

## Hubungan *Body Image*, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi dengan Masalah Anemia Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sampang

### *The Correlation Between Body Image, Eating Habits, and Nutritional Status with Nutritional Anemia in Teenage Girls at Senior High School 1 Sampang*

Widya Indina Zulfa<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, 60115, Indonesia

#### Article Info

\*Correspondence:  
Widya Indina Zulfa  
[widya.indina.zulfa-2018@fkm.unair.ac.id](mailto:widya.indina.zulfa-2018@fkm.unair.ac.id)

Submitted: 12-10-2022

Accepted: 28-01-2023

Published: 28-06-2023

#### Citation:

Zulfa, W. I. (2023). The Correlation Between Body Image, Eating Habits, and Nutritional Status with Nutritional Anemia in Teenage Girls at Senior High School 1 Sampang. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 344–351. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.344-351>

#### Copyright:

©2023 by the authors, published by Universitas Airlangga. This is an open-access article under CC-BY-SA license.



#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Anemia merupakan suatu kondisi saat jumlah sel darah atau kapasitas oksigen tidak cukup memenuhi kebutuhan fisiologis. Faktor yang menyebabkan anemia pada remaja putri yaitu pola haid yang tidak normal dan juga kurangnya pengetahuan tentang anemia dan status gizi.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *body image*, kebiasaan makan, dan status gizi dengan masalah anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sampang.

**Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional study*. Variabel yang diteliti adalah persepsi *body image*, kebiasaan makan, status gizi, dan status anemia. Sampel penelitian adalah siswi di SMA Negeri 1 Sampang kelas sepuluh dan sebelas.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap *body image* ( $p$ -value=0,562), frekuensi makan ( $p$ -value konsumsi makanan pokok=0,502,  $p$ -value konsumsi lauk hewani=0,951,  $p$ -value konsumsi lauk nabati=0,220,  $p$ -value konsumsi sayur=0,263,  $p$ -value konsumsi buah=0,769,  $p$ -value konsumsi bahan makanan lainnya=0,751), kebiasaan sarapan ( $p$ -value=0,686), asupan energi ( $p$ -value=0,563), protein ( $p$ -value=0,537), zat besi ( $p$ -value=0,648), folat ( $p$ -value=0,221), Vitamin C ( $p$ -value=1,000), Vitamin B12 ( $p$ -value=0,146), Vitamin B6 ( $p$ -value=0,831), dan zink ( $p$ -value=0,731) dengan status anemia, terdapat hubungan antara status gizi dengan masalah anemia ( $p$  value=0,004).

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image*, frekuensi makan, asupan energi, protein, Fe, folat, Vitamin C, Vitamin B12, zink, dan vitamin B6 dengan anemia pada penelitian ini. Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan anemia.

**Kata kunci:** Anemia, *Body image*, Kebiasaan makan, Status gizi

#### ABSTRACT

**Background:** Anemia is a condition where blood cell count or oxygen capacity does not adequately meet physiological needs. Factors that cause anemia in young women are abnormal menstrual patterns and lack of knowledge about anemia and nutritional status.

**Objectives:** The purpose of this study was to analyze the relationship between body image, eating habits, and nutritional status with anemia problems in young women at SMA Negeri 1 Sampang.

**Methods:** The research design used is a cross-sectional study. The variables studied were body image perception, eating habits, nutritional status, and anemia status. The research sample were students at SMA Negeri 1 Sampang in the tenth and eleventh grades.

**Results:** *The results showed that there was no significant relationship with body image (p-value=0.562), frequency of eating (p-value of staple food consumption=0.502, p-value of animal side dish consumption=0.951, p-value of vegetable side dish consumption=0.220, p-value of vegetable consumption=0.263, p-value of fruit consumption=0.769, p-value of consumption of other foodstuffs=0.751), breakfast habits (p-value=0.686), energy intake (p-value=0.563), protein (p-value=0.537), iron (p-value=0.648), folate (p-value=0.221), Vitamin C (p-value=1.000), Vitamin B12 (p-value=0.146), Vitamin B6 (p-value=0.831), and zinc (p-value=0.731) with anemia status, there is a relationship between nutritional status and anemia (p value=0.004).*

**Conclusions:** *There was no significant relationship between body image, frequency of eating, energy intake, protein, Fe, folate, Vitamin C, Vitamin B12, zinc, and Vitamin B6 with anemia. But there was a significant association between nutritional status and anemia.*

