

Gambaran Status Gizi Remaja di SMA Negeri 2 Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara

Irma Yunawati*

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

*Penulis korespondensi: irmayunawati@uho.ac.id¹

Abstract. *Adolescents are a vulnerable age group to nutritional problems due to increased nutritional requirements during periods of rapid growth. Suboptimal nutritional status, including undernutrition and anaemia, can negatively affect health and academic performance. This study aimed to describe the nutritional status of adolescents at SMA Negeri 2 Kendari, Southeast Sulawesi Province. This study employed a descriptive observational design conducted from August to September 2025 with a total sample of 226 twelfth-grade students' selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected through measurements of body weight and height to determine nutritional status based on the BMI-for-Age indicator and haemoglobin levels were assessed using a digital haemometer. Data were analyzed using univariate analysis. The results showed that most respondents had normal nutritional status (52.2%), while a considerable proportion were undernutrition (47.8%). In addition, more than half of the respondents were anaemia (50.9%). These findings indicate that although anthropometric nutritional status was generally normal, anemia remains a health problem that requires attention among adolescents. Regular monitoring of nutritional status and hemoglobin levels accompanied by nutrition education is recommended. Further studies are recommended to use an analytical study design to identify factors associated with nutritional status and anaemia.*

Keywords: *Anemia Problems; BMI Index; Hemoglobin Up; Nutritional Status; School Teenager*

Abstrak. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami permasalahan gizi akibat peningkatan kebutuhan zat gizi selama masa pertumbuhan. Status gizi yang tidak optimal yaitu gizi kurang maupun anemia dapat berdampak pada kesehatan dan prestasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi remaja di SMA Negeri 2 Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional yang dilaksanakan pada bulan Agustus–September 2025. Jumlah sampel sebanyak 226 siswa kelas XII yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan indikator IMT/U, serta pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan *haemometer* digital. Data dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (52,2%), namun masih terdapat proporsi yang cukup besar remaja dengan status gizi kurang (47,8%). Selain itu, lebih dari separuh responden mengalami anemia (50,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun status gizi secara antropometri sebagian besar berada dalam kategori normal, anemia masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian pada remaja. Pemantauan status gizi dan kadar hemoglobin remaja perlu dilakukan secara berkala disertai edukasi gizi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain analitik untuk mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan status gizi dan anemia.

Kata kunci: Indeks IMT; Kadar Hemoglobin; Masalah Anemia; Remaja Sekolah; Status Gizi

1. LATAR BELAKANG

Remaja merupakan kelompok usia yang penting dalam siklus kehidupan. Remaja adalah orang-orang dalam kelompok usia 10-19 tahun, yang ditandai dengan perkembangan fisik dan psikologis yang cepat (Jaleel dkk., 2024). Masa remaja mengalami pertumbuhan fisik yang disertai dengan perkembangan mental, kognitif, dan psikis (Azmi & Puspitasari, 2022). Percepatan pertumbuhan dan perkembangan pada remaja memerlukan asupan zat gizi yang adekuat agar tercapai potensi pertumbuhan secara maksimal karena gizi dan pertumbuhan memiliki hubungan yang sangat erat (Qurota & Wahdini, 2020).

Kesehatan remaja menjadi aspek penting pada upaya membangun sumber daya manusia yang berkualitas, karena kelompok usia ini merupakan generasi penerus dan aset bangsa di masa depan (Pratiwi dkk., 2025). Gizi memiliki peranan yang sangat penting dalam berbagai kurun usia termasuk remaja, yaitu terkait dengan pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan kecerdasan, produktivitas kerja, dan daya tahan terhadap infeksi (Moehji, 2017 dalam Yunawati dkk., 2023). Apabila pemenuhan gizi pada remaja tidak adekuat, maka akan menimbulkan masalah gizi dan kesehatan seperti status gizi kurang dan anemia.

