

NASKAH PUBLIKASI (*MANUSCRIPT*)

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA
REMAJA PUTRITINGKAT MTS PONDOK PESANTREN AN-NUR
SAMARINDA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE
INCIDENCE OF ANEMIA IN TEENAGE GIRL LEVEL AT BOARDING
SCHOOL AN-NUR, SAMARINDA***

Muhammad Arga Rafi Alfajri¹, Mardiana²



**DIAJUKAN OLEH
MUHAMMAD ARGAFI ALFAJRI
1911102413125**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2023**

Naskah Publikasi (*Manuscript*)

**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri
tingkat MTS Pondok Pesantren An-Nur Samarinda**

*The Relationship between Physical Activity and the Incidence of Anemia in
Teenage Girl Level at Boarding School An-Nur, Samarinda*

Muhammad Arga Rafi Alfajri¹, Mardiana²



**DIAJUKAN OLEH
Muhammad Arga Rafi Alfajri
1911102413125**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2023**

PERSETUJUAN PUBLIKASI

Kami dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian dengan judul :

"HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI TINGKAT MTS DI PONDOK PESANTREN AN-NUR SAMARINDA"

Bersama dengan surat persetujuan ini kami lampirkan naskah publikas.

Pembimbing



Mardiana, M. Kes
NIDN. 1109029501

Peneliti



Muhammad Arga Rafi Alfajri
NIM. 1911102413125

Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi



Isa Wahdatur Oktaviani, Ph.D
NIDN. 11008108701

LEMBAR PENGESAHAN

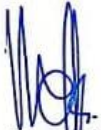
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA
PUTRI TINGKAT MTS PONDOK PESANTREN AN-NUR SAMARINDA**

NASKAH PUBLIKASI

**DI SUSUN OLEH :
MUHAMMAD ARGA RAFI ALFAJRI
1911102413125**

**Diseminarkan dan diujikan
Pada tanggal, 14 Juli 2023**

Supervisor



**Mardiana, W. Kes
NIDN. 1109029501**

Co-Supervisor



**Dr. Norliza Ahmad
NSR. 129447**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat**



**Nida Amalia, M.PH
NIDN. 1101119301**

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri tingkat MTS Pondok Pesantren An-Nur Samarinda

Muhammad Arga Rafi Alfajri¹, Mardiana²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email : muhammadargarafi@gmail.com

INTISARI

Tujuan Studi: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antar aktivitas Remaja Putri Dengan Kejadian Anemia Di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.

Metodologi: Penelitian menggunakan desain Cross Sectional di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda. Populasi penelitian adalah remaja putri tingkat MTS sebanyak 78 responden dan besar sampel sebanyak 65 responden didapat melalui teknik stratified random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner IPAQ dan alat uji hb (Digital Hemouque dengan merk Easy Touch). Analisis data menggunakan uji spearman ($\alpha=0,05$).

Hasil: Hasil statistik menunjukkan terdapat hubungan Pada remaja putri tingkat MTS Pondok Pesantren An-Nur Samarinda terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia (P Value = $0.015 < 0.05$). Koefisien korelasi positif sebesar 0,300 menunjukkan bahwa kedua variabel yang diteliti mempunyai hubungan yang cukup kuat dengan arah yang sama. Pada dasarnya, ini menyiratkan bahwa peningkatan aktivitas fisik berhubungan dengan kemungkinan peningkatan anemia.

Manfaat: Sebagai pengetahuan tambahan bagi remaja putri tentang aktivitas fisik dengan kejadian anemia di pondok pesantren AN-Nur Samarinda.

Kata Kunci: Aktifitas fisik, Anemia, Remaja putri

The relationship between Physical Activity and The Incidence of Anemia in Teenage Girl Level at Boarding School An-Nur, Samarinda

Muhammad Arga Rafi Alfajri¹, Mardiana²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

*Kontak Email : muhammadargarafi@gmail.com

ABSTARCT

Study Objectives: *The objective of this study is to investigate the correlation between the activities of young women and the occurrence of anemia at An-Nur Samarinda Islamic Boarding School.*

