

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan observasional dengan rancangan potong lintang (cross-sectional), yaitu pengumpulan data dari populasi pada satu periode waktu tertentu (Hidrogen et al., n.d.). Penyelidikan ini dilangsungkan untuk mengidentifikasi variabel yang berperan dalam munculnya anemia pada siswi remaja di SMA Negeri 2 Kota Kupang.

B. Lokasi Penelitian Dan Waktu Penelitian

Penyelidikan dilangsungkan di SMA Negeri 2 Kota Kupang. Periode penyelidikan diawali dari Desember 2024 sampai April 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sampel penelitian ini meliputi siswa kelas X dan XI yang terdiagnosis mengalami anemia atau memiliki kadar hemoglobin (Hb) yang berada di bawah batas normal, sebanyak 40 responden.

2. Sampel

Pengambilan sampel di penyelidikan ini mempergunakan total *sampling*, yaitu seluruh anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih (Purba et al., 2020). Karena jumlah populasi kurang dari 100, maka seluruh populasi dijadikan responden, sehingga jumlah sampel tetap sebanyak 40 siswa.

1. Kriteria Inklusi

- a. Siswi yang bersekolah di SMA Negeri 2 Kota Kupang yang sudah Cek Kadar HB (Hemoglobin)
- b. Usia 16-17 Tahun
- c. Bersedia menjadi Responden

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria merujuk pada karakteristik yang ada dalam suatu populasi yang bisa menghalangi kelancaran mekanisme penyelidikan. Dalam penelitian ini, peserta yang dikecualikan mencakup:

- a. Siswa yang mengalami sakit pada saat proses penelitian atau pengumpulan data
- b. Siswa yang absen saat kegiatan berlangsung.

D. Variabel Penelitian

Variabel bisa diartikan sebagai atribut atau ciri dari seseorang atau subjek yang menyangkut perbedaan antara satu objek dengan objek lainnya. Perbedaan ini mencakup nilai, skor, dan ukuran yang berbeda pada variabel tersebut. Variabel juga bisa merujuk pada atribut yang berkaitan dengan bidang keilmuan atau kegiatan tertentu (Purwanto, 2019). Di penyelidikan ini, variabel yang dipergunakan ada dua meliputi:

1. Dalam penelitian ini, variabel independen merupakan variabel yang nilainya tidak dipengaruhi oleh variabel lain (independent variable) di penyelidikan ini ialah : faktor sosial ekonomi, stres, kebiasaan makan, menstruasi, serta kegiatan fisik.
2. Variabel Dependen (Variabel Terikat) di penyelidikan ini adalah insiden anemia.

E. Definisi Operasional

Tabel 1. Definsi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kriteria Objektif	Skala Data
Anemia	Anemia merupakan kondisi ketika jumlah sel darah merah atau kemampuan sel darah merah dalam membawa oksigen berada di bawah batas normal. Pemeriksaan hemoglobin (Hb) menjadi salah satu metode yang paling umum dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan untuk mengetahui adanya indikasi anemia (Carolin & Novelia, 2021).	Kusioner	a. Normal: 12,78 gr/dL b. Rendah : 12,4 gr/dL Metode Sahli (Chalisa, 2021).	Nominal
Sosial Ekonomi	Sosial ekonomi orang tua di masyarakat mencakup berbagai faktor, seperti tingkat pendidikan, situasi lingkungan atau hunian, kepemilikan aset, serta keterlibatan dalam berbagai kegiatan kelompok di suatu komunitas tertentu (Akbar & Arifin, 2023).	Kuesioner	a. Kriteri >2.328.969 =baik b. Kriteria < 2.328.969=kurang (Bria, 2025)	Nominal
Stres	Stres ialah gangguan yang mendampaki tubuh serta pikiran, yang disebabkan oleh transformasi atau tekanan dalam kehidupan (Arifin, n.d.).	Kuesioner	Penilaian kategori stres Berlandaskan nilai kuesioner DASS 42 yaitu (Serdana, 2018) : 1. Stres normal : skor 0-14 2. Stres ringan : skor 15-18 3. Stres sedang : skor 19-25 4. Stres berat : skor 26-36 5. Stres sangat berat : skor ≥ 36	Nominal
Kebiasaa Makan	Pola makan menggambarkan variasi jenis, porsi, dan komposisi makanan yang dikonsumsi seseorang setiap	FFQ	a). Baik bila skor 344 – 452 b). Cukup bila skor 236 – 343 c). Kurang bila skor 128 – 235	Ordinal