Status gizi adalah gambaran kondisi fisik yang dihasilkan dari konsumsi makanan dan pemanfaatan zat-zat gizi. Tantangan gizi pada anak sekolah (remaja) hingga saat ini masih cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari (Hasrul dkk., 2020). Selain itu, anemia juga menjadi salah satu gangguan kesehatan yang kerap dialami oleh remaja, khususnya pada remaja putri. Kadar hemoglobin (Hb) adalah komponen utama dalam sel darah merah (eritrosit) yang merupakan protein terkonjugasi dan berfungsi untuk membawa oksigen (O₂) dan karbon dioksida (CO₂) dalam darah. Penurunan kadar hemoglobin dalam sel darah merah merupakan penyebab utama anemia atau kekurangan darah (Yhuliarti & Saraswati, 2024). Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin lebih rendah dari normal (World Health Organization, 2026).

Data global menunjukkan prevalensi gizi kurang (*thinness*) pada usia 5-9 tahun sebanyak 8%, 10-14 tahun sebanyak 12%, dan 15-19 tahun sebanyak 8%. Prevalensi gizi lebih (*overweight*) pada usia 5-9 tahun sebanyak 21%, 10-14 tahun sebanyak 21%, dan 15-19 tahun sebanyak 16%. Selain itu, data obesitas (*obese*) pada usia 5-9 tahun sebanyak 10%, 10-14 tahun sebanyak 9%, dan 15-19 tahun sebanyak 6% (UNICEF, 2025a). Prevalensi anemia pada perempuan usia 15-49 tahun sebanyak 30,7% (UNICEF, 2025b). Wanita usia produktif (15-49 tahun) dengan anemia di wilayah Afrika dan Asia Tenggara menyumbang >60% dari beban global, yaitu di kawasan Asia Tenggara sebanyak 256,6 juta dan kawasan Afrika sebanyak 110 juta (World Health Organization, 2025). WHO memperkirakan bahwa 40% anak-anak berusia 6-59 bulan, 37% wanita hamil, dan 30% wanita berusia 15-49 tahun di seluruh dunia menderita anemia (World Health Organization, 2026).

Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi status gizi remaja di Indonesia berdasarkan indikator IMT/U pada usia 5-12 tahun sebanyak 3,5% mengalami *severely thinness*, 7,5% dalam kategori *thinness*, 11,9% mengalami *overweight* dan 7,8% kategori *obese*. Pada usia 13-15 tahun menunjukkan sebanyak 1,9% mengalami *severely thinness*, 5,7% dalam kategori *thinness*, 12,1% mengalami *overweight* dan 4,1% dalam kategori *obese*. Pada usia 16-18 tahun menunjukkan sebanyak 1,7% mengalami *severely*

thinness, 6,6% dalam kategori *thinness*, 8,8% mengalami *overweight* dan 3,3% dalam kategori *obese*. Untuk prevalensi anemia pada usia 5-14 tahun sebanyak 16,3% dan usia 15-24 tahun sebanyak 15,5%. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi anemia lebih banyak dialami oleh perempuan sebanyak 18% dibandingkan laki-laki sebanyak 14,4% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Di Sulawesi Tenggara, prevalensi status gizi berdasarkan indikator IMT/U pada remaja usia 5-12 tahun sebanyak 4,9% mengalami *severely thinness*, 8,7% dalam kategori *thinness*, 9,5% mengalami *overweight* dan 5,1% kategori *obese*. Pada usia 13-15 tahun menunjukkan sebanyak 1,5% mengalami *severely thinness*, 8,1% dalam kategori *thinness*, 9% mengalami *overweight* dan 2,9% dalam kategori *obese*. Pada usia 16-18 tahun menunjukkan sebanyak 1,7% mengalami *severely thinness*, 7,2% dalam kategori *thinness*, 6,3% mengalami *overweight* dan 3% dalam kategori *obese* (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 23,6% pada tahun 2023 dan mengalami penurunan menjadi 20,2% pada tahun 2024. Namun, di Kota Kendari, angka prevalensi anemia mengalami peningkatan dari 14,3% pada tahun 2023 menjadi 20,2% pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara, 2025).