**Keywords:** *Anemia, Body image, Eating habits, Nutritional status*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Ketika memasuki remaja, mereka akan mengalami perubahan fisik yang signifikan ataupun perkembangan sosioemosi. Perubahan fisik pada remaja secara biologis ditandai dengan masa pubertas, yaitu dimana secara fisik setiap individu berkembang menjadi lebih matang pada periode yang cepat, meliputi perubahan bentuk tubuh dan hormonal remaja (Sumiati, et al, 2015). Karena adanya perubahan fisik yang terjadi tidak jarang jika individu pada masa remaja belum bisa menerima dan merasa tidak puas dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Oleh sebab itu para remaja mulai sadar dan mulai memperhatikan penampilan mereka termasuk persepsi terkait *body image*. *Body image* merupakan pengalaman psikologis yang beragam yang meliputi aspek kognitif, persepsi, dan perilaku yang berkaitan dengan tubuh dan penampilan seseorang (Ramadhani, 2019). Penilaian terhadap *body image* dapat dibagi menjadi dua jenis penilaian yaitu positif dan negatif. Pandangan setiap individu terhadap kondisi tubuhnya sangat subjektif. Jika seseorang merasa bahwa keadaan fisiknya berbeda dengan konsep idealnya, maka seseorang tersebut akan merasa memiliki kekurangan secara fisik dan keadaan tersebut dapat membuat seseorang tidak dapat menerima keadaan fisiknya secara apa adanya dan membuat penilaian terhadap *body image* menjadi negatif.

*Body image* cenderung mempunyai pengaruh terhadap kebiasaan makan. Seseorang cenderung memiliki status gizi yang baik apabila seseorang memiliki persepsi yang baik terhadap dirinya sendiri. Hampir 40% wanita usia muda 15-24 tahun merasa berat badannya lebih berat dibandingkan IMT normal dan lebih dari 27% dari mereka memiliki berat badan normal (Swami, Robinson and Furnham, 2021). Hal tersebut dapat memberikan dampak negatif terhadap status gizi dan

dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Salah satu dampaknya adalah rendahnya konsumsi sumber protein, zat besi, asam folat, dan Vitamin B12 yang dapat menyebabkan anemia. Anemia juga dapat menyebabkan menurunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kebiasaan makan para remaja putri yang tidak teratur dan tidak sesuai dengan aturan gizi seimbang. Beberapa penelitian mengatakan selain pengetahuan dan pola makan, status gizi menjadi faktor yang penting dalam kejadian anemia (Erison, 2014).

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami anemia di usia remaja. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah kurangnya konsumsi makanan yang bersumber dari hewani. Zat besi pada sumber makanan hewani lebih mudah diserap dibandingkan sumber makanan nabati. Zat besi yang berasal dari nabati lebih sulit terserap oleh tubuh sehingga memerlukan porsi yang besar untuk mencukupi kebutuhan zat besi harian. Faktor yang lain yang menyebabkan anemia pada remaja khususnya remaja putri yaitu pola haid yang tidak normal dan juga kurangnya pengetahuan tentang anemia dan status gizi.

Perilaku remaja yang tidak sehat sehingga dapat menimbulkan terjadinya anemia. Selain itu menurut Kemenkes, anemia pada remaja putri dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja yang dapat terjadi sebab kurangnya penyampaian informasi, kurangnya kepedulian terhadap kesehatan remaja oleh orang tua, masyarakat, dan pemerintah, serta belum optimalnya pelayanan kesehatan remaja (Kemenkes RI, 2018).

## METODE

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif yang bersifat observasional, yaitu mengumpulkan data tanpa memberikan intervensi kepada subjek penelitian. Penelitian ini

menggunakan desain *cross-sectional study* dengan lokasi di SMA Negeri 1 Sampang di Kabupaten Sampang, Jawa Timur. Adapun variabel independen dari penelitian ini adalah pandangan terhadap *body image*, kebiasaan makan, dan status gizi. Sedangkan untuk variabel dependen dari penelitian ini adalah masalah anemia gizi pada remaja putri. Penelitian terhadap variabel menggunakan wawancara dan kuisioner untuk variabel kebiasaan makan dan *body image*, pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk variabel status gizi, dan pengecekan kadar hemoglobin untuk variabel anemia. Pada kuisioner *body image* menggunakan kuisioner BSQ -16B yang terdapat 16 pertanyaan terkait kekhawatiran terhadap bentuk tubuh. Untuk kuisioner kebiasaan makan menggunakan FFQ (Food Frequency Questionnaire), kebiasaan sarapan, dan recall 2x24 jam. Analisis data yang digunakan adalah uji *chi square*, dan uji korelasi *spearman* melalui aplikasi SPSS 25.20

Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas sepuluh dan sebelah di SMA Negeri 1 Sampang. Penentuan besar sampel ini didapat melalui teknik *simple random sampling*. Pada penelitian ini terdapat 77 siswi yang menjadi sampel. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangg (KEPK FKG UNAIR) pada tanggal 10 Juni 2022 dengan nomor sertifikat 307/HRECC.FODM/VI/2022.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Usia responden dalam penelitian ini adalah remaja kelas satu dan dua SMA dengan rentan usia 15-18 tahun. Distribusi usia responden dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi Usia Responden

| Usia Responden (Tahun) | n         | %          |
|------------------------|-----------|------------|
| 15                     | 3         | 3,9        |
| 16                     | 46        | 59,7       |
| 17                     | 23        | 29,9       |
| 18                     | 5         | 6,5        |
| <b>Total</b>           | <b>77</b> | <b>100</b> |

