

Gambaran Perilaku Makan Remaja Disabilitas Intelektual Anemia di SLB Putra Mandiri Surabaya

Rifdhatul Ismaulana¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Latar Belakang: Anemia pada remaja disabilitas intelektual merupakan masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh interaksi antara perilaku makan, fungsi motorik serta faktor eksternal. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran perilaku makan serta faktor eksternal pada remaja disabilitas intelektual anemia di SLB Putra Mandiri Surabaya. **Metode:** Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pengumpulan data melalui *in-depth interview* dan *semi quantitative food frequency questionnaire*, digunakan untuk menggali pengetahuan informan mengenai anemia. Informan utama ditentukan melalui teknik *purposive sampling*, sedangkan informan pendukung ditemukan melalui teknik *snowball sampling*, menghasilkan tiga informan utama dan enam informan pendukung. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ditemukan perilaku penolakan makan pada remaja disabilitas intelektual anemia, namun porsi porsi makan yang dikonsumsi relatif sedikit dan preferensi minum teh yang tinggi. SQ-FFQ menunjukkan bahwa asupan protein nabati lebih tinggi daripada protein hewani. Penelitian ini menunjukkan bahwa anemia disebabkan oleh faktor eksternal, yaitu rendahnya pengetahuan gizi orang tua, kurangnya edukasi guru dan tenaga kesehatan. **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor eksternal merupakan penyebab utama dari anemia pada remaja disabilitas intelektual di SLB Putra Mandiri Surabaya.

Kata Kunci: Anemia, Disabilitas Intelektual, Perilaku Makan, Remaja, Zat Besi

Abstract

Background: Anemia in adolescents with intellectual disabilities is a health issue influenced by the interaction between eating behavior, motor function and external factors. **Purpose:** This study aims to analyze the eating behaviors and external factors of adolescents with intellectual disabilities and anemia at SLB Putra Mandiri Surabaya. **Methods:** This study employs a qualitative with data collected through in-depth interviews and a semi quantitative food frequency questionnaire to explore the informant knowledge regarding anemia. The primary informants were selected using a purposive sampling technique, while supporting informants were identified via snowball sampling, resulting in three primary and six supporting informants. **Result:** The results indicate that no food refusal behavior was found among anemic adolescents with intellectual disabilities however, their food portions were relatively small and there was a high preference for tea consumption. The SQ-FFQ data showed that plant-based protein intake was higher than animal protein intake. This study suggests that anemia is influenced by external factors, specifically the low nutritional knowledge of parents, as well as limited education from teachers and school health personnel. **Conclusion:** The findings of this study indicate that external factors are the primary cause of anemia among adolescents with intellectual disabilities at SLB Putra Mandiri Surabaya.

Keywords: Anemia, Intellectual Disabilities, Eating Behavior, Adolescents, Iron

PENDAHULUAN

Perilaku makan merupakan hal yang dapat berkaitan dengan status gizi. Pada umumnya remaja memiliki kebiasaan makan seperti jajanan ringan, makanan manis, makanan pedas, jarang mengonsumsi sayur dan buah (Penelitian et al., n.d.). Dalam lingkungan rumah,

orang tua memiliki peran penting dalam mengatur perilaku makan anaknya (Lestari et al., 2018). Menurut penelitian (Derin & Yildirim, 2022), perilaku makan pada anak disabilitas intelektual memiliki faktor yang mempengaruhi, berkaitan dengan gangguan motorik. Anak yang mengalami keadaan tersebut akan mengalami kesulitan dalam aktivitas makan, seperti

kesulitan mengunyah dan menelan. Pada penelitian (Ambarwati et al., 2022), terdapat faktor yang mempengaruhi seperti terapi diet *gluten free casein free* dan *picky eater*. *Picky eater* merupakan perilaku anak dalam pemilihan makanan dan tidak mendapatkan menu makanan yang bergizi, sehingga mengakibatkan masalah gizi seperti kekurangan protein, energi, zat besi, vitamin, mineral dan elektrolit yang menyebabkan anemia pada remaja (Surati et al., 2018).