Anak-anak yang mengalami kekurangan gizi cenderung menjadi tidak responsif, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, berkomunikasi, dan memiliki tingkat intelegensi yang rendah, sering merasa mengantuk dan kurang semangat. Hal ini dapat memengaruhi proses belajar di sekolah dan mengakibatkan penurunan prestasi belajar (Anwar dkk., 2018). Rendahnya keadaan gizi jelas berpengaruh terhadap kualitas pendidikan anak. Oleh karena itu, status gizi menjadi salah satu faktor yang memiliki dampak signifikan terhadap prestasi belajar seorang anak (Lestari dkk., 2021). Selain itu, kadar hemoglobin yang rendah juga dapat menurunkan kemampuan, konsentrasi, serta motivasi untuk beraktivitas, daya ingat berkurang, kapasitas dalam memecahkan masalah menjadi rendah, prestasi menurun, dan mengarah pada gangguan perilaku (Mareta & Masithoh., 2020; Amalia & Ismayanti, 2025). Tingkat hemoglobin yang rendah (anemia) dapat berpengaruh negatif pada produktivitas kerja atau kemampuan akademis siswa di sekolah, disebabkan oleh kurangnya semangat belajar dan konsentrasi (Idris dkk., 2016).

Kondisi remaja sekolah menengah atas perlu mendapat perhatian khusus karena pada kelompok ini sering ditemukan pola makan tidak seimbang, kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya asupan zat besi dan zat gizi mikro lainnya. Selain itu, aktivitas akademik yang padat dan minimnya edukasi gizi yang berkelanjutan dapat

memperburuk kondisi status gizi dan anemia pada remaja. SMA Negeri 2 Kendari sebagai salah satu sekolah menengah atas dengan jumlah siswa yang besar dan merepresentasikan karakteristik remaja perkotaan dengan dinamika pola hidup dan konsumsi yang beragam. Namun, hingga saat ini data spesifik mengenai gambaran status gizi dan kejadian anemia pada remaja di SMA Negeri 2 Kendari masih terbatas. Ketersediaan data lokal sangat penting sebagai dasar perencanaan program intervensi gizi, skrining anemia, dan edukasi kesehatan yang tepat sasaran di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai status gizi dan anemia pada remaja di SMA Negeri 2 Kendari menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh gambaran kondisi aktual, mengidentifikasi potensi masalah, serta mendukung upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dan masalah gizi pada remaja sejak dini. Olehnya itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul gambaran status gizi remaja di SMA Negeri 2 Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan tujuan untuk mengetahui gambaran status gizi remaja di SMA Negeri 2 Kendari. Kegiatan penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kendari pada bulan Agustus sampai September tahun 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 2 Kendari yang berjumlah 546 siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 226 siswa yang dipilih dengan memakai teknik *proportionate stratified random sampling*, sehingga setiap kelas memiliki proporsi responden yang seimbang. Selanjutnya, sampel dalam kelas dipilih secara *simple random sampling*.

Pengelolaan Data

Data diperoleh dengan kuesioner terstruktur serta pengukuran berat badan menggunakan alat timbangan digital dan tinggi badan menggunakan *microtoice*, selanjutnya menghitung indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) menggunakan aplikasi AnthroCal untuk menentukan status gizi, serta pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) menggunakan alat *haemometer* digital. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis secara univariat memakai *software* SPSS, dan disajikan dengan bentuk tabel distribusi frekuensi yang disertai penjelasan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat yaitu metode pengolahan data yang fokus pada satu variabel tunggal, dimana setiap variabel dianalisis tanpa memperhitungkan variabel lain (Senjaya dkk., 2022). Analisis univariat meliputi karakteristik dasar responden (jenis kelamin, usia, kelas), status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), serta kadar hemoglobin (Hb).

Karakteristik dasar responden meliputi jenis kelamin, usia, dan kelas dari responden. Jenis kelamin merupakan perbedaan biologis yang ada antara perempuan dan laki-laki sejak kelahiran seseorang (Astyandini dkk., 2024). Usia merupakan jangka waktu yang telah dilakukan sejak seseorang dilahirkan sampai waktu tertentu atau sebagai faktor penting menentukan tahap perkembangan seseorang (Seventeen dkk., 2023). Kelas merupakan salah satu aspek penting untuk menciptakan suasana belajar yang baik di dalam kelas agar peserta didik dapat lebih fokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Kelas memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung perkembangan peserta didik di sekolah (Mustikaati dkk., 2025). Karakteristik dasar responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden menurut Karakteristik Dasar Remaja di SMA Negeri 2 Kendari.