	hari, yang menjadi cerminan karakteristik suatu kelompok masyarakat. Pembentukan pola makan ini dipengaruhi secara kuat oleh kebiasaan konsumsi dan budaya dari masyarakat tersebut (UTOMO, 2022).		(Tarawan et al., 2020)	
Menstruasi	Menstruasi ialah jarak waktu antara awal periode haid sebelumnya dengan dimulainya menstruasi yang baru. Lama menstruasi yang idela bagi wanita biasanya terjadi sekitar 21 hingga 35 hari, dengan durasi menstruasi sekitar 5 hingga 7 hari (Arifin, n.d.).	Kuisoner	a. Teratur : 21- 35 hari b. Tidak teratur : < 21 hari selama 3 bulan berturut-turut (<i>Polimenor</i>) (Elza, 2020)	Nominal
Aktivitas Fisik	Berbagai aktivitas yang dilangsungkan remaja yang membutuhkan pengeluaran energi dalam 3 hari terakhir berlandaskan perhitungan PA (Lestari & Puspowati, 2021)	Kuisoner	Tingkatan Aktivitas Fisik dibagi menjadi 3 Kategori, yaitu : a) Aktivitas berat: PAL = 2,00 – 2,40 b) Aktivitas sedang: PAL = 1,70 – 1,99 c) Aktivitas ringan: PAL= 1,40 –1,69 Sumber:(FAO/WHO/UNO, 2001)	Oridinal

F. Instrument Penelitian

Instrument yang dipergunakan dalam penyelidikan ini ialah :

1. Kuisisioner

Untuk mengumpulkan informasi dari seseorang tentang penyelidikan yang akan dilaksanakan, dipergunakan kuesioner atau yang dikenal dengan serangkaian pernyataan atau pertanyaan (E. Rosita et al., 2021). mempergunakan variabel bebas yaitu (faktor sosial ekonomi, stres, kebiasaan makan, menstruasi, aktivitas fisik sedangkan variabel terikat yaitu (Anemia).

2. Salah satu alat yang memberikan ringkasan asupan kalori dan nutrisi seseorang dalam hal frekuensi konsumsi ialah Food Frequency Questionare (FFQ). Frekuensi ini dikonversi menjadi konsumsi harian dan bisa diklasifikasikan sebagai harian, mingguan, bulanan, atau tahunan. Kebiasaan makan seseorang terkait konsumsi nutrisi digambarkan oleh FFQ.(Shami Yurisna, 2024).

G. Cara Pengumpulan Data

Di penyelidikan ini pengumpulan data dilaksanakan dengan cara:

1. Data Utama

Informasi primer merujuk pada data yang diperoleh peneliti secara langsung melalui proses pengumpulan sendiri tanpa perantara dari lapangan tempat penyelidikan dilaksanakan. Data ini diperoleh melalui observasi dan wawancara yang dilaksanakan oleh peneliti (Kaharudin & Saputra, 2021). Di penyelidikan ini informasi primer adalah data yang didapatkan melalui pengamatan atau interaksi langsung dengan sumber hasil penyelidikan berupa identitas murid/siswa Di SMA Negeri 2 Kota Kupang, cara pengumpulan data dilaksanakan dengan mempergunakan kuesioner serta wawancara.