**Tabel 5.** Distribusi Berdasarkan Konsumsi Makanan Pokok

| Makanan Pokok     | Konsumsi (kali/minggu) |      |    |      |    |      |    |      | Total | %   |
|-------------------|------------------------|------|----|------|----|------|----|------|-------|-----|
|                   | Tidak Pernah           |      | 1  |      | 4  |      | 7  |      |       |     |
|                   | n                      | %    | n  | %    | n  | %    | n  | %    |       |     |
| Nasi Putih        | 0                      | 0    | 1  | 1,3  | 5  | 6,5  | 71 | 92,2 | 77    | 100 |
| Roti Tawar        | 6                      | 7,8  | 38 | 49,4 | 32 | 41,6 | 1  | 1,3  | 77    | 100 |
| Oatmeal           | 44                     | 57,1 | 25 | 32,5 | 7  | 9,1  | 1  | 1,3  | 77    | 100 |
| Mie / Mie instans | 1                      | 1,3  | 35 | 45,5 | 38 | 49,4 | 3  | 3,9  | 77    | 100 |
| Singkong          | 22                     | 28,6 | 42 | 54,5 | 12 | 15,6 | 1  | 1,3  | 77    | 100 |
| Makaroni          | 24                     | 31,2 | 37 | 48,1 | 14 | 18,2 | 2  | 2,6  | 77    | 100 |
| Jagung            | 14                     | 18,2 | 45 | 58,4 | 18 | 23,4 | 0  | 0    | 77    | 100 |
| Pizza             | 32                     | 41,6 | 35 | 45,5 | 9  | 11,7 | 1  | 1,3  | 77    | 100 |
| Kentang           | 7                      | 9,1  | 35 | 45,5 | 30 | 39   | 5  | 6,5  | 77    | 100 |

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang mengalami anemia lebih sedikit (22,1%) daripada yang tidak mengalami anemia (77,9%) sehingga berdasarkan data distribusi tersebut siswi SMA negeri 1 Sampang dengan rentan usia 15-18 tahun memiliki kadar Hb >12gr/dL.

**Tabel 2.** Distribusi Status Anemia pada Responden

| Status Anemia | n         | %          |
|---------------|-----------|------------|
| Anemia        | 17        | 22,1       |
| Tidak Anemia  | 60        | 77,9       |
| <b>Total</b>  | <b>77</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan responden yang telah menjawab 16 pertanyaan pada kuisioner tersebut kemudian skor dari semua pertanyaan ditotal dan ditentukan nilai rata-rata (mean=44). Berdasarkan nilai rata-rata tersebut maka dikategorikan kembali menjadi dua kategori yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Responden dikatakan memiliki *body image* positif jika jumlah skor <44. Responden dikatakan memiliki *body image* negatif jika jumlah skor >44. Tabel 3 berikut menunjukkan distribusi responden berdasarkan kategori *body image* pada siswi SMA Negeri 1 Sampang. Berdasarkan tabel 4 selama satu minggu terakhir sejak pengambilan data dilakukan responden selalu melakukan sarapan dengan persentase 53,2%.

**Tabel 3.** Distribusi Persepsi Body Image Responden

| Kategori     | n         | %          |
|--------------|-----------|------------|
| Positif      | 41        | 53,2       |
| Negatif      | 36        | 46,8       |
| <b>Total</b> | <b>77</b> | <b>100</b> |

**Tabel 4.** Distribusi Kebiasaan Sarapan Responden

| Kebiasaan Sarapan | n         | %          |
|-------------------|-----------|------------|
| Tidak pernah      | 10        | 13         |
| Jarang            | 10        | 13         |
| Kadang-kadang     | 16        | 20,8       |
| Selalu            | 41        | 53,2       |
| <b>Total</b>      | <b>77</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan distribusi frekuensi makanan pokok pada Tabel 5 diketahui bahwa makanan pokok yang sering dikonsumsi adalah nasi dengan persentase konsumsi 7 kali/minggu yaitu 92,2%.