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	86	38,1
Perempuan	140	61,9
Total	226	100
Usia		
15 tahun	2	0,9
16 tahun	65	28,8
17 tahun	138	61,1
18 tahun	21	9,3
Total	226	100
Kelas		
XII A	17	7,5
XII B	18	8,0
XII C	18	8,0
XII D	17	7,5
XII E	18	8,0
XII F	18	8,0
XII G	17	7,5
XII H	17	7,5
XII I	19	8,4
XII J	18	8,0
XII K	18	8,0
XII L	14	6,2
XII M	17	7,5
Total	226	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 140 orang (61,9%), berusia 17 tahun sebanyak 138 orang (61,1%) dan berada di kelas XII I sebanyak 19 orang (8,4%).

Status gizi didefinisikan sebagai keadaan fisiologis seseorang yang dihasilkan dari hubungan antara asupan dan kebutuhan zat gizi, serta kemampuan tubuh untuk mencerna, menyerap, dan menggunakan zat gizi tersebut (Khan dkk., 2022 dalam Wijayanthi dkk., 2024). Kadar hemoglobin (Hb) adalah komponen utama dalam sel darah merah (eritrosit) yang merupakan protein terkonjugasi dan berfungsi untuk membawa oksigen (O₂) dan karbon dioksida (CO₂) dalam darah. Penurunan kadar hemoglobin dalam sel darah merah merupakan penyebab utama anemia atau kekurangan darah (Yhuliarti & Saraswati, 2024). Selanjutnya, distribusi responden berdasarkan status gizi (IMT/U) dan kadar hemoglobin (Hb) dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi (IMT/U) dan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja di SMA Negeri 2 Kendari.

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Status gizi (IMT/U)		
Gizi buruk (<i>severely thinness</i>)	0	0,0
Gizi kurang (<i>thinness</i>)	108	47,8
Gizi baik (normal)	118	52,2
Gizi lebih (<i>overweight</i>)	0	0,0
Obesitas (<i>obese</i>)	0	0,0
Total	226	100
Kadar hemoglobin (Hb)		
Anemia	115	50,9
Normal	111	49,1
Total	226	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan status gizi (IMT/U), sebagian besar responden berada dalam kategori gizi baik (normal) sebanyak 118 orang (52,2%) dan berdasarkan kadar hemoglobin (Hb), sebagian besar responden mengalami anemia sebanyak 115 orang (50,9%).

Tabel 3. Analisis Statistik Deskriptif Status Gizi (IMT/U) dan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja di SMA Negeri 2 Kendari.

Variabel	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Status gizi (IMT/U)	-1,34	-1,08	0,85	-2,59	0,00
Kadar hemoglobin (Hb)	12,6	12,5	1,74	9,5	17,1

Tabel 3 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh gambaran status gizi dan kadar hemoglobin pada remaja di SMA Negeri 2 Kendari. Rerata status gizi berdasarkan indikator IMT/U menunjukkan nilai mean sebesar -1,34 dengan median -1,08 dan simpangan baku 0,85. Nilai minimum IMT/U tercatat -2,59 sedangkan nilai

maksimum 0,00. Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum status gizi responden cenderung berada pada kategori normal ke arah kurus, dengan sebagian remaja sudah mendekati atau masuk dalam kategori gizi kurang. Variasi nilai IMT/U yang relatif kecil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi yang cukup homogen, meskipun masih terdapat individu dengan status gizi yang perlu mendapat perhatian.

Sementara itu, kadar hemoglobin (Hb) responden memiliki nilai mean sebesar 12,6 g/dL dengan median 12,5 g/dL dan simpangan baku 1,74. Nilai kadar Hb terendah adalah 9,5 g/dL dan tertinggi mencapai 17,1 g/dL. Rata-rata kadar hemoglobin yang mendekati batas normal menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kondisi Hb normal, namun adanya nilai minimum yang cukup rendah mengindikasikan masih ditemukannya kasus anemia pada responden. Variasi kadar Hb yang cukup besar mencerminkan perbedaan kondisi fisiologis, pola konsumsi zat besi serta kemungkinan pengaruh faktor lain seperti jenis kelamin, pola menstruasi pada remaja putri, dan kebiasaan makan.