Methodology: *The study used a cross sectional design at An-Nur Samarinda Islamic Boarding School. The study population consisted of 78 respondents at MTS level girls and a sample size of 65 respondents was obtained through the statistical The method employed for participant selection was random sampling. The research tools encompassed the IPAQ questionnaire along with the hb test instrument (Digital Hemoglobinometer utilizing the Easy Touch brand). The analysis of data involved the utilization of the Spearman test ($\alpha=0.05$).*

Results: *The statistical findings indicate a correlation between physical activity and the prevalence of anemia among young women at the MTS level in Pondok Pesantren An-Nur Samarinda (P Value = $0.015 < 0.05$). The positive correlation coefficient stands at 0.300, suggesting a moderate level of association between the two examined variables, both moving in the same direction. The meaning is that when the respondent has high physical activity, the anemia status also increases.*

Benefits: *As additional knowledge for young women about physical activity with the incidence of anemia at the AN-Nur Samarinda Islamic boarding school.*

Keywords: *Physical activity, Anemia, Adolescent girls*

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang sedang dalam proses pertumbuhan, mengembangkan pemahaman terhadap lawan jenis, memahami peran sosial, menerima jati diri yang dianugerahkan, dan membuka potensi diri (Harahap, 2018). Fase ini menandakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, suatu periode yang membentuk lintasan kedewasaan. Terjadi antara usia 9 dan 18, masa remaja menjembatani kesenjangan antara masa kanak-kanak dan dewasa.

Tahap perkembangan ini sangat penting, ditandai dengan transformasi psikologis dan fisik (Kurniasih et al., 2021). Perubahan ini sering menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Diantara masalah kesehatan yang menimpa remaja, anemia muncul sebagai salah satunya (Indrawatiningsih et al., 2021).

Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam aliran darah berada di bawah norma usia dan jenis kelamin (Tahji, 2022). Menurut definisi WHO tahun 2015, anemia terkait dengan konsentrasi hemoglobin yang rendah. Pada tahun 2011, American National Institute of Health (NIH) menggambarkan anemia sebagai defisit sel darah merah dalam tubuh (Nurhayati et al., 2020). Kadar hemoglobin normal bervariasi antara pria dan wanita. WHO menetapkan ambang batas anemia adalah <13 g/dl untuk pria dewasa, <12 g/dl untuk wanita dewasa, dan <11 g/dl untuk wanita hamil. Anemia merupakan kelainan darah umum yang disebabkan oleh kekurangan sel darah (eritrosit) tingkat (Harahap, 2018). Ini adalah masalah kesehatan global kritis yang memengaruhi anak-anak, gadis menstruasi, remaja, wanita hamil, dan mereka yang baru melahirkan. Di seluruh dunia, WHO memperkirakan prevalensi anemia sebesar 40% di antara anak usia 6–59 bulan, 37% di antara wanita hamil, dan 30% di antara wanita berusia 15–49 tahun.

Di Indonesia, kasus anemia masih cukup tinggi. Merujuk data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia remaja berada pada angka 32%, artinya 3-4 dari setiap 10 remaja mengalami anemia (Riskesdas, 2018).

Laporan Riskesdas 2018 mengungkapkan Kalimantan Timur menyumbang prevalensi anemia sebesar 14,2%. Data Dinas Kesehatan Kota Samarinda tahun 2016 tercatat sebanyak 321 kasus anemia di 22 Puskesmas Kota Samarinda. Pada 2017, 64 kasus didokumentasikan di 14 puskesmas di kota. Kasus tertinggi pada tahun 2016 terjadi di Puskesmas Bengkuring sebanyak 69 kasus dan Puskesmas Sidomulyo sebanyak 30 kasus. Pada tahun 2017, Puskesmas Bengkuring masih menjadi yang tertinggi dengan 35 kasus, disusul Puskesmas Karang Asam dengan 8 kasus anemia (Suyatni Musrah et al., 2019). Remaja dan wanita usia subur (WUS) menghadapi kerentanan anemia selama kehamilan. Keadaan ini dapat berdampak buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin, berpotensi menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan, dan pada kasus yang parah, bahkan menimbulkan risiko kematian ibu dan bayi baru lahir (Asparian et al., 2022). Demografi yang paling rentan terhadap anemia adalah perempuan muda. Kerentanan ini muncul karena fase remaja yang meliputi masa pertumbuhan, dan terjadinya menstruasi setiap bulan yang menyebabkan hilangnya zat besi. (Kurniasih et al., 2021).