**Tabel 6.** Distribusi Berdasarkan Konsumsi Lauk Hewani

| Lauk Hewani  | Konsumsi (kali/minggu) |      |    |      |    |      |    |      | Total | %   |
|--------------|------------------------|------|----|------|----|------|----|------|-------|-----|
|              | Tidak Pernah           |      | 1  |      | 4  |      | 7  |      |       |     |
|              | n                      | %    | n  | %    | n  | %    | n  | %    |       |     |
| Daging Sapi  | 10                     | 13   | 31 | 40,3 | 32 | 41,6 | 4  | 5,2  | 77    | 100 |
| Daging Ayam  | 0                      | 0    | 17 | 22,1 | 43 | 55,8 | 17 | 22,1 | 77    | 100 |
| Daging Bebek | 20                     | 26   | 43 | 55,8 | 12 | 15,6 | 2  | 2,6  | 77    | 100 |
| Sosis        | 1                      | 1,3  | 31 | 40,3 | 32 | 41,6 | 13 | 16,9 | 77    | 100 |
| Ikan mujair  | 24                     | 31,2 | 35 | 45,5 | 15 | 19,5 | 3  | 3,9  | 77    | 100 |
| Ikan Lele    | 10                     | 13   | 47 | 61   | 18 | 23,4 | 2  | 2,6  | 77    | 100 |
| Ikan Tongkol | 12                     | 15,6 | 22 | 28,6 | 38 | 49,4 | 5  | 6,5  | 77    | 100 |
| Telur Ayam   | 1                      | 1,3  | 9  | 11,7 | 47 | 61   | 20 | 26   | 77    | 100 |
| Telur Bebek  | 40                     | 51,9 | 24 | 31,2 | 12 | 15,6 | 1  | 1,3  | 77    | 100 |
| Jeroan Sapi  | 52                     | 67,5 | 18 | 23,4 | 5  | 6,5  | 2  | 2,6  | 77    | 100 |
| Jeroan Ayam  | 34                     | 44,2 | 28 | 36,4 | 13 | 16,9 | 2  | 2,6  | 77    | 100 |

**Tabel 7.** Distribusi Berdasarkan Konsumsi Lauk Nabati

| Lauk Nabati  | Konsumsi (kali/minggu) |      |    |      |    |      |    |      | Total | %   |
|--------------|------------------------|------|----|------|----|------|----|------|-------|-----|
|              | Tidak Pernah           |      | 1  |      | 4  |      | 7  |      |       |     |
|              | n                      | %    | n  | %    | n  | %    | n  | %    |       |     |
| Tahu         | 0                      | 0    | 5  | 6,5  | 46 | 59,7 | 26 | 33,8 | 77    | 100 |
| Tempe        | 1                      | 1,3  | 6  | 7,8  | 47 | 61   | 23 | 29,9 | 77    | 100 |
| Kacang Tanah | 19                     | 24,7 | 45 | 58,4 | 11 | 14,3 | 2  | 2,6  | 77    | 100 |
| Kacang Ijo   | 20                     | 26   | 43 | 55,8 | 11 | 14,3 | 3  | 3,9  | 77    | 100 |
| Kacang Merah | 53                     | 68,8 | 21 | 27,3 | 2  | 2,6  | 1  | 1,3  | 77    | 100 |

Berdasarkan distribusi frekuensi lauk hewani pada Tabel 6 diketahui bahwa lauk hewani yang sering dikonsumsi adalah daging ayam dengan persentase konsumsi 7 kali/minggu yaitu 22,1%. Berdasarkan distribusi frekuensi lauk nabati pada Tabel 7 diketahui bahwa lauk nabati yang sering

dikonsumsi adalah tahu dengan persentase konsumsi 7 kali/minggu yaitu 33,8%. Berdasarkan distribusi frekuensi sayuran pada Tabel 8 diketahui bahwa sayuran yang sering dikonsumsi adalah cabai dengan persentase konsumsi 7 kali/minggu yaitu 54,5%.

**Tabel 8.** Distribusi Berdasarkan Konsumsi Sayuran

| Sayur          | Konsumsi (kali/minggu) |      |    |      |    |      |    |      | Total | %   |
|----------------|------------------------|------|----|------|----|------|----|------|-------|-----|
|                | Tidak Pernah           |      | 1  |      | 4  |      | 7  |      |       |     |
|                | n                      | %    | n  | %    | n  | %    | n  | %    |       |     |
| Wortel         | 2                      | 2,6  | 22 | 28,6 | 42 | 54,5 | 11 | 14,3 | 77    | 100 |
| Bayam          | 4                      | 5,2  | 18 | 23,4 | 42 | 54,5 | 13 | 16,9 | 77    | 100 |
| Kangkung       | 5                      | 6,5  | 24 | 31,2 | 40 | 51,9 | 8  | 10,4 | 77    | 100 |
| Sawi           | 16                     | 20,8 | 29 | 37,7 | 27 | 35,1 | 5  | 6,5  | 77    | 100 |
| Kol            | 16                     | 20,8 | 29 | 37,7 | 30 | 39   | 2  | 2,6  | 77    | 100 |
| Buncis         | 24                     | 31,2 | 24 | 31,2 | 24 | 31,2 | 5  | 6,5  | 77    | 100 |
| Mentimun       | 1                      | 1,3  | 33 | 42,9 | 39 | 50,6 | 4  | 5,2  | 77    | 100 |
| Terong         | 20                     | 26   | 23 | 29,9 | 29 | 37,7 | 5  | 6,5  | 77    | 100 |
| Brokoli        | 21                     | 27,3 | 26 | 33,8 | 23 | 29,9 | 7  | 9,1  | 77    | 100 |
| Kacang Panjang | 21                     | 27,3 | 31 | 40,3 | 19 | 24,7 | 6  | 7,8  | 77    | 100 |
| Tomat          | 13                     | 16,9 | 18 | 23,4 | 33 | 42,9 | 13 | 16,9 | 77    | 100 |
| Cabai          | 3                      | 3,9  | 7  | 9,1  | 25 | 32,5 | 42 | 54,5 | 77    | 100 |