Anemia merupakan salah satu kejadian yang dialami oleh para remaja terutama remaja perempuan (Eliza et al., 2022). Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari batas normal. Masyarakat lebih mengenal dengan istilah penyakit kurang darah (Eliza et al., 2022). Anemia yang sering terjadi pada remaja yaitu anemia defisiensi zat besi. Anemia defisiensi zat besi akan menurunkan daya tahan tubuh dan mengakibatkan mudah terkena infeksi. Hal tersebut terjadi karena kurangnya kebutuhan zat besi pada tubuh, sehingga sel darah kekurangan hemoglobin. Akibatnya, oksigen tidak dapat menyebar keseluruh tubuh dengan baik (Perwito Sari Program Studi Farmasi et al., 2020) Menurut WHO (2018), prevalensi anemia di Asia mencapai 191 juta orang dan Indonesia mendapatkan urutan ke -8 dari 11 negara di Asia, dengan prevalensi 7,5 juta pada usia 10-19 tahun. Pada data Riskesdas (2018), anemia pada remaja perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, yaitu sebesar 27,2%, sedangkan anemia pada laki-laki sebesar 20,3%.

Disabilitas intelektual merupakan gangguan perkembangan yang ditandai dengan keterbatasan dalam fungsi intelektual dan kemampuan pemecahan masalah (Ni'matuzahroh & Farda, 2024). Karakteristik utamanya meliputi, tingkatan belajar yang lebih lambat serta pola belajar yang tidak teratur (Ni'matuzahroh & Farda, 2024). Remaja disabilitas intelektual tidak dapat terlepas dari kepedulian orang tua. Orang tua memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan, kemandirian dan kesehatan remaja disabilitas intelektual (Fadillah, 2020). Dalam hal

kesehatan, para orang tua dapat memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi mengandung gizi yang dibutuhkan oleh remaja agar terhindar dari anemia atau kekurangan zat besi dalam tubuh, seperti konsumsi sayuran hijau, daging, hati ayam, ikan maupun kacang-kacangan (Fadillah, 2020).

Zat besi merupakan salah satu zat yang dibutuhkan pada semua sel tubuh dan merupakan dasar dalam pembentukan hemoglobin (sel darah merah) dan fungsi enzim (Astrika Yunita et al., 2020). Pada remaja, asupan zat besi tidak hanya mendukung pertumbuhan, tetapi digunakan untuk mengganti zat besi yang hilang setiap darah keluar saat mengalami menstruasi setiap bulannya (Astrika Yunita et al., 2020).

Penelitian mengenai gambaran perilaku makan remaja disabilitas intelektual anemia di SLB Putra Mandiri Surabaya, menjadi sangat penting untuk dilakukan. Pemahaman mengenai gambaran perilaku makan ini dapat menjadi dasar untuk intervensi penyebab perilaku makan yang terjadi pada remaja disabilitas intelektual anemia.

METODE PENELITIAN

Etichal Clearance Certificate, number: 0593/HRECC/FODM/V/2025.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Tempat atau lokasi penelitian berada di SLB Putra Mandiri Surabaya. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juli 2025. Dalam penelitian kualitatif ini, terdapat dua subjek yang disebut sebagai informan, yaitu informan utama dan informan pendukung. Informan utama adalah informan yang mengetahui secara mendalam permasalahan yang sedang diteliti, yaitu remaja disabilitas intelektual anemia, sedangkan informan pendukung adalah informan yang ditentukan dengan dasar pertimbangan memiliki pengetahuan, baik melalui pengalaman sehari-hari, lingkungan, keluarga atau pekerjaan, dengan informan utama, informan pendukung berasal dari keluarga, guru dan tenaga kesehatan.

Teknik pemilihan subjek penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling* dan *snowball sampling*. *Purposive sampling* yaitu pemilihan informan penelitian secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sudah ditetapkan peneliti. Kriteria pemilihan subjek berdasarkan kriteria, berikut adalah kriteria informan kunci: remaja berusia 12-20 tahun yang mengalami anemia, remaja yang memiliki keadaan disabilitas intelektual kategori ringan dan sedang, murid SLB Putra Mandiri Surabaya. Sedangkan kriteria informan pendukung yaitu: keluarga dari remaja disabilitas intelektual anemia, guru dan tenaga kesehatan SLB Putra Mandiri Surabaya. Yang termasuk *purposive sampling* pada penelitian ini ialah remaja disabilitas intelektual anemia (Algozzine & Hancock, 2017). Sedangkan teknik *snowball sampling* adalah suatu teknik yang diibaratkan seperti bola salju, yang dimulai dari bola salju kecil kemudian membesar secara bertahap. Teknik *snowball sampling* pada penelitian ini adalah informan pendukung dari informan utama yang sudah terpilih, yaitu orang tua atau wali, guru dan tenaga kesehatan di sekolah (Studi Gizi & Ilmu Kesehatan, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Informan