Asupan zat besi yang tidak mencukupi merupakan penyebab utama anemia di kalangan remaja perempuan, dimana perempuan membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki karena kehilangan zat besi terkait menstruasi (Nurhayati et al., 2020). Berbagai faktor berkontribusi terhadap penurunan kadar hemoglobin (Hb), termasuk pilihan pola makan dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik berkaitan dengan gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka, pengeluaran energi (Widiantini & Tafal, 2014). Berkurangnya aktivitas fisik menyebabkan penurunan metabolisme sel, yang selanjutnya memengaruhi metabolisme zat besi di dalam tubuh. Besi memainkan peran penting dalam pembentukan hemoglobin; Penurunan produksi zat besi mempengaruhi pembentukan Hb sehingga berdampak pada pengangkutan oksigen ke seluruh sel tubuh (Chibriyah, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Irmawati et al. (2020) mengungkapkan bahwa di antara 21 remaja putri yang melakukan aktivitas fisik ringan, sebagian besar (71,4%) mengalami anemia sedang. Di antara 28 remaja putri yang melakukan aktivitas fisik sedang, mayoritas (50,0%) tidak menunjukkan anemia, dan 13 dari 22 remaja putri yang

melakukan aktivitas fisik berat tidak mengalami anemia (59,1%). Studi ini menyoroti efek merugikan dari aktivitas fisik pada metabolisme zat besi pada remaja putri. Pesantren, seperti Pesantren An-Nur, sebagian besar menampung santri perempuan dan berdiri sebagai pusat pendidikan penting. Pesantren An-Nur yang terletak di Samarinda ini terkenal sebagai salah satu pesantren terbesar di kota ini. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan agama Islam yang tujuan utamanya membina pemahaman santri terhadap nilai-nilai Islam dan mendorong penerapan praktisnya dalam kehidupan sehari-hari (Rozaidin & Adinugraha, 2020).

Studi pendahuluan di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda mengungkapkan bahwa sekelompok santri perempuan melakukan kegiatan tambahan di samping kegiatan akademik mereka, termasuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler atau olahraga. Telah diusulkan bahwa aktivitas fisik yang tinggi di kalangan remaja berkontribusi terhadap anemia. Pengerahan tenaga fisik yang berat menuntut energi yang besar dari remaja, berpotensi melebihi kebutuhan gizi mereka. Hal ini dapat menyebabkan kekurangan zat besi dan selanjutnya anemia di kalangan remaja jika tidak ditangani (Rozaidin & Adinugraha, 2020). Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda.

2. **METODOLOGI**

Penelitian menggunakan desain Cross Sectional di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda. Populasi penelitian adalah remaja putri tingkat MTS sebanyak 78 responden dan besar sampel sebanyak 65 responden didapat melalui teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner IPAQ dan alat uji hb (Digital Hemouque dengan merk Easy Touch).

Validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik yaitu IPAQ versi Panjang Bahasa Indonesia telah diteliti pada penelitian sebelumnya. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Hastuti pada tahun 2013 menemukan koefisien korelasi Spearman sebesar 0,79 ($p < 0,001$) antara 1 dan 9 hari dan 0,74 ($p < 0,001$) antara 9 dan 15 hari. Selain itu, penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sarah Maria Saragih pada tahun 2015 berjudul “Uji Validitas IPAQ Versi Indonesia dan IPAQ Modifikasi Pedometer pada Populasi Remaja di Yogyakarta” mengungkapkan korelasi yang cukup signifikan antara IPAQ versi Indonesia dengan pedometer.