Status gizi sangat berhubungan dengan jenis makanan yang dimakan, zat gizi, dan jumlah kebutuhan tubuh terkait asupan. Memastikan kecukupan gizi sangat krusial di seluruh tahap kehidupan karena hal ini akan menentukan kualitas manusia, kesehatan, kecerdasan, dan produktivitasnya (Kamilah dkk., 2022). Kurangnya asupan gizi dan nilai gizi pada makanan yang dikonsumsi akan membawa dampak yang cukup buruk. Dampak yang ditimbulkan akibat kekurangan asupan gizi yakni sistem imunitas menurun, kemampuan fisik menurun, berat badan menurun, dan motivasi kerja menurun. Kondisi yang demikian harusnya dapat diminimalkan dan diperhatikan guna mencapai kapasitas kerja dan produktivitas yang optimal (Islami, 2018). Selain itu, seseorang yang memiliki kadar Hb rendah disebut anemia. Anemia ditandai dengan gejala lemah, letih, lesu, Lelah dan lalai (5L) yang disertai dengan sakit kepala dan pusing, mudah mengantuk serta sulit berkonsentrasi (Taufiq dkk., 2020). Hal ini tentunya akan mempengaruhi prestasi belajar dan juga produktifitas dari remaja. Kadar hemoglobin (Hb) yang rendah dalam darah bisa menyebabkan dampak negatif, seperti gampang lelah, susah fokus, dan masalah dalam pertumbuhan fisik (Panma & Nurhayati, 2025).

Anemia khususnya pada remaja putri dapat menyebabkan merasa sangat lelah (Pratiwi dkk., 2025). Hal ini dapat mengganggu perkembangan fisik, mental remaja, kesehatan reproduksi remaja, kebugaran tubuh, dan pertumbuhan tinggi badan tidak maksimal (Septyawati, 2021). Tidak hanya itu, anemia juga dapat mengurangi kekuatan tubuh, sehingga tubuh lebih mudah terserang penyakit atau infeksi (Novelia dkk., 2022). Dalam jangka panjang, keadaan ini dapat berdampak serius mengingat remaja putri ialah calon ibu di masa mendatang. Anemia pada kelompok tersebut berpotensi meningkatkan risiko kematian ibu saat melahirkan,

kelahiran prematur, serta bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Yunawati dkk., 2025). Status zat besi sebaiknya diperbaiki sejak sebelum hamil yaitu pada masa remaja agar risiko anemia pada saat kehamilan dapat dikurangi. Wanita usia subur yang berstatus ekonomi rendah juga status gizi rendah sebaiknya mendapat prioritas dalam implementasi program sensitif maupun spesifik gizi untuk penderita anemia (Sunuwar dkk., 2020).

Usia remaja khususnya remaja putri rentan terkena anemia karena kebutuhan gizi mereka meningkat karena proses pertumbuhan. Remaja putri juga kehilangan zat besi setiap bulan karena menstruasi. Selain itu, gaya hidup serta pola makan yang kurang baik mempengaruhi kecukupan kebutuhan gizi. Pola makan sangat berpengaruh terhadap asupan zat besi setiap hari. Umumnya, remaja putri kurang konsumsi makanan yang mengandung zat besi *heme* seperti ikan, daging, dan telur (Muchtar dkk., 2025). Selain itu, berbagai teori dan hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa pola makan yang tidak seimbang serta rendahnya aktivitas fisik turut berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya anemia, khususnya pada remaja putri. Sebuah studi oleh (Febriyanti dkk., (2023) menemukan bahwasannya remaja putri yang mempunyai pola makan yang baik mempunyai risiko lebih rendah untuk mengalami anemia.

Secara keseluruhan, temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun rerata status gizi dan kadar hemoglobin berada dalam kisaran normal, masih terdapat kelompok remaja yang mengalami gizi kurang dan anemia. Kondisi ini menegaskan pentingnya upaya deteksi dini, pemantauan status gizi, serta intervensi gizi dan pencegahan anemia pada remaja sekolah menengah atas. Hal yang dapat dilakukan adalah meningkatkan status gizi melalui tambahan asupan suplemen zat besi dan zinc (Mareta & Masithoh., 2021). Selain itu, untuk meningkatkan status gizi dan kadar hemoglobin pada remaja dapat dilakukan melalui edukasi atau pendidikan gizi. Studi menunjukkan bahwa intervensi pendidikan terstruktur secara signifikan meningkatkan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan. Intervensi ini biasanya mencakup lokakarya, ceramah, dan sesi interaktif, seringkali dilengkapi dengan dukungan tindak lanjut untuk memastikan perubahan perilaku yang berkelanjutan (Hassani dkk., 2020 & Fitzgerald dkk., 2018).