Tabel 1. Karakteristik Informan Kunci

Nama	Peserta Didik	Usia	Kode
An. WD	Siswi	18 tahun	I1
An. ET	Siswa	15 tahun	I2
An. SH	Siswa	17 tahun	I3

Karakteristik responden kunci pada tabel 1, didapatkan remaja berjenis kelamin perempuan sebanyak 1 responden dan laki-laki sebanyak 2 responden, dengan usia 15-18 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Informan Pendukung

Nama	Usia	Pendidikan terakhir	Peran	Kode
Tn. N	60 tahun	SMK	Orang tua	P1
Ny. N	26 tahun	SMK	Kakak	P2
Ny. SN	46 tahun	SMA	Orang tua	P3
Ny. AK	37 tahun	S1 PLB	Guru	P4
Ny. AP	23 tahun	S1 PLB	Guru	P5
Ny. L	35 tahun	D3 Bidan	Nakes	P6

Karakteristik informan pendukung pada tabel 2, didapatkan 3 orang tua atau wali dari informan kunci, 2 guru dari informan kunci dan 1 tenaga kesehatan yang bertugas di UKS informan kunci.

Karakteristik Kadar Hemoglobin

Karakteristik kadar hemoglobin pada informan kunci. Anemia merupakan indikator dari perilaku makan, berdasarkan pemeriksaan ketiga responden dengan kategori sebagai berikut:

Tabel 3. Kadar Hemoglobin Informan Kunci

Nama	Peserta didik	Kategori
An. WD	11 g/dL	Anemia Sedang
An. ET	11,9 g/dL	Anemia Ringan
An. SH	11,2 g/dL	Anemia Ringan

Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa seluruh informan memiliki kadar hemoglobin di bawah nilai normal dengan kategori anemia ringan hingga anemia sedang. Kondisi anemia pada informan juga ditandai dengan kurangnya pengetahuan terkait anemia.

Tabel 4. Data Hasil Penelitian

Tema	Sub Tema	Informan 1	Informan 2	Informan 3
Informan Kunci				
Perilaku makan	Pengetahuan definisi anemia	Remaja tidak mengetahui dan tidak pernah mendengar terkait anemia atau kurang darah	Remaja tidak mengetahui dan memahami terkait anemia atau kurang darah	Remaja tidak pernah mendengar ataupun mengetahui terkait anemia atau kurang darah
Informan Pendukung (Orang Tua/Wali)				
Faktor Eksternal	Pengetahuan orang tua tentang anemia	Ayah tidak pernah mendengar terkait anemia atau kurang darah dan menanyakan kepada peneliti	Kakak tidak mengetahui terkait anemia maupun kurang darah dan menanyakan kepada peneliti	Ibu mengetahui dan mengerti apa yang dimaksud dengan anemia atau kurang darah

Dari tabel 4. data hasil penelitian, informan kunci menyatakan belum pernah memperoleh informasi atau edukasi mengenai anemia.

Tabel 5. Data Hasil Transkrip

Sub Tema	Transkrip
Pengetahuan pengertian anemia	“Ngga tau mbak, gak pernah denger anemia.” (WD-I1) “Nggak tau mbak, gak pernah tau.” (ET-I2) “Nggak pernah...” (SH-I3)
Pengetahuan orang tua tentang anemia	“Ga pernah denger saya mbak, apa itu ya?” (N-P1) “Ga pernah denger saya, apa itu ya kak?” (N-P2) “Emm itu yang kurang darah itu ya mbak...” (SN-P3)

Dari tabel 5. Data hasil transkrip, sebagian besar informan pendukung juga menunjukkan kurangnya pengetahuan terkait anemia. Hanya satu informan pendukung yang memiliki pemahaman mengenai anemia atau kurang darah. Berdasarkan pernyataan yang disampaikan, baik anak maupun orang tua informan menunjukkan kurangnya pemahaman terkait anemia. Sebagian besar informan tidak mengenal istilah anemia maupun istilah kurang darah, penyebab, dampak, maupun upaya pencegahannya. Kurangnya pengetahuan ini berpotensi memengaruhi perilaku makanan,

sehingga asupan zat gizi yang berperan dalam pencegahan anemia belum terpenuhi secara optimal.

Perilaku Makan Remaja Disabilitas Intelektual Anemia

Penelitian ini terdapat 2 tema, tema pertama yaitu perilaku makan remaja disabilitas intelektual anemia. Terdapat beberapa sub tema, yaitu: preferensi makanan sehari-hari, konsumsi minuman penghambat penyerapan zat besi dan kebiasaan makan anak.

