

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI (IMT DAN HB)  
REMAJA PUTRI DI ASRAMA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
PANCA BHAKTI PONTIANAK KUBU RAYA TAHUN 2024**

**Elise Putri, M.Kes., M. Keb<sup>1</sup>, Dr. Windiyati, M.Kes<sup>2</sup>, Gabrielle Rainblessty<sup>3</sup>**  
<sup>123</sup> **STIKES Panca Bhakti Pontianak**  
**Email : [alice.poeth90@gmail.com](mailto:alice.poeth90@gmail.com)**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Status gizi adalah sebuah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur. Berdasarkan studi pendahuluan di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak diketahui dari 7 orang remaja terdapat 3 orang remaja yang mengalami anemia sedang.

**Tujuan dari penelitian** : Ini adalah untuk mengetahui “ Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi (IMT/HB) Pada Remaja Putri di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak Tahun 2024 “.

**Metode Penelitian** : Analisis korelasi. Dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian 34 remaja. Sampel dan total populasi. Variabel dalam penelitian ini menggunakan dua variabel. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis chi-square.

**Hasil penelitian** : Menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Pola Makan Dengan Status Gizi (IMT/HB) Pada Remaja Putri di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak dengan nilai  $p = 0,410 > 0,05$ .

**Kesimpulan** : Hasil penelitian Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi (IMT/HB) Pada Remaja Putri di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak tidak ada hubungan.

**Saran** : diharapkan remaja lebih memperhatikan pola makan yang baik dan mengonsumsi makanan gizi seimbang.

**Kata Kunci** : Status Gizi, Indeks Massa Tubuh (IMT), Hemoglobin (Hb), Remaja Putri  
**Daftar Baca** : 41 (2018-2023)

## Pendahuluan

Gizi adalah proses metabolisme dalam tubuh makhluk hidup untuk menerima bahan-bahan dari lingkungan hidupnya dan menggunakan bahan-bahan tersebut agar dapat menghasilkan berbagai aktivitas penting dalam tubuh. Bahan-bahan dari lingkungan hidup tersebut dikenal dengan istilah unsur gizi. Unsur gizi dapat dipilah menjadi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air (Bloom, B.S, 2019).

Status gizi adalah sebuah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur. Status gizi selain dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya juga dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein. Pengetahuan gizi adalah kemampuan memilih makanan yang merupakan sumber gizi dan keterampilan dalam memilih makanan jajanan yang sehat. yang secara jumlah akan menentukan ukuran tinggi rendahnya makanan yang dikonsumsi (Kanah, 2020).

Status gizi yang adekuat dapat menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja. Karena pada masa remaja akan rentan mengalami defisiensi zat gizi akibat perubahan gaya hidup dan kebiasaan pola makan yang tidak benar. Remaja membutuhkan nutrisi untuk pertumbuhan tulang dan perubahan hormonal, itulah sebabnya remaja perlu memperhatikan asupan dan pola makan yang baik (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan. Bila asupan

makanan kurang maka cadangan besi banyak yang dibongkar, Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia (Harahap & Damayanty, 2023).

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat dunia karena prevalensinya masih tinggi pada wanita dan remaja, terutama di negara-negara yang masih berkembang termasuk Indonesia. Prevalensi anemia digunakan sebagai indikator alternatif untuk defisiensi zat besi pada tatanan kesehatan masyarakat yang diukur berdasarkan nilai kadar hemoglobin (Nidia, 2018).

Pola makan yang baik dan didukung konsumsi protein hewani serta sayuran hijau setiap hari dapat mencegah terjadinya anemia. Menurut (Adriani & Wirjatmadi 2012), pola makan yang tidak benar, kebiasaan makan yang buruk dan ketidaksukaan yang berlebihan pada makanan tertentu menyebabkan status gizi menjadi kurang bahkan kurus. Pemerintah Indonesia telah membuat Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Pedoman tersebut bertujuan untuk menyediakan pedoman makan dan perilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, mempertahankan berat badan normal. Harapannya masyarakat dapat patuh terhadap pedoman tersebut sehingga angka anemia turun khususnya remaja putri (Contoh et al., 2019).