2. Data kedua

Data kedua adalah informasi yang dikumpulkan dari pihak lain atau melalui dokumen-dokumen yang disediakan oleh sumber eksternal, termasuk buku,

artikel penelitian, jurnal, dan sumber serupa ((Rahmadani et al., 2024). Dalam penyelidikan ini data skunder yaitu data siswi anemia dilangsungkan pada puskesmas Oesapa.

H. Teknik Pengolahan Data

1. *Editing*

Tahap ini, Tugasnya meliputi peninjauan dan revisi jawaban kuesioner berlandaskan informasi yang dikumpulkan. Pada tahap ini, peneliti mengonfirmasi dan mengeliminasi partisipan yang memberikan jawaban survei yang kurang memadai.

2. *Scoring*

Skoring ialah pemberian nilai berupa angka dari hasil pengumpulan data. Adanya skoring bisa membantu dan mempermudah peneliti dalam menganalisis data yang terkumpul. Setelah seluruh kuesioner diperiksa datanya, selanjutnya dilangsungkan pemberian skor atau scoring di tiap-tiap item kuesioner.

3. *Coding* (Memberikan Data)

Tindakan mengenali dan mengelompokkan setiap pertanyaan dalam alat pengumpul data berlandaskan variabel yang diteliti dikenal sebagai pengkodean. Pengkodean, yaitu mekanisme mengkonver data dari kalimat atau huruf menjadi data numerik atau angka, dilangsungkan setelah semua survei dikoreksi atau direvisi.

4. *Transferring* (Memindahan Data)

Langkah memasukkan data yang telah melalui proses pengkodean kemudian dimasukkan ke dalam perangkat lunak pengolah data. Penyelidikan mempergunakan SPSS Statistik versi 18

5. *Tabulating* (Menyusun Data)

Kegiatan menyusun data/mekanisme pengorganisasian data sehingga data mudah untuk dijumlah, disusun, ditata untuk disajikan serta dianalisis.

6. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Untuk memastikan keakuratan data yang dikumpulkan, kegiatan ini mencakup pemeriksaan ulang variabel. Memfasilitasi pengelolaan data dan menguji hipotesis yang dikembangkan ialah dua tujuan utama analisis data.

I. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Data seperti mean, median, modus, proporsi, dan lainnya dijelaskan menggunakan analisis univariat. Dengan melihat persentase dari semua distribusi data dalam penyelidikan, dilakukan analisis univariat untuk menyajikan deskripsi mendetail mengenai karakteristik masing-masing variabel independen yang menjadi fokus penelitian.

b. Analisa Bivariat

Merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mengevaluasi adanya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian yang dipergunakan di penyelidikan ini ialah chi-square. Analisis ini dilakukan untuk menilai apakah terdapat keterkaitan antara dua variabel yang dianalisis.

J. Etika Penelitian

1. Sebelum melangsungkan penyelidikan, peneliti terlebih dahulu mendapatkan surat persetujuan dari kampus Prodi Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang
2. Penyelidikan bisa dilanjutkan apabila sudah menbisa persetujuan pendamping
3. Memberikan penjelasan kepada responden terkait pokok-pokok serta sasaran pemeriksaan secara lugas, dimana segala informasi dan data yang diperoleh dalam jajak argumen hanya untuk memenuhi syarat logika dan menjamin klasifikasi sifat responden dan tidak tersebar luas.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 2 Kota Kupang merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri di Provinsi Nusa Tenggara Timur, Indonesia Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Provinsi Nusa Tenggara Timur, Indonesia, dengan terakreditasi A dengan menggunakan Kurikulum 2013.