**Tabel 9.** Distribusi Berdasarkan Konsumsi Buah

| Buah       | Konsumsi (kali/minggu) |      |    |      |    |      |    |      | Total | %   |
|------------|------------------------|------|----|------|----|------|----|------|-------|-----|
|            | Tidak Pernah           |      | 1  |      | 4  |      | 7  |      |       |     |
|            | n                      | %    | n  | %    | n  | %    | n  | %    |       |     |
| Jeruk      | 3                      | 3,9  | 43 | 55,8 | 26 | 33,8 | 5  | 6,5  | 77    | 100 |
| Mangga     | 7                      | 9,1  | 56 | 72,7 | 12 | 15,6 | 2  | 2,6  | 77    | 100 |
| Strawberry | 25                     | 32,5 | 47 | 61   | 5  | 6,5  | 0  | 0    | 77    | 100 |
| Pisang     | 2                      | 2,6  | 16 | 20,8 | 48 | 62,3 | 11 | 14,3 | 77    | 100 |
| Apel       | 6                      | 7,8  | 37 | 48,1 | 30 | 39   | 4  | 5,2  | 77    | 100 |
| Jambu      | 17                     | 22,1 | 39 | 50,6 | 18 | 23,4 | 3  | 3,9  | 77    | 100 |
| Nanas      | 14                     | 18,2 | 36 | 46,8 | 24 | 31,2 | 3  | 3,9  | 77    | 100 |
| Alpukat    | 15                     | 19,5 | 35 | 45,5 | 26 | 33,8 | 1  | 1,3  | 77    | 100 |
| Melon      | 8                      | 10,4 | 41 | 53,2 | 25 | 32,5 | 3  | 3,9  | 77    | 100 |
| Semangka   | 7                      | 9,1  | 39 | 50,6 | 29 | 37,7 | 2  | 2,6  | 77    | 100 |

| Buah      | Konsumsi (kali/minggu) |      |    |      |    |      |   |     | Total | %   |
|-----------|------------------------|------|----|------|----|------|---|-----|-------|-----|
|           | Tidak Pernah           |      | 1  |      | 4  |      | 7 |     |       |     |
|           | n                      | %    | n  | %    | n  | %    | n | %   |       |     |
| Pir       | 23                     | 29,9 | 46 | 59,7 | 7  | 9,1  | 1 | 1,3 | 77    | 100 |
| Sirsak    | 31                     | 40,3 | 41 | 53,2 | 4  | 5,2  | 1 | 1,3 | 77    | 100 |
| Buah Naga | 13                     | 16,9 | 44 | 57,1 | 13 | 16,9 | 7 | 9,1 | 77    | 100 |

Berdasarkan distribusi frekuensi konsumsi buah pada Tabel 9 diketahui bahwa buah yang sering dikonsumsi adalah pisang dengan persentase konsumsi 7 kali/minggu yaitu 14,3%.

Berdasarkan distribusi frekuensi konsumsi bahan makanan lainnya pada Tabel 10 diketahui bahwa bahan makanan lainnya yang sering

dikonsumsi adalah snack dengan persentase konsumsi 7 kali/minggu yaitu 58,4%.

Berdasarkan tabel 11 setelah dilakukannya recall 2x24 jam pada responden diketahui bahwa asupan intake energi (80,5%), protein (40,3%), Fe (83,1%), folat (98,7%), vitamin C (92,2%), dan vitamin B12 (61%) tergolong defisit berat.

**Tabel 10.** Distribusi Berdasarkan Konsumsi Bahan Makanan Lainnya

| Lainnya          | Konsumsi (kali/minggu) |      |    |      |    |      |    |      | Total | %   |
|------------------|------------------------|------|----|------|----|------|----|------|-------|-----|
|                  | Tidak Pernah           |      | 1  |      | 4  |      | 7  |      |       |     |
|                  | n                      | %    | n  | %    | n  | %    | n  | %    |       |     |
| Kopi             | 27                     | 35,1 | 26 | 33,8 | 22 | 28,6 | 2  | 2,6  | 77    | 100 |
| Teh              | 2                      | 2,6  | 34 | 44,2 | 34 | 44,2 | 7  | 9,1  | 77    | 100 |
| Soda             | 33                     | 42,9 | 33 | 42,9 | 10 | 13   | 1  | 1,3  | 77    | 100 |
| Jus Buah         | 7                      | 9,1  | 32 | 41,6 | 32 | 41,6 | 6  | 7,8  | 77    | 100 |
| Jus Buah Kemasan | 34                     | 44,2 | 29 | 37,7 | 11 | 14,3 | 3  | 3,9  | 77    | 100 |
| Snack            | 0                      | 0    | 6  | 7,8  | 26 | 33,8 | 45 | 58,4 | 77    | 100 |
| Susu Sapi        | 7                      | 9,1  | 28 | 36,4 | 25 | 32,5 | 17 | 22,1 | 77    | 100 |
| Susu Kambing     | 56                     | 72,7 | 12 | 15,6 | 6  | 7,8  | 3  | 3,9  | 77    | 100 |
| Susu kedelai     | 44                     | 57,1 | 22 | 28,6 | 11 | 14,3 | 0  | 0    | 77    | 100 |
| Yoghurt          | 13                     | 16,9 | 40 | 51,9 | 18 | 23,4 | 6  | 7,8  | 77    | 100 |
| Es Krim          | 1                      | 1,3  | 32 | 41,6 | 31 | 40,3 | 13 | 16,9 | 77    | 100 |