Perangkat medis dan alat ukur biologis tertentu, seperti Easy Touch GCU, hadir dengan validitas dan keandalan bawaan, serta alat kalibrasinya sendiri dalam bentuk chip. Setiap tabung pengukur glukosa, kolesterol, dan asam urat berisi chip dengan kode unik. Chip ini berfungsi untuk melakukan sinkronisasi dengan kode yang ditampilkan pada layar alat inspeksi Easy Touch, memungkinkan penggunaan langsung. Analisis data menggunakan uji spearman ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi variabel karakteristik berdasarkan Usia, Kelas, dan Status anemia

Variabel		
Kategori Usia	Frekuensi	Persentase
12 Tahun	4	6,2
13 Tahun	34	52,3
14 Tahun	27	41,5
Kategori Kelas	Frekuensi	Persentase
Kelas 7A	21	32,3
Kelas 7B	29	44,6
Kelas 8	15	23,1
Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Tinggi	46	70,8
Sedang	19	29,2
Rendah	0	0
Status Anemia	Frekuensi	Persentase
Anemia	25	38,5
Tidak Anemia	40	61,5

Sumber. Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1 responden di atas diperoleh data berupa usia responden terbanyak adalah di usia 13 tahun sebanyak 34 orang (52,3%) adapun usia dengan jumlah terendah adalah usia 12 tahun sebanyak 4 orang (6,2%). Rata-rata usia responden adalah 13,35 tahun. Berdasarkan tabel 1 kategori kelas di atas diperoleh data berupa, responden terbanyak berada pada kelas 7B dengan jumlah 29 responden (44,6%) dan adapun jumlah responden paling sedikit berada di kelas 8 dengan jumlah 15 responden (23,1%). Berdasarkan tabel 1 kategori aktivitas fisik bahwasannya sebagian besar santriwati melakukan aktivitas fisik tinggi sebanyak 46 responden (70,8%). Berdasarkan tabel 1 kategori status anemia di atas diperoleh data responden yang tidak mengalami anemia berjumlah 40 responden dengan persentase (61,5%).

3.2. Analisis Bivariat

Tabel 2 Hubungan Aktivitas Fisik pada remaja putri di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda Tahun 2023

Anemia	Anemia	Tidak Anemia		Total	(%)	P Value
		%	%			
Aktivitas Tinggi	22	88%	24	60%	46	70,8%
Fisik Sedang	3	12%	16	40%	19	29,2%
Rendah	0	0%	0	0%	0	0%
Total	25	100%	40	100%	65	100%

Sumber. Data Primer 2022

Berdasarkan tabel di atas, analisis tabulasi silang yang dilakukan terhadap 65 responden menunjukkan hasil sebagai berikut: Di antara mereka yang memiliki aktivitas fisik tinggi, ditemukan 22 responden (47,8%) menderita anemia, sedangkan 24 responden (52,2%) tidak mengalami anemia. . Selain itu, pada responden dengan aktivitas fisik sedang, 3 orang (15,8%) mengalami anemia, sedangkan 16 responden (84,2%) tidak menunjukkan tanda-tanda anemia. Nilai p-value sebesar 0,015 ($<0,05$) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan terjadinya anemia pada remaja putri tingkat MTS di Pondok pesantren An-Nur Samarinda.

3.3. Pembahasan

Berdasarkan hasil Hasil Uji statistic spearman rank terhadap anemia dengan aktivitas fisik didapatkan p value sebesar $0,015 < 0,05$. Artinya H_0 ditolak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri tingkat MTS di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda. Berdasarkan uji spearman didapatkan koefisien korelasi sebesar positif 0,300 artinya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia memiliki kekuatan sedang dengan hubungan yang searah. Artinya semakin terjadi peningkatan aktivitas fisik maka akan terjadi peningkatan untuk kejadian anemia.

Anemia merupakan masalah gizi yang umum terjadi secara global, khususnya di negara-negara berkembang. Ketidakseimbangan nutrisi dan infeksi sering disebut-sebut sebagai penyebab utama anemia di wilayah ini. Oleh karena itu, asal muasal anemia dapat dibedakan menjadi faktor gizi dan non gizi (Aryanti dkk., 2023).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap anemia pada remaja adalah tingginya tingkat aktivitas fisik yang mereka lakukan. Aktivitas fisik yang berat menuntut energi yang besar pada remaja, dan asupan energi yang tidak mencukupi berpotensi menyebabkan malnutrisi dan selanjutnya anemia (Adiyani et al., 2020). Pengukuran kadar hemoglobin biasanya menggunakan hemoglobinometer merek Easy Touch.