Pada tanggal 9 September 1983, SMA Negeri 2 Kupang memperoleh legalitas pendirian melalui keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 0473/0/198. Sekolah ini berlokasi di Walikota Baru Kupang, tepatnya di Jalan S. K. Lerik, tepat di samping Kantor Walikota Kupang, yang berjarak sekitar sepuluh meter. Lokasi sekolah berbatasan dengan Jalan S. K. Lerik di sebelah barat, Jalan KB. Mandiri di sebelah timur, Jalan S. K. Lerik di sebelah utara, dan SMP Negeri 8 Kupang di sebelah selatan. Siswa di SMA Negeri 2 Kota Kupang menghabiskan waktu belajar di sekolah hanya 5 hari dalam seminggu, Semuanya di bawah pengawasan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

2. Karakteristik Responden

Responden yang berpartisipasi di penyelidikan ini ialah murid di SMA Negeri 2 Kota Kupang. Populasi sejumlah 40 murid menyertakan kelompok usia para peserta. Informasi yang diperoleh dari penelitian mencakup data identitas peserta, faktor sosial ekonomi, faktor stres, kebiasaan makan, periode menstruasi, dan faktor aktivitas fisik. Data didapati lewat pengisian kuesioner serta Data Kadar HB. Data karakteristik responden berlandaskan usia seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 5.

Tabel 2. Ciri-ciri Responden Berlandaskan Usia

umur	Frekuensi	%
16 tahun	23	54.8
17 tahun	16	38.1
18 tahun	1	2.4
Total	40	100.0

Sumber: data primer terolah 2025

Analisis distribusi hasil penyelidikan membuktikan bahwasanya dari 40 responden yang berpartisipasi dalam survei, mayoritas ialah remaja perempuan berusia antara 16 dan 18 tahun. Perihal tersebut dicapai dengan mempergunakan teknik total sampling, di mana sampel populasi dipilih berlandaskan kriteria inklusi.

3. Analisis Univariat
a. Anemia

Tabel 3. Distribusi Anemia

Anemia	Frekuensi	
		%
Normal	26	65.0
Rendah	14	35.0
Jumlah	40	100.0

Referensi: data primer terolah 2025

Berlandaskan laporan diatas membuktikan bahwasanya responden dengan kadar Hb Normal sejumlah 26 orang, sedangkan kadar HB rendah sejumlah 14 orang.

b. Keterkaitan antara tingkat sosial ekonomi dengan munculnya anemia pada siswi

Tabel 4. Distribusi Faktor sosial Ekonomi

Sosial Ekonomi	Frekuensi	%
baik= >2.328.969	29	69.0
kurang =< 2.328.969	11	26.2
Jumlah	40	100.0

Referensi: data primer terolah 2025

Berlandaskan laporan diatas membuktikan bahwasanya yang penghasilan orang tua berlandaskan pekerjaan bahwasanya yang berpenghasilan >2.328.969 (Baik) sejumlah 29 orang (69,0%) ,yang berpenghasilan < 2.328.969 (Kurang) sejumlah 11 orang (26,2%)

c. Korelasi Faktor Stres dengan insiden Anemia di Remaja Putri

Tabel 5. Distribusi Faktor Stres

Stres	Frekuensi	%
normal	3	7.1
sedang	5	11.9
berat	6	14.3
sangat berat	26	61.9
Total	40	100.0

Sumber: data primer terolah 2025

Berlandaskan Tabel diatas membuktikan bahwasanya faktor stres siswa perempuan yang bersekolah di SMA Negeri 2 Kota Kupang, dengan frekuensi terbanyak yaitu kategori sangat berat sejumlah 26 orang (95,2%).

- d. Korelasi Faktor Kebiasaan Makan dengan insiden Anemia di Remaja Putri

Tabel 6. Distribusi Faktor kebiasaan Makan

Frekuensi Makan	Frekuensi	%
344-452 (baik)	29	69.0
236-343 (cukup)	11	26.2
Jumlah	40	100.0

Referensi: data primer terolah 2025

Berlandaskan laporan diatas bahwasanya kebiasaan makan responden termasuk dalam kategori baik sejumlah 29 orang (69,0%), cukup 11 orang 26.2%

- e. Korelasi periode menstruasi dan kejadian anemia pada siswi

Tabel 7. Hasil Faktor Menstruasi

Menstruasi	Frekuensi	%
teratur	35	87.5
tidak teratur	5	12.5
Jumlah	40	100.0

Referensi: data primer terolah 2025

Berlandaskan laporan diatas bahwasanya periode menstruasi Pelajar perempuan yang menempuh pendidikan di SMA Negeri 2 Kupang dengan kategori teratur sejumlah 35 orang (87.5%), tidak teratur sejumlah 5 orang (12,5%).