**Tabel 11.** Distribusi Asupan Energi dan Zat Gizi Lainnya

| Zat Gizi          | Pemenuhan Asupan |                |                |         |                         | Total    |
|-------------------|------------------|----------------|----------------|---------|-------------------------|----------|
|                   | Defisit Berat    | Defisit Sedang | Defisit Ringan | Normal  | Di atas Angka Kecukupan |          |
|                   | n(%)             | n(%)           | n(%)           | n(%)    | n(%)                    |          |
| Energi (kkal)     | 62 (81)          | 6 (8)          | 6 (8)          | 3 (4)   | 0 (0)                   | 77 (100) |
| Protein (gr)      | 31 (40)          | 14 (18)        | 10 (13)        | 17 (22) | 5 (7)                   | 77 (100) |
| Fe (mg)           | 64 (83)          | 3 (4)          | 4 (5)          | 3 (4)   | 3 (4)                   | 77 (100) |
| Folat (mcg)       | 76 (99)          | 1 (1)          | 0 (0)          | 0 (0)   | 0 (0)                   | 77 (100) |
| Vitamin C (mg)    | 71 (92)          | 2 (3)          | 1 (1)          | 1 (1)   | 2 (3)                   | 77 (100) |
| Vitamin B12 (mcg) | 47 (61)          | 9 (12)         | 5 (7)          | 9 (12)  | 7 (9)                   | 77 (100) |
| Zinc (mg)         | 56 (73)          | 7 (9)          | 6 (8)          | 5 (7)   | 3 (4)                   | 77 (100) |
| Vitamin B6 (mg)   | 50 (65)          | 8 (10)         | 9 (12)         | 5 (7)   | 5 (7)                   | 77 (100) |

Pada Tabel 12 terlihat bahwa status gizi responden sebagian besar normal yaitu sebanyak 42 (54,5%). Sedangkan responden dengan status gizi *underweight* sebanyak 19 responden dengan persentase 24,7%. Responden dengan status gizi *overweight* dan *obese* masing-masing berjumlah 4 dan 12 responden dengan persentase responden *overweight* 5,2% dan persentase responden *obese* 15,6%.

Berdasarkan Tabel 13 menunjukkan bahwa hasil p-value sebesar 0,562 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan masalah anemia gizi pada remaja.

**Tabel 11.** Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

| Status gizi  | n         | %          |
|--------------|-----------|------------|
| Underweight  | 19        | 24,7       |
| Normal       | 42        | 54,5       |
| Overweight   | 4         | 5,2        |
| Obese        | 12        | 15,6       |
| <b>Total</b> | <b>77</b> | <b>100</b> |

**Tabel 12.** Hubungan *Body Image* dengan Status Anemia Gizi

| Body Image   | Status Anemia |             |           |             | Total     | p-value    |       |
|--------------|---------------|-------------|-----------|-------------|-----------|------------|-------|
|              | Ya            |             | Tidak     |             |           |            |       |
|              | n             | %           | n         | %           |           |            |       |
| Positif      | 8             | 19,5        | 33        | 80,5        | 41        | 100        | 0,562 |
| Negatif      | 9             | 25          | 27        | 75          | 36        | 100        |       |
| <b>Total</b> | <b>17</b>     | <b>22,1</b> | <b>60</b> | <b>77,9</b> | <b>77</b> | <b>100</b> |       |

Persepsi terhadap *body image* bukan menjadi

faktor utama yang dapat mempengaruhi terjadinya anemia, namun *body image* dapat menjadi faktor tidak langsung untuk mengetahui kejadian anemia, sedangkan untuk mengetahui status anemia perlu dilakukan pemeriksaan medis dan melihat faktor langsung seperti pola makan dan aktivitas (Fatimah, 2017). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyono (2010) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan status anemia. Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai kekhawatiran terhadap bentuk tubuh mereka tidak mempengaruhi status anemia pada remaja tersebut.

Berdasarkan uji korelasi Spearman antara frekuensi konsumsi makanan pokok dengan masalah anemia (p-value 0,502>0,05), frekuensi konsumsi lauk hewani dengan masalah anemia (p-value 0,951>0,05), frekuensi konsumsi lauk nabati dengan masalah anemia (p-value 0,220>0,05), frekuensi konsumsi sayur dengan masalah anemia (p-value 0,263>0,05), frekuensi konsumsi buah dengan masalah anemia (p-value 0,796>0,05), dan frekuensi konsumsi bahan makanan lainnya dengan masalah anemia (p-value 0,752<0,05) tidak memiliki hubungan yang signifikan.