Pola makan dibentuk agar dapat memenuhi kebutuhan gizi, apabila pola makan tidak sesuai dapat mengakibatkan asupan gizi yang berlebih atau berkurang. Hal itu dapat dilihat dari status gizi yang dapat dinilai dengan berbagai indikator salah satunya dengan indeks massa tubuh (IMT). Pengukuran dalam pemantauan status gizi yang sederhana. Adapun faktor-faktor yang dapat memengaruhi IMT yaitu usia, jenis kelamin, genetik, dan pola makan. Indeks massa tubuh berkaitan erat dengan konsumsi makanan. Apabila makanan yang dikonsumsi baik, maka status gizi juga baik dan sebaliknya jika makanan yang dikonsumsi buruk dapat menyebabkan gizi yang kurang baik dan anemia (Harahap & Damayanty, 2023).

Kebutuhan gizi pada remaja perlu

diperhatikan, selain itu gaya hidup dan kebiasaan makan atau pola makan remaja yang tidak benar akan mempengaruhi asupan gizi remaja terutama remaja putri. Remaja perlu mengonsumsi aneka ragam makanan untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) karena digunakan untuk pertumbuhan yang cepat, peningkatan volume darah dan peningkatan haemoglobin. Zat gizi mikro penting yang diperlukan pada remaja adalah zat besi dan asam folat. Jika tidak akan mengalami resiko kekurangan darah (anemia) pada remaja (Islami & et al., 2019).

Anemia merupakan masalah gizi di dunia. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 30% atau 2 milyar orang di dunia berstatus anemia. Prevalensi anemia di Indonesia, yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 57% berumur 15-24 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah gizi yang sering dialami oleh remaja. Status gizi remaja yang kurang maupun berlebih merupakan masalah gizi remaja yang di karenakan perilaku konsumsi makanan yang salah, yaitu keseimbangan antara konsumsi nutrisi dengan kecukupan nutrisi yang dianjurkan. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh kekurangan zat-zat gizi esensial dan sebaliknya jika tubuh kelebihan zat gizi maka remaja akan menderita gizi lebih dan obesitas. Selain itu, meningkatnya aktivitas sekolah maupun berbagai aktivitas organisasi dan ekstrakurikuler yang tinggi pada remaja akan mempengaruhi kebiasaan makannya. (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam *worldwide prevalence of anemia* tahun 2015 membuktikan bahwa prevalensi anemia di dunia berkisar 40- 88%. Di Asia Tenggara, 25-40% remaja putri mengalami kasus anemia tingkat ringan dan berat (Apriyanti, 2019). Ada sejumlah batasan atau kategori anemia di bjika berada dibawah angka 10% dari populasi target, kategori sedang jika 10-39% dan kategori berat jika lebih dari 39% (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat dunia karena prevalensinya masih tinggi pada wanita dan remaja, terutama di negara-negara yang masih berkembang termasuk Indonesia. Prevalensi anemia digunakan sebagai indikator alternatif untuk defisiensi zat besi pada tatanan kesehatan masyarakat yang diukur berdasarkan nilai kadar hemoglobin. Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi, anemia dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna dan daya tahan tubuh akan menurun sehingga mudah terserang penyakit (Nidia, 2018).

Di Indonesia terutama wanita sebagian besar mengalami anemia dikarenakan kurang mengonsumsi sumber makanan hewani yang merupakan zat besi yang mudah diserap (hemeiron). Kekurangan zat besi ini dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan, baik sel tubuh maupun sel otak. Kekurangan kadar Hb dalam darah dapat menimbulkan gejala lesu, lemah, letih, lelah dan cepat capek. Akibatnya dapat menurunkan prestasi belajar, olahraga dan produktivitas kerja, di samping itu penderita kekurangan zat besi akan menurunkan daya tahan tubuh, yang berdampak pada tubuh mudah terkena infeksi. Pada remaja yang sedang bekerja, anemia akan menurunkan produktivitas kerja, sedangkan remaja yang masih sekolah akan menurunkan kemampuan akademik (Denia Puri Zulma et al., 2021).

