), pendapatan orang tua merupakan sejumlah penghasilan yang diterima sebagai bentuk imbalan atas pekerjaan atau aktivitas yang telah dilakukan dalam periode tertentu, baik harian, mingguan, bulanan, maupun tahunan, yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Pendapatan orang tua menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pencapaian akademik pada masa remaja. Remaja yang tumbuh dalam keluarga dengan kondisi ekonomi yang lebih mapan umumnya memiliki peluang lebih besar untuk mencapai hasil belajar yang optimal dibandingkan dengan remaja yang berasal dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi. Hal ini disebabkan karena pendapatan yang lebih tinggi memungkinkan keluarga menyediakan fasilitas pendidikan, sumber belajar, serta lingkungan rumah yang lebih mendukung perkembangan kemampuan akademik anak (Nurhayati & Khairiah, 2025).

Dalam penelitian ini, sebagian besar remaja putri dengan orang tua yang memiliki penghasilan > UMR menunjukkan tingkat pengetahuan mengenai pencegahan anemia dalam kategori baik. Menurut pendapat peneliti, kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan ekonomi keluarga yang lebih baik dapat menjadi salah satu faktor pendukung dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Keluarga dengan kondisi ekonomi yang memadai memiliki peluang lebih besar untuk menyediakan fasilitas kesehatan, memperoleh informasi dari berbagai sumber, serta memenuhi kebutuhan pendidikan dan kesehatan anak. Dukungan tersebut memungkinkan remaja putri memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai anemia, penyebab terjadinya, serta berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan yang sudah dihasilkan, peneliti menyimpulkan beberapa hasil seperti berikut:

1. Hampir setengahnya remaja putri di MAN 1 Tuban memiliki IMT normal dan pendidikan orang tua berada pada tingkat SMA. Sebagian besar remaja putri dengan penghasilan orang tua dalam kategori $\leq$ UMR.
2. Hampir separuh remaja putri di MAN 1 Tuban menunjukkan tingkat pengetahuan mengenai pencegahan anemia yang termasuk dalam kategori baik.
3. Sebagian besar remaja putri di MAN 1 Tuban dengan IMT lebih memiliki pengetahuan cukup, pendidikan orang tua dengan kategori Perguruan tinggi memiliki pengetahuan baik dan penghasilan orang tua $>$ UMR memiliki pengetahuan baik.

Berdasarkan temuan yang dihasilkan, peneliti memberi masukan beberapa hal, di antaranya:

1. Bagi remaja putri kelas X di MAN 1 Tuban, dapat meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan anemia dengan cara mencari informasi dari berbagai sumber terpercaya, serta menerapkan perilaku hidup sehat seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan rutin mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) sesuai anjuran.
2. Bagi sekolah, dapat memberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan secara spesifik kepada remaja putri terkait pencegahan anemia, pentingnya konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah (TTD) sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan remaja putri.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian dengan menggunakan desain yang lebih analitik seperti korelasional atau eksperimen, serta menambahkan variabel lain seperti sikap, pola makan, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, dukungan keluarga, dan dukungan tenaga kesehatan guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- adiputra. (2022). Pengaruh Kepemimpinan Kepala Sekolah, Motivasi Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Guru Dan Staf Tata usaha (Studi Kasus pada MTsN 10 Tanah Datar Kecamatan Sungayang). Skripsi STIE Inonesia Jakarta, 2018, 1–23.
- Adolph, R. (2022). Efektifitas Pelaksanaan Program Jaminan Kesehatan Nasional (Jkn). 1–23.
- Amalis. (2025). Hubungan pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet zat besi (Fe). 14(1), 78–85.
- Arista, C. N. (2021). STATUS GIZI PADA REMAJA SMA DI JAKARTA Relationship of Eating Behavior , Breakfast Habits , Nutrition Knowledge with Nutritional Status of Students SMA in Jakarta Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan , Universitas Esa Unggul , Jl Arjuna Utara No . 9 , Daerah. 2(1), 1–15.
- Cahyadi. (2022). Bi : e. 1.
- Depati, D., Sungailiat, B., Amanta, L., Kusumajaya, H., & Lestari, I. P. (2025). ANEMIA PADA ANAK USIA 5-14 TAHUN DI RUMAH SAKIT UMUM. 6, 2757–2768.
- Dewi, B. K. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. 037, 426–431.
- Difa, S. (2024). Kualitas Gizi Makanan Keluarga dan Resiko Anemia pada Remaja Putri Di SMAN 5 Tuban. 2(2), 69–77.
- 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. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4159>
- Fatimah Nur Pratiwi. (2021). Hubungan sosial ekonomi keluarga dan asupan energi dengan kejadian suspek anemia pada remaja putri di kabupaten sukoharjo.