**Tabel 13.** Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Anemia

| Variabel                                 | Status Anemia |        |
|--|---------------|--------|
|  | p             | r      |
| Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok         | 0,502         | 0,78   |
| Frekuensi Konsumsi Lauk Hewani           | 0,951         | -0,007 |
| Frekuensi Konsumsi Lauk Nabati           | 0,220         | -0,142 |
| Frekuensi Konsumsi Sayur                 | 0,263         | -0,129 |
| Frekuensi Konsumsi Buah                  | 0,796         | 0,044  |
| Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Lainnya | 0,752         | 0,037  |

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa frekuensi makan baik frekuensi konsumsi makanan pokok, frekuensi konsumsi lauk hewani dan nabati, frekuensi konsumsi sayuran dan buah, ataupun frekuensi konsumsi bahan makanan lainnya tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan masalah anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sampang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ketaren (2018) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang

signifikan antara frekuensi makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Namun Penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan Putera (2020) bahwa pada penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan kejadian anemia. Frekuensi konsumsi makan yang kurang baik yang sering terjadi pada remaja yaitu lebih sering mengonsumsi *snack* daripada mengonsumsi buah dan sayur dan sering mengonsumsi *junk food* atau makanan cepat saji (Musaiger and Kalam, 2014).

Berdasarkan Tabel 15 menunjukkan bahwa hasil p-value sebesar  $0,686 \geq 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan masalah anemia gizi pada remaja.

Pada penelitian ini kebiasaan sarapan pada remaja putri dihubungkan dengan masalah anemia pada remaja putri. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan masalah anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sampang. Dari hasil penelitian remaja putri di SMA Negeri 1 Sampang sebanyak 53% remaja putri selalu melakukan sarapan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Basuki (2019) bahwa kebiasaan sarapan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan masalah anemia pada remaja.

Berdasarkan Tabel 16 asupan energi, protein, dan zat gizi lainnya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, protein, Fe, Folat, Vitamin C, Vitamin B12, Zinc, dan Vitamin B6 dengan kadar Hb. Hal tersebut diakibatkan karena  $p\text{-value} \geq 0,05$  dan  $r \geq 0,01$ .

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap asupan energi, protein, dan zat gizi lainnya (zat besi, folat, vitamin C, vitamin B6, vitamin B12) dengan masalah anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sampang (pvalue>0,05). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan masalah anemia sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2021). Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti responden lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji atau jajanan ringan yang tinggi energi namun kandungan vitamin dan mineralnya kurang. Berdasarkan hasil

**Tabel 14.** Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Anemia

| Kebiasaan Sarapan | Status Anemia |              |              |              | Total     |             | p-value |
|-------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------|-------------|---------|
|                   | Anemia        |              | Tidak anemia |              | n         | %           |         |
|                   | n             | %            | n            | %            |           |             |         |
| Tidak pernah      | 3             | 3,9%         | 7            | 9,1%         | 10        | 13,0%       | 0,686   |
| Jarang            | 2             | 2,6%         | 8            | 10,4%        | 10        | 13,0%       |         |
| Kadang-kadang     | 2             | 2,6%         | 14           | 18,2%        | 16        | 20,8%       |         |
| Selalu            | 10            | 13,0%        | 31           | 40,3%        | 41        | 53,2%       |         |
| <b>Total</b>      | <b>17</b>     | <b>22,1%</b> | <b>60</b>    | <b>77,9%</b> | <b>77</b> | <b>100%</b> |         |

recall yang dilakukan pada penelitian ini beberapa makanan tinggi energi yang sering di konsumsi adalah gorengan, pentol, mie instan, dan sebagainya. Makanan-makanan dengan jenis tersebut memiliki kandungan vitamin dan mineral yang kurang jika dibandingkan dengan sayur dan buah.

**Tabel 15.** Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Kadar Hb

| Asupan Zat Gizi | Kadar Hb |        |
|-----------------|----------|--------|
|                 | p        | r      |
| Energi          | 0,705    | 0,044  |
| Protein         | 0,209    | 0,145  |
| Fe              | 0,563    | 0,067  |
| Folat           | 0,358    | -0,106 |
| Vitamin C       | 0,196    | 0,149  |
| Vitamin B12     | 0,566    | 0,066  |
| Zinc            | 0,568    | 0,066  |
| Vitamin B6      | 0,396    | -0,098 |

**Tabel 16.** Hubungan Status Gizi dengan Status Anemia

| Status Gizi  | Status Anemia |              |              |              | Total     | p-value     |       |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------|-------------|-------|
|              | Anemia        |              | Tidak anemia |              |           |             |       |
|              | n             | %            | n            | %            |           |             |       |
| Gizi Kurang  | 2             | 2,6%         | 17           | 22,1%        | 19        | 24,7%       | 0,042 |
| Normal       | 14            | 18,2%        | 28           | 36,4%        | 42        | 54,5%       |       |
| Gizi Lebih   | 1             | 1,3%         | 15           | 19,5%        | 16        | 20,8%       |       |
| <b>Total</b> | <b>17</b>     | <b>22,1%</b> | <b>60</b>    | <b>77,9%</b> | <b>77</b> | <b>100%</b> |       |

Fisher yang dilakukan menghasilkan p-value sebesar  $0,042 \leq 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan masalah anemia gizi pada remaja.

