

HUBUNGAN POLA MAKAN, POLA HAID, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA DI SLTPN I GONDANG KABUPATEN BOJONEGORO

ABSTRAK

Masalah utama kesehatan yang terjadi pada remaja putri yaitu kurangnya asupan nutrisi sebagai pemicu anemia kekurangan zat besi yang berdampak pada status gizi remaja. Anemia pada remaja putri harus dicegah dan ditanggulangi untuk mempersiapkan calon-calon ibu yang melahirkan anak-anak dengan gizi baik. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan pola makan, pola haid, dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro.

Rancangan penelitian ini adalah analitik *cross sectional*. Sampelnya adalah sebagian remaja putri di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro pada bulan April 2022, sebanyak 137 remaja putri. Variabel *independent* adalah pola makan, pola haid dan aktifitas fisik. Variabel *dependent* adalah kejadian anemia. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data dengan uji *Coefisient Contingensi* dengan signifikasi 0,05.

Hasil analisis penelitian pada pola makan didapatkan nilai P value = 0,000 artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia, pola haid didapatkan nilai P value = 0,000 artinya ada hubungan pola haid dengan kejadian anemia, aktifitas fisik didapatkan nilai P value = 0,000 artinya ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian anemia.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan, pola haid, dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia di SLTPN I Gondang Kabupaten Bojonegoro. Remaja Putri disarankan untuk mendapatkan informasi kesehatan remaja serta memperluas pengetahuannya tentang pola makan, pola haid, dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia.

Kata Kunci : *Pola Makan, Pola Haid, Aktifitas Fisik, Anemia*

*THE RELATIONSHIP OF EATING PATTERNS, HAID PATTERNS, AND
PHYSICAL ACTIVITY WITH THE EVENT OF ANEMIA IN SLTPN I
GONDANG BOJONEGORO DISTRICT*

ABSTRACT

The main health problem that occurs in adolescent girls is the lack of nutritional intake as a trigger for iron deficiency anemia which has an impact on the nutritional status of adolescents. Anemia in adolescent girls must be prevented and overcome to prepare prospective mothers who give birth to well-nourished children. The purpose of this study was to analyze the relationship between diet, menstrual patterns, and physical activity with the incidence of anemia in SLTPN I Gondang, Bojonegoro Regency.

The design of this research is cross sectional analytic. The sample is some young women in SLTPN I Gondang, Bojonegoro Regency in April 2022, as many as 137 young women. The independent variables are diet, menstrual pattern and physical activity. The dependent variable is the incidence of anemia. Collecting data using a questionnaire. Analysis of the data with the Contingency Coefficient test with a significance of 0.05.

The results of the research analysis on eating patterns obtained a P value = 0.000 meaning that there was a relationship between eating patterns and the incidence of anemia, menstrual patterns obtained a P value = 0.000 meaning that there was a relationship between menstrual patterns and the incidence of anemia, physical activity was obtained a P value = 0.000, meaning that there was a relationship between activity physical with the incidence of anemia.

Based on the description above, it can be concluded that there is a relationship between eating patterns, menstrual patterns, and physical activity with the incidence of anemia in SLTPN I Gondang, Bojonegoro Regency. Young women are advised to obtain information on adolescent health and expand their knowledge about diet, menstrual patterns, and physical activity with the incidence of anemia.

Key Word : *Diet, Menstruation Pattern, Physical Activity, Anemia*