- f. Korelasi Faktor Aktivitas Fisik dengan insiden Anemia Di Remaja Putri

Tabel 8.Distribusi Faktor Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi	%
aktivitas berat	15	35.7
aktivitas sedang	10	23.8
aktivitas ringan	15	35.7
Total	40	100.0

Sumber: data primer terolah 2025

Berlandaskan tabel diatas bahwasanya Aktivitas Fisik pelajar perempuan yang menempuh pendidikan di SMA Negeri 2 Kupang dengan kategori Aktivitas Berat sejumlah 15 orang (35.7%), aktivitas sedang tercatat pada 10 responden (23,8%), sedangkan aktivitas ringan ditemukan pada 15 responden (35,7%).

4. Analisis Bivariat

- a. **Hubungan antara Kondisi Sosial Ekonomi dan Kasus Anemia pada Siswi**

Tabel 9. Keterkaitan Kondisi Sosial Ekonomi terhadap Kejadian Anemia pada Siswi

sosial ekonomi	Insiden Anemia		Total		p Value	
	Normal	Rendah				
	n	%	n	%	n	%
baik=>2.328.969	17	58,6	12	41,4	29	100,0
kurang=<2.328.969	9	81,8	2	18,8	11	100.0
Total	26	65,0	14	35,0	40	100.0

Referensi: data primer terolah 2025

Berdasarkan hasil uji chi-square, diperoleh p-value sebesar 0,170, yang mengidentifikasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara faktor sosial ekonomi dengan kejadian anemia pada siswi remaja di SMA Negeri 2 Kota Kupang.

Dari tabel diatas bisa diketahui bahwasanya ada 9 orang yang berpenghasilan < 2.328.969 (kurang),hal ini dikarenakan pekerjaan orang tua mereka sehingga menyebabkan terjadinya anemia di Remaja Putri.

b. Korelasi Faktor Stres dengan insiden Anemia di Remaja Putri

Tabel 10. Korelasi Faktor Stres dengan insiden Anemia di Remaja Putri

Stres	Insiden Anemia		Total		p Value	
	Normal	Rendah				
	n	%	n	%	n	%
Normal	2	66,7	1	33,3	3	100.0
Ringan	1	100.0	0	0	1	100.0
Sedang	2	50,0	2	50,0	4	100.0
Berat	4	66,7	2	33,3	6	100.0
Sangat Berat	17	65,4	9	34,6	26	100.0
Total	26	65,0	14	35,0	40	100.0

Sumber: data primer terolah 2025

Berdasarkan hasil uji chi-square, diperoleh nilai p sebesar 0,918, yang mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian anemia siswi di SMA Negeri 2 Kota Kupang.

Dari tabel diatas diketahui bahwasanya responden dengan faktor stres yang bermasalah sejumlah 17 orang. Hal ini di sebabkan karena sebagian responden Kurang tidur dan sistem imun yang melemah akibat stres juga bisa mengacau produksi sel darah merah dan menaikkan risiko anemia.

c. Korelasi Faktor Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Makanan terhadap Terjadinya Anemia pada Siswi

Tabel 11. Korelasi Faktor Kebiasaan Makan pada insiden Anemia di Remaja Putri

Kebiasaan Makan	Insiden Anemia		Total		p value	
-----------------	----------------	--	-------	--	------------	--

	Normal		Rendah		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	18	62.1	11	37.9	29	100.000	0.528
Cukup	8	72.7	3	27.3	11	100.000	
Jumlah	26	65.0	14	35	40	100.000	