Hasil uji statistik yang telah dilakukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan masalah anemia pada remaja putri ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ayuningtyas, Fitriani and Parmah, 2020) yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan masalah anemia pada remaja putri ( $p\text{-value} < 0,05$ ) yang dilakukan di SMA Negeri 3 Kota Tangerang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas menunjukkan bahwa remaja putri pada lokasi penelitian tersebut memiliki status gizi kurus dan mengalami anemia lebih banyak dari pada remaja putri yang memiliki status gizi normal dan tidak mengalami anemia. Status gizi didapat dari asupan nutrisi yang di konsumsi.

## KESIMPULAN

*Body image* dan kebiasaan makan tidak berhubungan dengan masalah anemia pada siswi SMA Negeri 1 Sampang. Berdasarkan uji statistik yang telah dilakukan menyatakan bahwa antara *body image* dan kebiasaan makan dengan masalah anemia menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan dengan nilai  $p > 0,005$ . Sedangkan status gizi dengan masalah anemia pada siswi SMA Negeri 1 Sampang berhubungan dengan nilai  $p < 0,005$ .

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara protein dengan masalah anemia sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pratiwi (2021). Hal ini disebabkan hasil recall yang dilakukan pada siswi SMA Negeri 1 Sampang menunjukkan bahwa responden lebih sering mengkonsumsi sumber protein nabati seperti tahu dan tempe dibandingkan sumber protein hewani. Namun penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholihah, et al (2019) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dan anemia.

Berdasarkan Tabel 17 dapat diketahui responden yang tidak mengalami anemia lebih banyak dialami oleh responden dengan status gizi normal yaitu sebanyak 28 responden. Pada Uji

## ACKNOWLEDGEMENT

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada seluruh responden yang bergabung dalam penelitian ini, seluruh guru dan staff di SMA Negeri 1 Sampang, serta teman-teman yang telah membantu kelancaran penelitian ini.

## REFERENSI

- Ayuningtyas, G., Fitriani, D. and Parmah (2020) 'Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Puteri di Kelas XI SMA Negeri 3 Tangerang Selatan Correlation of Nutritional Status With Anemia Case in Adolescent Girls At Grade Xi Senior High School 3 South Tangerang', *Prosiding Senantias 2020*, 1(1), pp. 877–886.
- Erison, M. (2014) 'Hubungan Antara Body Image dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi di SMA Padang', *Skripsi* [Preprint].
- Fatimah, S. (2017) *Hubungan Persepsi Tubuh (Body Image) terhadap Status Anemia pada Remaja Putri di SMA Sederajat Kabupaten Bantul*. Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Jiwaning Basuki (2019) *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar, skripsi: Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Pku Muhammadiyah Surakarta*.
- Ketaren, Y.R.O.B. (2018) *Hubungan Pola Makan*

- dengan Angka Kejadian Anemia pada remaja Putri di SMA Pencawan Medan Tahun 2018, skripsi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
- Sumiati, Hernawan, A. D. and Marlenywati. (2015). ' Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi, Siklus Mestrasi Dan Berolahraga Dengan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bali, *Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan JUMANTIK*, 2(1).
- Musaiger, A.O. and Kalam, F. (2014) 'Dietary habits and lifestyle among adolescents in Damascus, Syria', *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21(2), pp. 416–419. doi:10.5604/1232-1966.1108616.
- Ni'matush Sholihah, Sri Andari and Bambang Wirjatmadi (2019) 'Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Vitamin C, Zat Besi dan Asam Folat dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 4 Surabaya ', *Amerta Nutrition*, 3(3), pp. 135–141. doi:10.2473/amnt.v3i3.2019.135-141.
- Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS) (2018) Kemenkes RI.*
- Pratiwi, F.N. (2021) *Hubungan pola makan dan asupan protein dengan kejadian suspek anemia pada remaja putri di kabupaten sukoharjo.*
- Pratiwi, F.N. and Hidayati, I.L. (2021) 'Hubungan Sosial Ekonomi Keluarga dan Asupan Energi dengan Kejadian Suspek Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Sukoharjo'.
- Ramadhani, N.M. (2019) *Hubungan Antara Perbandingan sosial dengan Distorsi Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Di Surabaya.* Universitas Airlangga.
- Setyono (2010) *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image, dan Tindakan Diet dengan Status Anemia dan Status Gizi Remaja Putri.* Universitas Airlangga.
- Swami, V., Robinson, C. and Furnham, A. (2021) 'Associations between body image, social physique anxiety, and dating anxiety in heterosexual emerging adults', *Skripsi*, 39, pp. 305–312. doi:10.1016/j.bodyim.2021.10.004.