Zat besi dibutuhkan untuk membentuk haemoglobin dan mencegah anemia yang disebabkan karena kehilangan zat besi selama menstruasi pada remaja putri. Sedangkan asam digunakan untuk pembentukan sel dan sistem saraf termasuk sel darah merah, berperan penting pada pembentukan DNA dan metabolisme asam amino dalam tubuh. Kekurangan asam folat dapat mengakibatkan anemia karena terjadinya gangguan pada pembentukan DNA yang mengakibatkan gangguan pembelahan sel darah merah sehingga jumlah sel darah merah menjadi kurang (Depkes, 2017).

Status gizi dipengaruhi oleh ketersediaan pangan yang baik. Saat ini, banyak remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji apalagi jika remaja bertempat tinggal sendiri seperti kost atau asrama. Hal ini dilakukan remaja karena cenderung memperhatikan interaksi dengan teman sebaya (Kemenkes RI, 2018).

Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan obesitas, kurang energi kronik (gizi buruk) dan anemia. Obesitas merupakan kegemukan atau kelebihan berat badan. Terjadinya kegemukan pada remaja dapat menurunkan rasa percaya diri dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Kurang energi kronik (gizi buruk) disebabkan oleh makan yang terlalu sedikit akibat dari kurang nafsu makan atau minder terhadap bentuk tubuh teman sehingga melakukan diet. Anemia merupakan keadaan kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah dari normal (Hafiza et al., 2021).

Salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi adalah remaja khususnya remaja putri, sehingga remaja banyak menghadapi masalah kesehatan dan gizi. Status gizi pada remaja umumnya dipengaruhi oleh faktor pola makan, kebiasaan aktivitas fisik, dan gangguan menstruasi. Gizi pada remaja awal perlu diperhatikan, terutama masalah kekurangan gizi yang berdampak pada gangguan pada reproduksi (Makan et al., 2023).

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah analisis korelasi. Dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dimulai pada bulan Januari - Juli tahun 2024. Penelitian ini akan dilaksanakan di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak.

### a. Variabel Independen

Variabel independent pada penelitian ini adalah Pola Makan.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas,2018) menunjukkan prevalensi status gizi remaja di Indonesia untuk usia anak 13-15 tahun di Indonesia sebanyak, yaitu prevalensi kurus adalah 8,7% terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus. Sebanyak, yaitu prevalensi kurus adalah 8,7% terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus (Harleni. et al., 2023).

Kejadian anemia pada remaja putri di Kalimantan Barat Tahun 2017 adalah sebesar 18,30% dan pada tahun 2018 sebesar 23,8%. Sedangkan berdasarkan hasil pemeriksaan Hb pada siswa SMP dan SMA yang dilakukan di Puskesmas Kota Pontianak tahun 2019,kejadian anemia pada remaja putri adalah 16,4% (ANDESTY, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak didapatkan hasil bahwa dari 7 orang responden terdapat 3 orang remaja yang mengalami anemia sedang dan 4 orang tidak mengalami anemia. Setelah diwawancarai ternyata sebagian dari responden tidak melakukan pola makan yang baik seperti tidak sarapan pada pagi hari. Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan masih terdapat remaja yang mengalami anemia dan memiliki pola makan yang tidak baik. Remaja seharusnya menjaga pola makan yang baik sehingga tidak mengalami anemia. Maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi (Hb) Remaja Putri di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak

### b. Variabel Dependen

Variabel dependen pada penelitian Ini adalah Status Gizi (IMT/Hb).

Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh mahasiswi yang tinggal di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak sebanyak 34 orang pada bulan Januari Tahun 2024. Sampel diambil menggunakan teknik total sampling.

**Hasil Penelitian**

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti meliputi Variabel Indeks Massa Tubuh dan Kadar Hemoglobin. Hasil univariat akan disajikan dalam tabel berikut ini.

**Analisis Univariat**

**Pola Makan**

Berdasarkan hasil dari pengukuran pola makan dari remaja putri yang berjumlah 34 orang didapatkan pola makan Remaja Putri di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak Kubu Raya sebagai berikut.