Aktivitas fisik meliputi setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka sehingga memerlukan pengeluaran energi (Iswahyuni, 2017). Ini menandakan keadaan gerak manusia yang membutuhkan energi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis. Aktivitas fisik melibatkan gerakan anggota tubuh yang mengeluarkan energi, memainkan peran penting dalam mempertahankan kesejahteraan fisik dan mental sekaligus meningkatkan kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan sepanjang hari. (Purnama & Suhada, 2019)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia. Semakin tinggi aktivitas fisik maka akan semakin tinggi kejadian anemia. Hasil penelitian tersebut serupa dengan penelitian milik (Nurhayati et al., 2020) yang memperoleh hasil analisis uji chi-square menghasilkan nilai p sebesar 0,02, yang menunjukkan signifikansi statistik (nilai $p <$

0,05). Hasilnya, hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal ini menandakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan terjadinya anemia pada remaja putri di MAN 1 Banjarmasin tahun 2020. Sifat hubungan tersebut adalah positif, artinya semakin rendah aktivitas fisik maka kemungkinan terjadinya anemia semakin kecil.

Dalam penelitian penelitian yang dilakukan oleh (Yulita et al., 2022) menyebutkan bahwa Dari 48 peserta yang melakukan aktivitas fisik tinggi, 7 responden (14,3%) tidak menunjukkan anemia. Sebaliknya dari 18 responden yang melakukan aktivitas fisik ringan, terdapat 2 peserta (11,1%) yang mengalami anemia. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p hitung sebesar 0,000 (p -value < 0,05), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menandakan adanya korelasi yang patut diperhatikan antara aktivitas fisik dan kejadian anemia pada remaja putri di Pesantren Assalam Naga Beralih di Kabupaten Kampar Utara.

Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Irmawati et al., 2020) Temuan menunjukkan bahwa di antara 21 wanita muda yang melakukan aktivitas fisik ringan, mayoritas (71,4%) menunjukkan anemia sedang. Di antara 28 remaja putri yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik sedang, mayoritas (50,0%) tidak mengalami anemia. Demikian pula, dari 22 remaja putri yang melakukan aktivitas fisik yang intens, sebagian besar (59,1%) tidak mengalami anemia. Melalui analisis statistik menggunakan uji Chi-square, diperoleh nilai p 0,000 yang dihitung, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi α (0,05). Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Batamandiri tahun 2020.

Hal ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian Reny Setyandari yang memperoleh Subyek penelitian sebagian besar memiliki aktivitas fisik yang aktif yaitu sebanyak 64,9% dengan skor antara 1,59 –1,69. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar hemoglobin ($p=0,079$) (Setyandari & Margawati, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Jiwaning Basuki (2019) Hasil analisa hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment pada tabel 12 menunjukkan bahwa nilai $p = 0,317$ yang artinya tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar hemoglobin.

Aktivitas fisik yang cukup memenuhi kriteria FITT, meliputi frekuensi (seberapa sering suatu aktivitas dilakukan dalam seminggu), intensitas (tingkat usaha yang dikeluarkan, tergolong rendah, sedang, atau tinggi), waktu (durasi setiap sesi aktivitas), dan ketik (aktivitas spesifik atau tugas sehari-hari yang dilakukan). Faktor tambahan yang diyakini mempengaruhi status anemia remaja putri meliputi kesadaran mereka tentang anemia dan kebiasaan makan mereka dan teraturnya menstruasi bulanan (Friska Armynia Subratha, 2020). Salah satu faktor penyebab anemia pada remaja adalah aktivitas fisik yang intens pada remaja memerlukan energi yang besar sehingga berpotensi menguras kebutuhan gizinya. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dengan baik, maka dapat menyebabkan malnutrisi dan selanjutnya mengakibatkan anemia. Selain aktivitas fisik, status gizi remaja juga menjadi faktor penyebab terjadinya anemia (Adiyani et al., 2020).