Tabel 6. Data Hasil Transkrip

Sub Tema	Transkrip
Preferensi makanan sehari-hari	<i>"Tahu sama tempe aku suka mbak... Sayur aku wortel sama bayam aja... Aku sukanya buah melon mbak soalnya manis sama pisang... Ada aku suka sama lele goreng" (WD-I1)</i> <i>"Iya mbak, soalnya hampir tiap makan itu ada tahu sama tempe... Itu melon sama pepaya sama pisang... Emm paling suka wortel sama kubis sama kangkung... Suka ikan lele aku" (ET-I2)</i> <i>"Lebih suka tahu... Melon sama pisang sama jambu biji... Emmm suka sayur bayam sama wortel aja yang sering kalo di rumah... aku suka ikan lele sama ikan kembung" (SH-I3)</i>
Konsumsi minuman penghambat penyerapan zat besi	<i>"Beli wafer sama gooday terus teh" (WD-I1)</i> <i>"Beli es teh sama wafer biasanya kalau istirahat" (ET-I2)</i> <i>"Iya biasanya bawa wafer sama susu dari rumah... Sukak teh, kalau dirumah mama bikini" (SH-I3)</i>

Perilaku makan dapat berpengaruh terhadap pemilihan makanan dan berhubungan terhadap kejadian anemia. Perilaku makan yang salah dapat mengakibatkan tubuh kekurangan asupan zat besi, asam folat, dan vitamin B (Hasanah et al., 2023). Pada penelitian ini, informan tidak menunjukkan sikap penolakan terhadap makanan dan mampu mengonsumsi makanan yang telah disediakan. Temuan ini menunjukkan bahwa penerimaan anak terhadap makanan yang diberikan oleh orang tua tergolong baik karena selalu tersedia. Selain itu, frekuensi, jenis dan porsi makan juga berperan dalam anemia, terutama jenis sumber protein yang dikonsumsi. Frekuensi konsumsi sumber protein nabati pada informan lebih sering, dibandingkan dengan sumber protein yang didapatkan dari hewani. Protein nabati dapat memengaruhi kecukupan zat besi dengan bioavailabilitas lebih rendah dibandingkan dengan sumber protein hewani karena sumber zat besi dari non heme tersedia dalam bentuk yang teroksidasi dan harus direduksi terlebih dahulu di dalam lambung (López-Calabozo et al., 2025).

Sedangkan, hasil zat gizi mikro, seperti vitamin A dan vitamin C pada informan masih tergolong rendah. Rendahnya asupan vitamin A dan vitamin C pada sebagian besar informan

menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah belum dikonsumsi rutin setiap hari. Pemilihan makan anak dalam mengonsumsi makanan juga cenderung menyesuaikan dengan makanan yang tersedia. Ketersediaan makanan di rumah merupakan faktor yang berpengaruh pada terjadinya anemia (Mariyani et al., 2017). Karena vitamin A berperan dalam mobilisasi zat besi dari simpanan tubuh serta mendukung proses eritropoiesis, sedangkan vitamin C berfungsi meningkatkan penyerapan zat besi non-heme di saluran cerna (Afrinis et al., 2021; Siregar et al., 2025).

Dalam penelitian ini, informan sering mengonsumsi minuman tertentu seperti coklat, teh, dan susu. Kebiasaan ini berpotensi mempengaruhi penyerapan zat besi. Teh dan coklat mengandung polifenol yang diketahui dapat menghambat absorpsi zat besi non-heme, sedangkan susu mengandung kalsium yang dapat menurunkan penyerapan zat besi apabila dikonsumsi berdekatan dengan waktu makan (Nugroho & Wardani, 2022). Efek *inhibitor* pada kalsium terhadap penyerapan zat besi akan terjadi apabila mengonsumsi lebih dari 800 mg kalsium per hari (Ayuningtyas et al., 2022).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa seluruh informan memiliki kesukaan terhadap minuman tertentu, terutama teh, serta

pada sebagian informan juga mengonsumsi kopi dan susu. Kebiasaan ini bukan hanya dipengaruhi oleh rasa, tetapi juga oleh ketersediaan minuman tersebut di lingkungan rumah Prawitasari et al., (2020). Karena teh dan kopi mengandung fitat dan tanin, sedangkan susu mengandung kalsium, yang diketahui dapat menghambat penyerapan zat besi, terutama zat besi non-heme. Tanin dan katekin dalam teh dapat menghambat bioavailabilitas zat besi non heme sebesar 79-84% (Wong et al., 2017).