Tabel 4.1  
Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Remaja Putri Di Asrama STIKES Panca Bhakti Pontianak Tahun 2024

Pola Makan	Jumlah	
	N	%
Tidak Teratur	20	59
Teratur	14	41
Total	34	100

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hasil penelitian diperoleh sebagian dari responden yaitu 20 remaja putri (59%) memiliki pola makan tidak teratur dan sebagian dari responden yaitu 14 remaja putri (41%) memiliki pola makan teratur.

**Indeks Massa Tubuh**

Berdasarkan hasil pengukuran dari berat badan dan tinggi badan dari remaja putri yang berjumlah 34 orang didapatkan Indeks Massa Tubuh Remaja Putri di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak Kubu Raya sebagai berikut.

Tabel 4.2  
Distribusi Frekuensi Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Putri Di Asrama STIKES Panca Bhakti Pontianak Tahun 2024

Indeks massa tubuh	Jumlah	
	N	%
Kurus	5	15
Gemuk	7	20
Normal	22	65
Total	34	100

Sumber : Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil penelitian diperoleh sebagian besar dari responden yaitu 22 remaja putri (65%) memiliki Indeks Massa Tubuh normal, dan sangat sedikit dari responden yaitu 5 orang remaja (15%) memiliki Indeks Massa Tubuh kurus.

**Kadar Hemoglobin**

Berdasarkan hasil pengukuran kadar Hemoglobin pada remaja putri yang berjumlah 34 orang didapatkan Indeks Massa Tubuh Remaja Putri di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak Kubu Raya sebagai berikut.

Tabel 4.3  
Distribusi Frekuensi Status Gizi Berdasarkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Asrama STIKES Panca Bhakti Pontianak Tahun 2024

Kadar Hemoglobin	Jumlah	
	N	%
Normal	26	76
Anemia Ringan	6	18
Anemia sedang	2	6
Total	34	100

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil penelitian diperoleh sebagian besar dari responden yaitu 26 remaja putri (76%) memiliki kadar hemoglobin normal, dan sangat sedikit dari responden yaitu 2 remaja putri (6%) dengan anemia sedang.

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Remaja Putri Di Asrama STIKES Panca Bhakti Pontianak Tahun 2024

Status Gizi	Jumlah	
	N	%
Baik	19	56
Kurang	15	44
Total	34	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan hasil penelitian diperoleh sebagian dari responden yaitu 19 remaja putri (56%) memiliki status gizi baik dan sebagian besar dari responden yaitu 15 remaja putri (44%) memiliki status gizi kurang.

**Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan untuk menentukan apakah ada hubungan antara Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh. Dalam analisis ini peneliti menggunakan pengujian statistik dengan uji Chi-Square. Hasil bivariat akan disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 4.5

Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh) Pada Remaja Putri Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak Kubu Raya Tahun 2024

Pola Makan	Indeks Massa Tubuh			Total		p-value 0,414
	Normal	Kurus	Gemuk	N	%	
Teratur	8	3	4	15	44	
Tidak Teratur	14	2	3	19	56	
Total	22	5	7	34	100	

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan hasil penelitian diperoleh sebagian dari responden yaitu 14 remaja putri (41%) pola makan tidak teratur dengan indeks masa tubuh normal. Serta diperoleh sangat sedikit dari responden yaitu 2 remaja putri (5 %) memiliki pola makan tidak teratur dengan indeks masa tubuh kurus.

Setelah dilakukan analisis dengan menggunakan SPSS dengan taraf signifikan ( $\alpha = 0,05$ ) didapati hasil dengan p-value  $0,414 > 0,05$ . Didapatkan hasil dari hasil perhitungan dinyatakan tidak ada hubungan antara Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada remaja putri di asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak.

Analisis bivariat dilakukan untuk menentukan apakah ada hubungan antara Pola Makan dengan Kadar Hemoglobin. Dalam analisis ini peneliti menggunakan pengujian statistik dengan uji Chi-Square. Hasil bivariat akan disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 4.6

Hubungan Pola Makan dengan dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak Kubu Raya Tahun 2024

Pola Makan	Kadar Hemoglobin			Total		p-value 0,847
	Normal	Anemia Ringan	Anemia Sedang	N	%	
Teratur	10	3	1	14	41	
Tidak Teratur	16	3	1	20	59	
Total	26	6	2	34	100	

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hasil penelitian diperoleh sebagian dari responden yaitu 16 remaja putri (47%) pola makan tidak teratur dengan kadar hemoglobin normal. Serta diperoleh sangat sedikit dari responden yaitu 1 remaja putri (3%) memiliki pola makan tidak teratur dengan anemia sedang.