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 2 Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara memiliki status gizi normal berdasarkan indikator IMT menurut umur (IMT/U), namun masih ditemukan proporsi yang cukup besar remaja dengan status gizi kurang (*thinness*). Selain itu, hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami anemia, meskipun nilai rerata Hb berada mendekati

batas normal. Temuan ini mengindikasikan adanya permasalahan gizi yang perlu mendapat perhatian serius, khususnya terkait kekurangan zat gizi mikro, sehingga berpotensi memengaruhi kesehatan dan kemampuan belajar remaja di lingkungan sekolah.

Disarankan kepada pihak sekolah dan instansi kesehatan terkait untuk melakukan pemantauan status gizi dan kadar hemoglobin secara berkala, serta meningkatkan edukasi gizi dan pencegahan anemia pada remaja melalui program UKS atau kerja sama dengan puskesmas setempat. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menganalisis faktor yang berhubungan dengan status gizi dan anemia, seperti asupan zat gizi, pola makan, status menstruasi, dan aktivitas fisik, serta menggunakan desain analitik agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., & Ismayanti. (2025). Factors affecting iron deficiency anemia in young women in the working area of the Puuwatu Health Center. *Arus Jurnal Sains dan Teknologi (AJST)*, 3(1), 1–5.
- Anwar, C., & Isatirradiyah, I. (2019). Hubungan status gizi dengan prestasi akademik siswa sekolah dasar di Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh tahun 2017. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1), 42–50.
- Astyandini, B., Sundari, A., Hardiana, S. K., Dwianasetya, P. D., & Pranesti, D. A. (2024). *Asuhan kebidanan kesehatan reproduksi: Kenali persiapan pranikah, sehat cegah stunting*. Pustaka Rumah Cinta.
- Azmi, U., & Puspitasari, Y. (2022). Literature review: Risk factors of anemia in pregnancy women. *Journal for Quality in Public Health*, 6(1), 244–256.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara. (2025). *Data anemia pada remaja putri tahun 2023–2024*. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara.
- Febriyanti, Zainuddin, A., Lisnawaty, & Pardawati. (2023). Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada siswi SMA Negeri 3 Kendari tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 2(3), 58–68.
- Fitzgerald, S., Murphy, A., Kirby, A., Geaney, F., & Perry, I. J. (2018). Cost-effectiveness of a complex workplace dietary intervention: An economic evaluation of the food choice at work study. *BMJ Open*, 8(3).
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Influence of foster pattern on child nutrition status. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 792–797.
- Hassani, B., Amani, R., Haghighizadeh, M. H., & Araban, M. (2020). A priority oriented nutrition education program to improve nutritional and cardiometabolic status in the workplace: A randomized field trial. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 15(1).
- Idris, M., & Kilwo, R. Z. (2016). Hubungan kadar hemoglobin dengan prestasi belajar pada siswa di SMA Islam As-Syafi'iyah 02 Pondok Gede. *Afiat*, 2(2), 207–214.