Pengaruh Faktor Eksternal Terhadap Perilaku Makan dan Status Anemia Remaja Disabilitas Intelektual

Pada tema kedua, yaitu faktor eksternal yang berpengaruh pada perilaku makan dan status anemia remaja disabilitas intelektual. Tema ini terdapat beberapa sub tema, yaitu: peran dalam mengatur menu makanan keluarga, kebiasaan makan anak yang dipengaruhi orang tua, pengawasan guru terhadap kebiasaan makan murid di sekolah, pemberian motivasi guru terhadap konsumsi TTD, pemberian edukasi terkait anemia, meneruskan informasi terkait hasil pemantauan anemia pada orang tua murid, *feedback* orang tua terhadap masalah anemia pada anak dan distribusi TTD dari sekolah

Tabel 7. Data Hasil Transkrip

Sub Tema	Transkrip
Peran dalam mengatur menu makan keluarga	“Waduh mbak saya gak tau, paling ya nasi, lauk, sayur sama buah” (N-P1) “Kalau menurut saya ya nasi, lauk, sayur, tahu, tempe sama susu si kak” (N-P2) “Emm kalau menurut saya ya nasi, lauk sama sayur mbak”(SN-P3)
Kebiasaan makan anak yang dipengaruhi orang tua	“Emm itu seringnya minum kopi gooday, itu loh mbak sama es rasa coklat” (N-P1) “Itu kak sering beli pop es itulo sama es teh, tapi gak tau kalau di sekolah gimana” (N-P2) “Iya mbak setiap pagi gitu habis sarapan tak buatin teh anget di gelas kecil kadang sore juga mbak” (SN-P3)
Pengawasan guru terhadap kebiasaan makan murid di sekolah	“...memotivasinya itu biasanya pakai cara memberikan atau berbagi sayur dengan penjelasan kesehatan terkait anemia” (AK-P4) “Saya selalu mengecek dari bekalnya si mbak. Tak liat ada sayurnya ngga, ada buah apa ngga terus makanan instant apa ngga. Terus kalau makanan instant kayak nugget, sosis, mie tak kasih tau jangan makan ini terus ya ga sehat, sesekali bawa yang bergizi ayam, tahu sama kalau bisa sayur biar sehat dan kuat” (AP-P5)
Sub Tema	Transkrip
Pemberian motivasi guru terhadap konsumsi TTD	“Ya lebih memberitahu makanan-makanan yang bergizi kaya harus sering makan buah, sayur, jangan minum teh terus” (AK-P4) “Dengan dukungan melalui ucapan mbak kaya, jangan sering makan mie instant, harus makan sayur sama buah, jangan minum es terus, lebih ke ngasih tau pengetahuan mana makanan yang sehat sama engga” (AP-P5)

Pemberian edukasi terkait anemia	<i>"Sejauh ini belum ada sosialisasi mbak, tapi rencananya sudah ada, mungkin tahun depan" (L-P6)</i>
Meneruskan informasi terkait hasil pemantauan anemia pada orang tua murid	<i>"Iya mbak selalu dikomunikasikan hasil pemeriksaan hemoglobin kepada orang tuanya" (L-P6)</i>
Feedback orang tua terhadap masalah anemia pada anak	<i>"Ya nerima aja mbak, tapi mereka gak aware, soalnya anaknya kelihatan baik-baik aja, jadi ya nggak ambil pusing" (L-P6)</i> <i>"... orang tuanya iya-iya tapi gak tau kalau dirumah dikasih makanan bergizi atau nggak" (L-P6)</i>
Distribusi tablet tambah darah dari sekolah	<i>"Dapet TTD, tapi hanya yang perempuan saja yang sudah SMA" (L-P6)</i> <i>"Yang laki-laki hanya dapat vitamin aja mbak dari sekolah, kalau yang perempuan TTD sama vitamin" (L-P6)</i>

Faktor eksternal dalam penelitian ini adalah pengetahuan orang tua, guru dan tenaga kesehatan. Peran orang tua merupakan faktor yang secara langsung dapat mempengaruhi perilaku, kebiasaan, dan sikap anak terhadap makanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun orang tua telah menyediakan makanan bagi anak, namun orang tua belum memiliki pemahaman mengenai anemia dan prinsip gizi seimbang yang telah disajikan pada hasil wawancara. Ketidapahaman ini berdampak pada rendahnya persepsi terhadap anemia sebagai masalah kesehatan, sehingga kondisi tersebut tidak diprioritaskan dalam pengelolaan asupan makan sehari-hari. Rendahnya pemahaman ini dapat memengaruhi keputusan orang tua dalam penyediaan makanan, khususnya terkait pemilihan jenis, variasi, dan kualitas pangan yang mendukung pemenuhan zat gizi makro maupun mikro (Afrinis et al., 2021; Suryani, 2017).