Setelah dilakukan analisis dengan menggunakan SPSS dengan taraf signifikan ( $\alpha = 0,05$ ) didapati hasil dengan p-value  $0,847 > 0,05$ . Didapatkan hasil dari hasil perhitungan dinyatakan tidak ada hubungan antara Pola Makan dengan Kadar Hemoglobin pada remaja putri di asrama Sekolah Tinggi

Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak.

Tabel 4.7  
 Distribusi Frekuensi Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak Kubu Raya Tahun 2024

Pola Makan	Status Gizi (IMT/HB)		Total		p-value
	Baik	Kurang	N	%	
Teratur	7	7	14	41	0,410
Tidak teratur	12	8	20	59	
Total	19	15	34	100	

**Pembahasan**

**Analisis Univariat**

Didapatkan hasil sebelum dilakukan penyuluhan dan diberi pretest didapatkan hasil sangat sedikit dari responden yaitu 9 responden (13.2%) berpengetahuan baik dan sebagian dari responden yaitu 36 responden (52.9%) berpengetahuan kurang. Setelah dilakukan penyuluhan dan diberikan post test didapatkan hasil sebagian kecil dari responden yaitu 20 responden (29.4%) masing masing berpengetahuan kurang dan cukup dan sebagian dari responden yaitu 28 responden (41.2%) berpengetahuan baik.

Didapatkan hasil sebelum dilakukan penyuluhan bahwa sebagian kecil dari responden yaitu 25 responden (36.8%) memiliki sikap tidak mendukung dan sebagiandari responden yaitu 43 responden (63.2%) memiliki sikap mendukung. Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil bahwa sebagian kecil dari responden yaitu 14 responden (20.65%) bersikap tidak mendukung dan sebagian besar responden yaitu 54 responden (79.4%) bersikap mendukung.

Menurut, salah seorang ahli psikologis Umar Husein Sikap adalah evaluasi, perasaan, dan cenderung seseorang yang relatif konsisten, menyatakan bahwa sikap itu

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan hasil penelitian diperoleh sebagian dari responden yaitu 12 remaja putri (41%) pola makan teratur dengan status gizi baik. Serta diperoleh sebagian dari responden yaitu 7 remaja putri (41%) memiliki pola makan teratur dan status gizi baik.

Setelah dilakukan analisis dengan menggunakan SPSS dengan taraf signifikan ( $\alpha = 0,05$ ) didapati hasil dengan p-value  $0,410 > 0,05$ . Didapatkan hasil dari hasil perhitungan dinyatakan tidak ada hubungan antara Pola Makan dengan status gizi pada remaja putri di asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak.

merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu terhadap suatu objek atau gagasan yang terdiri dari aspek keyakinan dan evaluasi atribut(Damiati, 2023).

Hal ini sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Handajani, 2023) menyimpulkanadanya perilaku yang berubah terbentuk karena mempunyai pengetahuan tentang risiko dan manfaat kesehatan yaitu setelah mendapat penyuluhan, maka remaja putri tersebut berusaha untuk menangani keluhan dismenorea saat masalah tersebut muncul.Media massa merupakan salah satu sumber untuk mendapatkan informasi yang sangat mempengaruhi sikap seseorang, dan seseorang dapat memperluas pengetahuannya dengan informasi tersebut. Semakin baik sikap seseorang karena tingginya pengetahuan, dan sebaliknya seseorang akan bersikap negatif karena pengetahuannya yang kurang.