Referensi: data primer terolah 2025

Berdasarkan data pada tabel, mayoritas siswi di SMA Negeri 2 Kupang yang tergolong baik paling banyak, yakni sebanyak 18 orang (62,1%). Hasil analisis uji chi-square memperlihatkan nilai p sebesar 0,528, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi signifikan antara pola makan dan kejadian anemia pada siswi di sekolah tersebut.

d. **Korelasi Faktor Menstruasi insiden Anemia pada Siswi**

Tabel 12. Korelasi Faktor Menstruasi insiden Anemia pada Siswi

Menstruasi		Insiden Anemia		Total		p value
	Normal		Rendah			
	n	%	n	%	n	%
teratur	26	73.3	9	25.7	35	100.0
tidak teratur	0	0	5	100.0	5	100.00
Total	26	65.0	14	35.0	40	100.000

Referensi: data primer terolah 2025

Berdasarkan hasil analisis melalui uji chi-square, diperoleh p-value sebesar 0,001. Temuan ini mengindikasikan adanya keterkaitan yang bermakna antara durasi menstruasi dan kasus anemia pada siswi di SMA Negeri 2 Kota Kupang.

e. **Keterkaitan Aktivitas Fisik dengan Kasus Anemia pada siswi**

Tabel 13. Keterkaitan Aktivitas Fisik dengan Kasus Anemia pada Siswi

Kegiatan Fisik	Insiden Anemia				Total		p Value
	Normal		Rendah				0.267
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	9	60.0	6	40.0	15	100.0	
Sedang	5	50.0	5	50.0	10	100.0	
Berat	12	80.0	3	20.0	15	100.0	
Jumlah	26	65.0	14	35.0	40	100.0	

Referensi: data primer terolah 2025

Berdasarkan hasil analisis uji chi-square, diperoleh p-value sebesar 0,267. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kejadian anemia pada siswi SMA Negeri 2 Kota Kupang.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan mengetahui kondisi yang berkaitan dengan anemia pada siswi di sekolah SMA Negeri 2 Kota Kupang. Responden penelitian melibatkan 40 siswa yang terpilih melalui metode jumlah sampling.

1. Faktor sosial ekonomi

Berlandaskan tabel 11 korelasi kondisi sosial ekonomi dan anemia pada siswi di sekolah SMA Negeri 2 Kota Kupang. Hasil analisis uji chi square di peroleh dari p-value sebesar 0,170 diartikan tidak ditemukan korelasi yang signifikan kepada kondisi sosial ekonomi dengan insiden anemia ialah kelompok siswi tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Hasan, 2023) berjudul ‘Korelasi Faktor Sosial Ekonomi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik’. Dalam penelitiannya, uji korelasi Spearman’s Rho menunjukkan $p=0,042$, yang juga menandakan tanpa adanya hubungan baik antara faktor sosial ekonomi dan anemia. Penelitian yang dilaksanakan oleh (Hasan, 2023).

2. Faktor stres

Berlandaskan tabel 12 Korelasi Faktor stres dengan insiden anemia di Remaja dari menunjukkan nilai p adalah 0.918, hasil ini menunjukkan bahwa faktor stres tanpa mempunyai hubungan yang baik kepada faktor stres dan anemia pada siswi di sekolah tersebut.

temuan sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Rahmatanti et al., 2020) berjudul “Korelasi tingkat stres dengan status Anemia pada siswa xll di SMAN 1 Ngajuk” yang membuktikan bahwasanya tidak ada korelasi antara faktor stres dengan insiden anemia di remaja putri, pada penelitian yang dilaksanakan oleh (Rahmatanti et al., 2020) mempergunakan uji chi-square dengan hasil $p=0,002$ dan $c=0,339$.