Beberapa strategi dapat diterapkan untuk pencegahan dan pengobatan anemia yang disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi. Pendekatan pertama melibatkan peningkatan konsumsi zat besi dari sumber alami melalui pendidikan masyarakat dan konseling gizi. Panduan ini harus menekankan konsumsi makanan hewani yang mudah diserap tubuh, serta makanan kaya vitamin C dan vitamin A, yang membantu penyerapan zat besi dan pembentukan hemoglobin. Strategi kedua mencakup fortifikasi pangan, yang mencakup penambahan zat besi, asam folat, vitamin A, dan asam amino esensial ke dalam makanan yang umum dikonsumsi di antara target demografi. Langkah ini memastikan bahwa nutrisi penting diintegrasikan ke dalam

makanan secara efektif. Pendekatan ketiga mencakup pemberian suplemen zat besi dan folat secara rutin kepada individu yang menderita anemia dalam jangka waktu tertentu. Metode ini dirancang untuk mempercepat peningkatan kadar hemoglobin pada pasien (Susanto, 2019). Pendekatan tambahan untuk menangani anemia melibatkan pemberian tablet zat besi (Fe). Awalnya, inisiatif suplementasi zat besi terutama ditujukan kepada wanita hamil sesuai dengan rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Namun, cakupan program ini telah diperluas dari waktu ke waktu hingga mencakup perempuan muda.

4. KESIMPULAN

Temuan statistik menunjukkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dan prevalensi anemia pada remaja putri tingkat MTS di Pondok Pesantren An-Nur Samarinda (P Value = $0,015 < 0,05$). Koefisien korelasi positif berdiri di 0,300, menunjukkan tingkat kekuatan hubungan yang moderat dalam arah yang sama. Pada dasarnya, ini menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik dikaitkan dengan peningkatan risiko anemia.

5. SARAN DAN REKOMENDASI

Bagi Peneliti Sebagai sarana untuk menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman terutama tentang penyakit anemia. Bagi Peneliti lain Sebagai landasan referensi maupun informasi bagi penelitian selanjutnya dan tambahan wawasan ilmiah bagi peneliti lain yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian yang berhubungan. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan timur Hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian yang mendatang dan sebagai evaluasi dan penyelenggaraan program studi S1 Kesehatan Masyarakat.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak Pondok Pesantren AN- NurSamarindayang telah berpartisipasi atau berkontribusi dalam penelitian.

REFERENSI

- Adiyani, K., Heriyani, F., & Rosida, L. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis*, 1, 1–7. <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/459>
- Aryanti, N., Kalsum, U., Syah, J., & Khatimah, H. (2023). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kecamatan Galesong Selatan Kabupaten Takalar*. 2(1), 1–8.
- Asparian, A., Perdana, S. M., & Nurdini, L. (2022). Pola Konsumsi, Paritas, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia Wanita Usia Subur di Komunitas Adat Terpencil Suku Anak Dalam. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1268–1275. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3515>
- Brown, J. E. E. al. (2013). *Nutrition Through the Life Cycle*.
- Chibriyah, R. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Santriwati Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Bantul. *Naska Publikasi*, 12.
- Fisik, A., Makan, P., Gizi, S., Ulandari, S., Dewi Kartini, T., Hartono, R., Sarjana, A., Gizi, T., Kemenkes, K., & Gizi, J. (2019). Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Smpn 16 Makassar. *Media Gizi Pangan*, 26(2), 139–145.
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal. Kesehatan Masyarakat*, 4(1202005126), 1–30.
- Friska Armynia Subratha, H. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48–53. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v3i2.75>
- Harahap, N. R. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Hariani, R., Nurmaliza, R., Riau, J., No, U., & Riau, P. (2023). *MENCEGAH ANEMIA PADA*