- Fauziah, L. F., Prasiwi, N. W., Samawa, D. D. P., Agustin, F. Y., Ilmiyah, I., Nurmala, S. M. E., & Nursyafiq, D. (2025). Edukasi Anemia dan Pembuatan Camilan Berbahan Pangan Hasil Laut Sebagai Makanan Sumber Zat Besi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari*, 2(2), 20–33. <https://ojs.stikes.gunungsari.id/index.php/jpmgs/article/view/251>
- Gede Andhika, I. K. (2023). Etiology and Pathogenesis of Macrocytic Anemia. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(4), 238–243. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i4.5560>
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248.
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). Modul etika penelitian. In *Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I*.
- Helmaliah dkk. (2024). Behavior: *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*. 1. No. 1(1), 63–72.
- Herdiani, F. D. (2021). Penerapan Oracle Enterprise Architecture Development (OADP) Dalam Perancangan Arsitektur Sistem Informasi Manajemen Aset Properti: Studi Kasus PT. Pos Properti Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 5(1), 31–38. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v5i1.12886>
- Ig. Dodiet Aditya Setyawan. (2021). Modul Hipotesis dan Variabel Penelitian.
- Ilmiah, K. T. (2025). ANEMIA DENGAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 SEMARANG ANEMIA DENGAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA.
- Indrawatiningsih. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Izzara. (2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(12), 1051–1064. <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i12.817>
- Kartika Mawar Nurhaliza. (2024). Perkembangan Masa Puber. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 27–37. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.531>
- Kelvin Anggita Putri, Wahyu Tri Ningsih, W. T. N. (2023). Prambontergayang the Level of Knowledge , Attitude and Adherence About the Consumption of Iron Supplement in Adolescent Girls in the Working Area of. *Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Prambontergayang The*, 17(3), 125–132.
- Kementrian Kesehatan RI. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri*.
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Lasmawanti. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMA Budi Agung Medan. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(1), 77–85. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC/article/view/152/153>
- Melinda, R. (2022). TA Literature Review Asuhan Keperawatan Pada Pasien Anemia Dengan Masalah Nyeri Akut Menggunakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam. *Diss. Politeknik Yakpermas Banyumas*, 4–20. <http://repository.politeknikyakpermas.ac.id/id/eprint/727>
- Moch. Roiful Munif dkk. (2024). JAA (Jurnal ABDIMAS Ar Rahma). *JAA (Jurnal ABDIMAS Ar Rahma)*, 1(1), 52–58.
- Muanif Ridwan. (2021). Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya. *Jurnal Geuthèè: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>

- Munawaroh. (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Status Anemia Pada Remaja Putri Abstrak. 17(March), 212–220.
- Munir, R. (2022). Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. 83–93.
- Nurhayati, N., & Khairiah, R. (2025). Faktor Ekonomi dan Pendidikan Orang Tua terhadap Kejadian Anemia pada Remaja di SMK Pelita Alam. MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 5(3), 910–919. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i3.16730>
- Nurjanah, S., & Dewi, B. K. (2024). Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Indramayu. Jurnal Keperawatan Profesional, 12(2), 29–35. <https://doi.org/10.33650/jkp.v12i2.9405>
- Nursyaidah. (2021). Sumber Ilmu Pengetahuan. Nursyaidah Sumber Ilmu Pengetahuan. Nursyaidah. Sumber Ilmu Pengetahuan, 09(01), 69–83.
- Pakpahan. (2022). Jurnal Kesehatan Rajawali Jurnal Kesehatan Rajawali. 02(2021), 20–25.
- Pamela. (2022). Faktor Risiko Dan Pencegahan Anemia Pada Wanita Usia Subur Di Berbagai Negara. Ikesma, 18(3), 161. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i3.26510>
- Pare, R. I. H. (2024). Tehnik Pengumpulan Data Dalam Penelitian Pendidikan. Jurnal Pendidikan Islam, 157–177.
- Putri, E. Y., Suyanto, S., & Sari, G. P. (2022). Pengaruh Kemudahan, Keamanan, Dan Resiko Terhadap Minat Menggunakan Ceria Digital Pada Anggota KSPPS BMT Assyafi'iyah KC Metro. Expensive: Jurnal Akuntansi Dan Keuangan, 1(2), 48–63. <https://doi.org/10.24127/exclusive.v1i2.3001>
- Rofiah, K., Nirwana, B. S., Kebidanan, P. S., Kesehatan, F. I., Kediri, U. K., & Amin, P. Al. (2023). JUMAKES : Jurnal Mahasiswa Kesehatan. 4, 142–151.
- Septiara Kharisma Putri. (2024). Status Gizi , Tingkat Konsumsi Zat Gizi Besi (Fe) dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. 2(1), 9–15. <https://doi.org/10.56303/jdik.v2i1.155>
- Siti Zamilatul Kamilah. (2021). LITERATUR REVIEW : FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU BERESIKO ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. 12(2013), 40–56.
- Sugiyono, M. (2019). Pengaruh penerapan Mind Mapping Terhadap Hasil Belajar Siswa kelas IV sd. Skripsi, 37–49.
- Susilawati, D. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Disminorhoe terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Mengena Disminorhoe di Kelas XI SMAN 2 Banguntapan Effect of Health Education Level of Knowladge about Disminorhoe teen Prinvers Disminorhoe on in Class XI SMAN 2. Jurnal, 3(2), 37–54.
- Tasya Alifia Izzani. (2024). Perkembangan Masa Remaja. JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Theresia, N. (2021). PENELITIAN PEMULA HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN ANEMIA , (Issue Nidn 4018068501).