Stres bisa disebabkan oleh berbagai faktor pada setiap orang. Stresor ini terbagi dalam dua kategori: eksternal serta internal. Situasi fisik, motivasi, dan tipe

kepribadian ialah contoh Faktor internal merupakan hal-hal yang bersumber dari individu itu sendiri, misalnya keadaan fisik, dorongan motivasi, ataupun karakter kepribadian, yang berpotensi menimbulkan stres. Tingkat stres bervariasi tergantung pada interpretasi kognitif serta persepsi seseorang kepada suatu pengalaman. Penilaian kognitif ialah persepsi seseorang kepada peristiwa kehidupan sebagai ancaman atau bahaya dan keyakinan mereka bahwasanya peristiwa tersebut bisa ditangani dengan baik (Fauzi, 2023). Keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, instruktur atau dosen, dan sumber-sumber lainnya ialah contoh variabel eksternal yang biasanya berasal dari luar diri seseorang. Salah satu hal yang membuat seseorang stres ialah lingkungannya. Stres bisa diakibatkan oleh perubahan lingkungan, termasuk kelahiran anak, kematian pasangan, perceraian, dan perubahan korelasi dengan orang lain (Arifin, n.d.).

3. Faktor Kebiasaan Makan

Berdasarkan Tabel 13 mengenai korelasi antara kebiasaan makan dan hasil analisis menggunakan uji chi-square pada siswi SMA Negeri 2 Kota Kupang, $P: 0.528$. Temuan ini mengindikasikan kebiasaan makan tanpa memiliki hubungan yang baik pada terjadinya anemia pada siswi di sekolah tersebut.

Penyelidikan ini irama dengan penyelidikan yang dilangsungkan oleh (Putera et al., 2020) berjudul “Korelasi kebiasaan pola makan dengan kejadian anemia pada siswa SMP Negeri 18 Banjarmasin tahun ajaran 2019/2020”, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan insiden anemia pada siswi serta di penyelidikan yang dilangsungkan oleh (Putera et al., 2020) mempergunakan uji Chi-Square yang didapati hasil nilai p sebesar 0,1 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan kejadian anemia.

Perilaku terpenting yang bisa memengaruhi status gizi ialah kebiasaan makan. Hal ini karena asupan gizi dipengaruhi oleh jumlah kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi, yang selanjutnya memengaruhi kesehatan individu maupun masyarakat. Pertumbuhan fisik, perkembangan, serta kemampuan kognitif anak dan kelompok usia lainnya, sangat bergantung pada gizi yang kuat. Kebiasaan makan yang tidak biasa, seperti sering mengemil, melewatkan sarapan, dan bahkan tidak makan siang sama sekali, ialah hal yang umum. Kadar hemoglobin bisa terpengaruh

oleh penyakit ini serta kebiasaan menyantap minuman yang bisa mengacau penyerapan zat besi. (Muhayati & Ratnawati, 2019).

4. Menstruasi

Berlandaskan tabel 14 korelasi faktor analisis Chi-square mengenai kaitan signifikan pada menstruasi maupun anemia pada siswi SMA Negeri 2 Kota Kupang menunjukkan $P: 0.001$. Hal tersebut menandakan adanya korelasi yang baik antara faktor menstruasi dengan insiden anemia. Oleh karena itu, lima siswi mengalami menstruasi tidak baik disebabkan oleh hormon belum stabil (ketidakseimbangan hormon ini menyebabkan ovulasi tidak selalu terjadi setiap periode), stress dan emosi (remaja sering mengalami tekanan emosional dari sekolah, keluarga, atau pergaulan), berat badan tidak stabil (kenaikan atau penurunan berat badan yang drastis bisa berdampak keseimbangan hormon), pola makan tidak seimbang (kekurangan gizi, diet ketat, atau gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia), dan situasi medis tertentu (beberapa remaja mungkin mengalami gangguan seperti polycystic ovary syndrome yang bisa menyebabkan menstruasi tidak teratur atau jarang terjadi).