- Islami, A. (2018). *Status gizi dan status anemia dengan kelelahan kerja perawat di Rumah Sakit Perkebunan Jember PT Nusantara Medika Utama* (Repository Universitas Jember).
- Jaleel, A., Chilumula, M., Chukkala Satya, S. G., Singnale, P., Telikicherla, U. R., & Pandurangi, R. (2024). The assessment of nutritional status of adolescents aged 15–18 years using BMI cut offs and BMI Z scores: A secondary analysis of National Family Health Survey-5 (2019–21) data. *Cureus*, 5(5).
- Kamilah, S. N., Supriati, R., Haryanto, H., & Sipriyadi, A. V. (2022). Pemeriksaan status gizi berdasarkan nilai indeks massa tubuh pada anak usia 10–12 tahun di SDN 159 Bengkulu Utara. *Indonesian Journal of Community Empowerment and Service*, 2(2).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lestari, I., Septiani, W., & Harnani, Y. (2021). Hubungan status gizi dan sarapan pagi terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar negeri di Kecamatan Perhentian Raja Kabupaten Kampar. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 1(2), 182–191.
- Mareta, R., & Masithoh, R. F. (2020). Hubungan antara kadar hemoglobin (Hb) dengan prestasi belajar pada anak sekolah dasar Muhammadiyah Pujotomo di Kelurahan Pandansari Mertoyudan. *Carolus Journal of Nursing*, 1(1), 89–95.
- Muchtar, F., Ruwiah, Lestari, H., Effendy, D. S., Bahar, H., Insana, N., Mardini, & Wanti, S. (2025). Pemeriksaan hemoglobin darah remaja putri sebagai upaya deteksi dini anemia di Desa Wawatu. *IJCD: Indonesian Journal of Community Dedication*, 3(1), 101–109.
- Mustikaati, W., Pratiwi, P. A., Fa'izah, F. N., Anwar, A. D., Yusuf, D., & Marisa, D. (2025). Peran tata kelola ruang kelas dalam mendukung proses pembelajaran yang efektif di sekolah dasar. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(10).
- Novelia, S., Rukmaini, & Purnama Sari, I. (2022). The analysis of factors associated with anemia among adolescent girls. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(3), 266–273.
- Panma, Y., & Nurhayati, S. (2025). *Pentingnya nutrisi untuk mencegah anemia pada remaja*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Pratiwi, W. R., Hasriani, S., & Sukarta, A. (2025). Edukasi tentang makanan bergizi seimbang untuk cegah anemia pada remaja. *Jurnal Altifani: Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 155–160.
- Qurota, A., & Wahdini, A. M. G. (2020). Asupan gizi seimbang bagi remaja. CIMSA. <https://www.cegahstunting.com/post/asupan-gizi-seimbang-untuk-remaja>
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan. (2022). Dukungan keluarga pada ODHA yang sudah open status di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010.
- Septyawati, D. Y. (2021). *Gambaran tingkat pengetahuan tentang anemia pada siswa putri SMK YPKK 2 Sleman 2021*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- Seventeen, W. L., Arnova, I., & Fitrianto, Y. (2023). Pengaruh faktor demografis (usia, jenis kelamin, dan penghasilan) terhadap kepatuhan wajib pajak di Kota Bengkulu. *Jurnal Ekombis Review: Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 11(2), 1221–1226.

- Sunuwar, D. R., Singh, D. R., Chaudhary, N. K., Pradhan, P. M. S., Rai, P., & Tiwari, K. (2020). Prevalence and factors associated with anemia among women of reproductive age in seven South and Southeast Asian countries: Evidence from nationally representative surveys. *PLoS ONE*, 15(8).
- Taufiq, Z., Ekawidnyani, K., & Sari, T. (2020). *Buku saku anemia untuk remaja putri: Aku sehat tanpa anemia*. Wonderland Publisher.
- UNICEF. (2025a). School-aged children and adolescents nutrition. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/school-children-adolescents/>
- UNICEF. (2025b). Anaemia in women and children. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children
- Wijayanthi, P. R., Muthohharoh, V. D., Fitkarani, O. L., & Bernarto, I. (2024). Hubungan beban kerja, pola makan, status gizi terhadap produktivitas kerja pada dokter dan perawat di RS XYZ Sumatera Selatan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 6(3), 351–362.
- World Health Organization. (2025). *WHO global anaemia estimates: Key findings, 2025*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2026). Anaemia. <https://www.who.int/health-topics/anaemia>
- Yhuliarti, N. I., & Saraswati, K. D. (2024). Korelasi antara kadar hemoglobin dengan prestasi akademik siswa SMK Kesehatan Bhakti Indonesia Medika Blitar. *Plenary Health: Jurnal Kesehatan Paripurna*, 1(3), 323–328.
- Yunawati, I., Salma, W. O., Jufri, N., & Rabbiahni, A. N. (2025). Gambaran status anemia masyarakat Kelurahan Rahandouna Kecamatan Poasia Kota Kendari. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 3(1), 1–6.
- Yunawati, I., Setyawati, N. F., Muharramah, A., Ernalia, Y., Puspaningtyas, D. E., Wati, D. A., Puspita, L. M., Prasetyaningrum, Y. I., Nasruddin, N., Indriyani, I., & Akhriani, M. (2023). *Penilaian status gizi*. Eureka Media Aksara.