Setelah diberikan penyuluhan tentang penanganan disminore, hasilnya menyebutkan bahwa pengetahuan responden lebih meningkat pada responden yang pengetahuannya baik lebih banyak. Dengan adanya pendidikan kesehatan tentang bagaimana remaja putri menanggulangi keluhan yang mana akan muncul pada setiap siklus menstruasi, maka remaja putri tersebut akan berfikir dan membuat evaluasi serta akan

berusaha sebaik mungkin untuk melakukan penanganan bila disminore dirasakan dengan benar dan tepat. Hasil dari pendidikan kesehatan tentang penanganan disminore tergambar pada perilaku remaja putri dalam penanganan disminore, mereka menyadari bahwa disminore adalah suatu keadaan dimana akan terjadi pada siklus menstruasi yang tergolong dalam kondisi yang fisiologis atau normal, sehingga remaja tersebut akan bersikap santai, tidak khawatir, tidak gelisah bila keluhan disminore muncul.

### **Analisis Bivariat**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil statistic menunjukkan nilai mean pada variable pengetahuan sebesar -0.515, std Deviation sebesar 0.938, sedangkan Std error mean 0.114 dan hasil antara T tabel dan T hitung, nilai T hitung  $-4.524 < T$  Tabel 1,995 sehingga dapat dikatakan adanya pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga adanya pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan pada variable sikap didapatkan hasil statistic menunjukkan nilai mean -0.162, std deviation sebesar 0.068, sedangkan Std error mean 0.068 dan antara T tabel dan T hitung, nilai T hitung  $-4.524 < T$  dan p value  $0,001 < 0,05$  tabel 1,995 sehingga dapat dikatakan adanya pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga adanya pengaruh penyuluhan terhadap sikap remaja dalam penanganan disminore .

Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung. Gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi. (Rosyida, 2020). Menurut Winkjosastro (2007), dismenore adalah geja yang paling sering dikeluhkan oleh wanita usia reproduktif yaitu nyeri atau rasa sakit yang siklik bersamaan dengan

menstruasi ini sering dirasakan seperti kram pada perut dan dapat disertai dengan rasa sakit yang menjalar ke punggung, dengan rasa mual dan muntah, sakit kepala atau diare.

Pemberian pendidikan kesehatan tentang penanganan disminore sangatlah berpengaruh pada penambahan ilmu dan pengetahuan serta perubahan perilaku pada remaja putri. Dengan diadakan edukasi kesehatan yaitu berupa penyuluhan tentang penanganan disminore bisa memberikan tambahan ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat bagi remaja tentang penanganan disminore.

Salah satu bentuk promosi kesehatan adalah dengan penyuluhan yaitu dengan pemberdayaan masyarakat, dimana pemberdayaan tersebut adalah usaha untuk membentuk individu, keluarga, kelompok dan masyarakat untuk menjadi pribadi yang mandiri dalam hal meningkatkan derajat kesehatan dan lebih aktif menjaga kesehatannya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Fitri et al., 2022) dengan judul penelitian perbedaan remaja putri setelah dan sebelum dilakukan penyuluhan adalah sebagai berikut Dalam penelitian ini responden yang sebagian besar sudah memasuki usia remaja dan umur tersebut menunjukkan perkembangan pengetahuan di masa remaja, sehingga mempengaruhi tingkat informasi dan pengetahuan yang diperoleh siswi. Berdasarkan hasil Pengetahuan Remaja sesudah diberikan penyuluhan adalah rata-rata 88,33 dengan standar deviasi 4,873 nilai minum 79 dan maksimum 100. menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap dalam penanganan dismenore. Pendapat peneliti pengetahuan responde nmeningkat setelah diberikan penyuluhan Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya responden yang dapat menjawab dengan tepat tentang desminore. Berdasarkan

hasil jawaban responden terhadap kuesioner yang diberikan oleh peneliti sesudah diberikan penyuluhan diketahui bahwa sebagian besar responden menjawab benar. Hal ini disebabkan karena semua responden mendengarkan penyuluhan yang diberikan oleh peneliti dengan baik (Fitri et al., 2022).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prihatin et al., 2022) menyimpulkan Hasil pretest memperlihatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenore mayoritas adalah kurang. Menurut asumsi penulis, tingkat pengetahuan seseorang tidak terlepas dari banyaknya informasi yang diterima baik melalui penglihatan, pendengaran ataupun menyaksikan langsung. Menurut Notoatmodjo, pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pada kenyataannya, remaja putri belum pernah mendapatkan informasi dan pendidikan tentang dismenore di sekolah. Hal ini bisa saja terjadi karena pengetahuan