- REMAJA DI PEKANBARU PENDAHULUAN Usia remaja merupakan masa terjadinya perubahan fisik yang sangat cepat , kognitif dan psikososial . Pada masa remaja ini sering disebut sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa remaja yan.* 7(1), 1–8.
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (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>
- Irmawati, E., Qariati, N. I., & Widyarni, A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMKN 1 Batumandi Tahun 2020. 28, 4–9.
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Kurniasih, N. I. D., Kartikasari, A., Russiska, R., & Nurlelari, N. (2021). Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dan Riwayat Penyakit Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 1 Luragung Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 1(2), 83–90. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v1i2.272>
- Muliyati, H., Ahmil, & Mandola, L. (2019). CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC JOURNAL HUBUNGAN CITRA TUBUH , AKTIVITAS FISIK , DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI Hepti Muliyati , Ahmil , Lastri Mandola NUTRITION KNOWLEDGE WITH NUTRITIONAL STATUS OF YOUNG WOMEN CHMK MIDWIFERY SCIE. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22–32.
- Narsih, U., & Hikmawati, N. (2020). Pengaruh Persepsi Kerentanan Dan Persepsi Manfaat Terhadap Perilaku Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i1.2328>
- Nofianti, I. G. A. T. P., Juliasih, N. K., & Wahyudi, I. W. G. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Kerambitan Kabupaten Tabanan. *Jurnal Widya Biologi*, 12(01), 58–66. <https://doi.org/10.32795/widyabiologi.v12i01.1324>
- Nurhayati, Qariati, N. I., & Jalpi, A. (2020). Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 1 Banjarmasin Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan*, 1–12.
- Praditasari, J. A., & Sumarmik, S. (2018). Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di Smp Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 117. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.117-122>
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 102–106. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Rosida, L., & Dwihesti, L. K. (2020). Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Pola Makan pada Remaja Putri dengan Anemia. *STIKES Cendekia Utama Kudus*, 92–103.
- Rozaidin, M., & Adinugraha, H. H. (2020). Penerapan Akuntansi Pondok Pesantren (Studi pada Koperasi Pondok Pesantren Al Hasyimi Kabupaten Pekalongan). *EKONOMIKA SYARIAH : Journal of Economic Studies*, 4(2), 123. <https://doi.org/10.30983/es.v4i2.3716>
- Setyandari, R., & Margawati, A. (2017). Hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi dan kadar hemoglobin pada pekerja perempuan. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 61. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i1.16894>
- Siregar, S., & Asnaily. (2022). Pemberdayaan Kader Kesehatan dalam Penanganan Anemia pada Remaja Putri. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 1195–1200.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11–18. <https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157>
- Susanto, A. (2019). Model Dinamik Penyediaan Air Baku Melalui Pendekatan Water Sensitive City Das Ciliwung Hulu. *Prosiding*, 83.
- Suyatni Musrah, A., Kesehatan Masyarakat, F., & Widya Gama Mahakam Samarinda, U. (2019). Politeknik Negeri Nusa Utara 69 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian

- Anemia Pada Remaja Putri Factors That Are Related To the Event of Anemia in Adolescent Adolescents. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3(2), 69–77.
- Tahji, A. T. K. . F. I. . K. T. R. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Kecamatan Panyipatan Kabupaten Tanah Laut. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), 58–71.
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 4, 325. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>
- Yulita, E., Hamid, M. N. S., Dhilon, D. A., Program, M., Sarjana, S., Terapan, K., Ilmu, F., Universitas, K., Tuanku, P., Kunci, K., & Fisik, A. (2022). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia padaremaja putri di pondok pesantren assalam naga beralih kecamatan kampar utara tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 43–60.
- Zuhdy, N., Ani, L. S., & Utami, N. W. A. (2015). Aktivitas Fisik, Pola Makan dan Status Gizi Pelajar Putri SMA di Denpasar Utara. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 3(1), 78–83. <https://doi.org/10.15562/phpma.v3i1.92>

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI TINGKAT MTS PONDOK PESANTREN AN- NUR SAMARINDA

by Muhammad Arga Rafi Alfajri

Submission date: 01-Sep-2023 02:51PM (UTC+0800)

Submission ID: 2155588151

File name: n_An-Nur_Samarinda_Muhammad_Arga_Rafi_Alfajri_1911102413125.docx (26.07K)

Word count: 2833

Character count: 17872

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI TINGKAT MTS PONDOK PESANTREN AN-NUR SAMARINDA

ORIGINALITY REPORT

29% SIMILARITY INDEX	27% INTERNET SOURCES	17% PUBLICATIONS	7% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	4%
2	eprints.uniska-bjm.ac.id Internet Source	3%
3	eprints.undip.ac.id Internet Source	2%
4	dspace.umkt.ac.id Internet Source	2%
5	repository.itspku.ac.id Internet Source	1%
6	Asparian Asparian, Silvia Mawarti Perdana, Lia Nurdini. "Pola Konsumsi, Paritas, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia Wanita Usia Subur di Komunitas Adat Terpencil Suku Anak Dalam", Jurnal Keperawatan Silampari, 2022 Publication	1%

12

lib.ui.ac.id