Penyelidikan ini sejatinya dengan penyelidikan yang dilangsungkan oleh (Ansari et al., 2020) dengan judul Studi berjudul “Hubungan Pola Makan dan Pola Penelitian tentang menstruasi dan anemia pada remaja putri mengindikasikan adanya keterkaitan antara pola siklus menstruasi dengan munculnya anemia pada siswi. Penelitian ini menggunakan metode (Utami & Mardiyarningsih, 2019) mempergunakan uji chi-square yang didapati hasil analisis $P: 0.002$, mengindikasikan kaitan yang signifikan antara menstruasi dan kejadian anemia.

Penyelidikan tersebut juga sejatinya pada penyelidikan yang dilangsungkan oleh (Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022) dengan judul “Hubungan antara kondisi gizi, kebiasaan makan serta siklus menstruasi dengan tingkat anemia pada siswi kelas 8, SMPN 3 Cibeber” yang membuktikan bahwasanya ada korelasi antara faktor periode menstruasi dengan insiden Anemia pada da korelasi (Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022) mempergunakan tes Chi-square yang terdapat hasil P adalah $< 0,05$ membuktikan bahwasanya ada korelasi faktor menstruasi dengan insiden anemia.

Para peneliti menemukan bahwasanya anemia bisa disebabkan oleh sejumlah faktor selain periode menstruasi, seperti hormon, makanan, stres, dan situasi gizi remaja perempuan sebagian besar mengonsumsi makanan sehat, tetapi keseimbangan nutrisinya belum optimal, namun sebagian kecil dari mereka memilih untuk jarang

atau jarang menyantap buah dan sayur. Para peneliti percaya bahwasanya variabel pola makan dan pola makan yang tidak seimbang banyak remaja menyantap konsumsi makanan berbasis tumbuhan yang mengandung zat besi dalam jumlah lebih rendah dibandingkan produk hewani menjadi suatu penyebab anemia yang sering dialami anak remaja. Oleh karena itu, banyak siswi membatasi konsumsi makanan mereka karena ingin terlihat langsing (Basith et al., 2019).

5. Aktivitas Fisik

Berlandaskan tabel 15 Korelasi Faktor Aktivitas olahraga dan kaitannya pada siswi remaja di sekolah SMA Negeri 2 Kota Kupang, kasus anemia terbanyak termasuk dalam kategori Berat, dengan 12 orang atau 80,0%.

Hasil analisis chi-square mengidentifikasi $P: 0,267$, menandakan bahwa tidak adanya kaitan yang memicu antara tingkat kegiatan fisik dengan kejadian anemia pada siswi di sekolah tersebut.

Dari hasil recall 1×24 jam aktivitas fisik sebagian besar dari responden beraktivitas fisik berat dari hasil wawancara dengan responden yang mereka lakukan ialah membersihkan rumah dan mencuci piring dan ada juga yang setiap hari melaksanakan aktivitas olah raga yaitu berbasket dan bola voli.

Hasil penyelidikan membuktikan bahwasanya tidak ada korelasi faktor Aktivitas dengan insiden anemia. Penyelidikan ini mendukung penyelidikan (Wijayanti, 2020) yang membuktikan koefisien korelasi antara aktivitas fisik dengan insiden anemia mempergunakan uji Chi-square yang didapati hasil $P > \alpha (0.05)$, tepatnya $p = 0,926$, mengindikasikan bahwa kaitan antara tingkat kegiatan fisik maupun anemia yang tidak bersifat signifikan.

Penyelidikan ini sejatinya dengan penyelidikan yang dilaksanakan oleh (Annisa et al., 2018) dengan judul “Anemia terhadap kegiatan fisik serta catatan penyakit infeksi pada siswi kelas XI, SMA Negeri 11 Semarang” menemukan bahwa tingkat aktivitas fisik tidak berpengaruh terhadap terjadinya anemia pada siswi. Penyelidikan yang dipergunakan oleh (Annisa et al., 2018) mempergunakan uji chi square yang didapati hasil nilai konfensi 0,041 membuktikan tidak ada korelasi antara faktor keterkaitan antara olahraga atau gerak tubuh dengan anemia pada siswi.