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak yang dilakukan pada bulan Mei 2024 dapat disimpulkan:

1. Sebagian dari responden yaitu 20 remaja putri (59%) memiliki pola makan tidak teratur.
2. Sebagian besar dari responden yaitu 22 remaja putri (65%) memiliki Indeks Massa Tubuh normal dan sebagian dari responden yaitu 26 remaja putri (76%) memiliki kadar hemoglobin normal.
3. Hasil analisis p value  $0,410 > 0,05$  maka tidak ada hubungan antara pola makan dengan Status Gizi (IMT/HB) di

kesehatan reproduksi hanya didapatkan dari mata pelajaran biologi, itu pun hanya membahas tentang anatomi hewan, tumbuhan dan susunan anatomi organ reproduksi manusia beserta fungsinya. Tidak membahas permasalahan-permasalahan yang menyertai sistem reproduksi.

Hal ini menunjukkan bahwa usaha untuk menambah pengetahuan ibu-ibu hamil di Desa Keadu tentang persalinan oleh Paraji hamil salah satunya dengan menyampaikan materi melalui pendidikan kesehatan menggunakan video edukasi membuat ibu hamil lebih tanggap memahami dibandingkan dengan media yang lain, karena video yang ditampilkan berbentuk cahaya titik fokus yang mampu memberikan pengaruh pada pikiran dan emosi ibu hamil. Hal ini sesuai dengan pendapat dari (Yudianto, 2017) yang menyatakan bahwa media video mampu membuat peserta yang kemampuannya lambat menerima pesan menjadi mudah dan paham informasi yang disampaikan, karena video tersebut mampu menyatukan antara visual (gambar) audio (suara).

Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak Tahun 2024.

### **Saran**

Remaja putri di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak dapat memperhatikan dan menerapkan pola makan yang baik bagi remaja yang memiliki Indeks Massa Tubuh kurang seperti mengonsumsi makanan yang bergizi dan bagi remaja yang mengalami anemia dapat mengonsumsi makanan yang mengandung banyak zat besi.

## DAFTAR PUSTAKA

- ANDESTY, S. (2021). *Aplikasi Berbasis Android Remaja Indonesia Bebas Anemia Sebagai Upaya Optimalisasi Pengetahuan Remaja Di Kota Pontianak*.
- Angelicha, T. (2020). Dampak Kegemaran Menonton Tayangan Drama Korea Terhadap Perilaku Remaja. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 154–159.
- Bloom, B.S, H. C. and S. L. (2019). *Landasan Teori Gizi*. 15(2), 9–25.
- Chalisa. (2021). Perbedaan Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin (Hb) Metode Sahli Dan Point Of Care Testing (POCT). *Naskah Pullikasi*, 2(2), 98–115.
- Contoh, B., Issa, J., Tabares, I., Objek, P. B. B., Hasil, L., Informasi, T., Aradea, Ade Yuliana, H. H., Pattiserlihun, A., Setiawan, A., Trihandaru, S., Fisika, P. S., Sains, F., Kristen, U., Wacana, S., Diponegoro, J., Jawa, S., Indonesia, T., Putra, R. L., Hidayat, B., ... Adhitya Putra, D. K. T. (2019). *Rabit : Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Univrab*, 1(1), 2019.
- Damara Utami, H., Siregar, A., Studi Gizi, P., & Kesehatan Kemenkes Bengkulu, P. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja Relationship between Eating Pattern, Energy and Protein Adequacy Level with Nutritional Status in Adolescent. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279–286.
- Denia Puri Zulma, Renince Siregar, & Marni Br Karo. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Haemoglobin Pada Mahasiswa Tingkat I Dan Ii Program Studi Diii Kebidanan Stikes Medistra Indonesia Tahun 2018. *Binawan Student Journal*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.54771/bsj.v3i1.291>
- Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100–108. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, M., & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 115–122. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.51971>
- Friska Armynia Subratha, H. (2020). gambaran Tingkat Pengetahuan ReGmaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48–53. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v3i2.75>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Harahap, P. Y., & Damayanty, A. E. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 10(3), 309–316. <https://doi.org/10.32539/jkk.v10i3.22064>
- Harleni., Nurhamidah., & Paramitha, D. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Siswa Smp Negeri 34 Di Kota Padang Tahun 2022. *Ensiklopedia of Journal*, 5(4), 180–185.
- Herawati, H., Putri, U., Syahrir, M., & AR, M. (2019). Status Gizi Remaja di Kota Luwuk. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk : Public Health Journal*, 10(1), 20–30. <https://doi.org/10.51888/phj.v10i1.5>

- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2021>
- Hikmah, Y., Supriatiningrum, D. N., & Rahma, A. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Terhadap Kadar Hemoglobin Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. In *Ghidza Media Jurnal* (Vol. 4, Issue 2, p. 161). <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v4i2.4629>
- Imas Saraswati, P. M. I. (2021). Hubungan Kadar Hemoglobin (HB) Dengan Prestasi Pada Siswa Menengah Atas (SMA) Atau Sederajat. *Jurnal Medika Hutama*, 02(04), 1187–1191.
- Islami, N., & et al. (2019). Hubungan Antara Pola Makan dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kelurahan Tamangngapa Kota Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Biologi VI*, 475–482.
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Kawatu, S. M. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais. *Skripsi*, 1–74.
- Lailla, M., & Fitri, A. (2021). *Perbandingan Hasil Pemeriksaan Hemoglobin Secara Digital Terhadap Hasil Pemeriksaan Hemoglobin Secara Cyanmethemoglobin*. 3(September 2020), 63–68.
- Lupiana, M., Sutrio, S., & Indriyani, R. (2022). Hubungan Pola Makan Remaja Dengan Indeks Massa Tubuh Di Smp Advent Bandar Lampung. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1135–1144. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4376>
- Makan, H. P., Fisik, A., Menstruasi, G., Remaja, G., & Tangerang, S. (2023). *Media Gizi Ilmiah Indonesia*. 1(10), 76–84.
- Margiyanti, N. J. (2021). nalisisaTingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Muharam, R. R. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 14. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p14-20>
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Muliani, U. (2023). Sosialisasi Resiko Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Swadhipa Natar Lampung Selatan Propinsi Lampung. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 116–121.
- Nadeak sartika, D. (2020). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMP BUDI MURNI 2 MEDAN. *Global Health*, 167(1), 1–5.
- Nahak, M. P. M., Naibili, M. J. E., Isu, Y. K., & Loe, M. G. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Melalui Kombinasi Metode Ceramah Dan Leaflet Pada Remaja Putri Di Sman 3 Atambua. *Abdimas Galuh*, 4(1), 554. <https://doi.org/10.25157/ag.v4i1.7263>
- Nidia, P. (2018). Hubungan Pola Makan

- Dan Status Gizi Dengan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 3(2), 1–11.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Nurholilah, A., Prastia, T. N., & Rachmania, W. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Smk It an Naba Kota Bogor Tahun 2019. *Promotor*, 2(6), 450–460. <https://doi.org/10.32832/pro.v2i6.3135>
- Sujarweni, v. W. (2014). *metodologi penelitian keperawatan*. Gava Media.
- Sumartini, E., & Ningrum, A. (2022). Gambaran Perilaku Makan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(01), 46–59.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Syahputri, A., & Karjadidjaja, I. (2022). Hubungan pola aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) dan lingkaran pinggang pengunjung usia dewasa di Puskesmas Kecamatan Kalideres Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.18359>
- Syarif, S. E., Mau, D. T., & Anugrahini, C. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Haid Pertama Kali (Menarche) Pada Siswi Kelas Vii Smp Negeri 1 Atambua. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 2(02), 13–17. <https://doi.org/10.32938/jsk.v2i02.628>
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., Amisi, M. D., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 58–64.
- Winarsih. (2020). *Pengantar Ilmu Gizi dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru. 9, 86–96.
- Wiranata, Y., & Inayah, I. (2020). Perbandingan Penghitungan Massa Tubuh Dengan Menggunakan Metode Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.29241/jmk.v6i1.280>
- Wisnusakti, K., Kristian, Y., & Putra, Y. (2022). Hubungan Citra Tubuh Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 1 No 9(9), 1210–1220.