Dalam penelitian ini, Seringnya konsumsi teh dapat dipengaruhi oleh ketersediaan makanan oleh orang tua. Ketersediaan makanan dan minuman sebagian besar terbentuk di rumah dan lingkungan masyarakat terutama lingkungan sekolah. Ketersediaan berbagai jenis makanan dan minuman di sekolah juga memiliki dampak yang signifikan terhadap pilihan dan konsumsi makanan anak-anak (Diana et al., 2025).

Di sekolah, guru berperan penting dalam pembentukan perilaku makan dan peningkatan kesadaran gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru telah berupaya melakukan pemantauan terhadap bekal makanan siswa serta memberikan edukasi terkait konsumsi makanan bergizi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan peran sekolah sebagai lingkungan pendukung dalam pembentukan kebiasaan makan sehat (Rafkhani & Mulyati, 2025). Selain itu, keterlibatan guru dalam mendukung kebijakan distribusi TTD yang merata kepada seluruh murid dapat menjadi langkah strategis dalam menciptakan upaya pencegahan anemia yang lebih komprehensif dan berkelanjutan (Sumardilah et al., 2025). Cara distribusi TTD di sekolah pun berbeda-beda. Distribusi yang dilakukan pada penelitian ini, yaitu siswi SMA diberikan TTD setiap seminggu sekali tanpa penjelasan atau instruksi, kemudian hasil pemeriksaan akan disampaikan kepada masing-masing orang tua. Monitoring terhadap anak dengan anemia belum dilakukan. Monitoring program diserahkan kepada pihak sekolah namun distribusi TTD dan monitoring belum terlaksana (Silitonga et al., 2025). Rencana monitoring telah dicanangkan namun baru akan terlaksana setelah memasuki Tahun Ajaran Baru.

Tenaga kesehatan, khususnya melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS), memiliki peran strategis dalam pemantauan status kesehatan

serta pencegahan anemia pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun pemeriksaan kadar hemoglobin dan pemberian TTD pada siswi telah dilaksanakan, namun belum disertai dengan edukasi mengenai anemia dan pentingnya konsumsi TTD, khususnya kepada orang tua. Rendahnya pengetahuan remaja dan orang tua terkait pengertian, penyebab, dampak, dan gejala anemia, serta cara konsumsi TTD yang benar dan risiko apabila tidak mengonsumsinya, berpotensi menghambat kepatuhan dalam konsumsi TTD (Pibriyanti & Habiba, 2024).

Hasil wawancara *SQ-FFQ* menunjukkan bahwa konsumsi protein nabati lebih dominan dibandingkan protein hewani. Selain itu, seluruh informan memiliki preferensi tinggi terhadap teh, dipengaruhi oleh faktor rasa serta kemudahan akses ketersediaannya di rumah. Faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan, meliputi rendahnya pemahaman orang tua mengenai penyediaan makanan, serta pengaruh lingkungan sekolah seperti ketersediaan makanan di kantin dan peran guru maupun tenaga kesehatan. Program pemeriksaan hemoglobin dan pemberian TTD telah berjalan, pelaksanaannya belum disertai dengan edukasi serta monitoring yang berkelanjutan.

Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian, ditemukan mayoritas responden tidak memiliki perilaku pemilihan makanan dan wawancara mendalam hanya dilakukan satu kali, dimana hal tersebut menjadi keterbatasan dalam penelitian ini

PENUTUP

Simpulan

Remaja disabilitas intelektual dengan anemia tidak menunjukkan perilaku makan bermasalah, seperti menolak atau memilih-milih makanan, dan cenderung menerima makanan yang disediakan oleh orang tua. Konsumsi sayur dan buah masih sangat terbatas dalam hal frekuensi maupun porsi. Hasil *SQ-FFQ* menunjukkan bahwa konsumsi protein nabati lebih dominan dibandingkan protein hewani. Selain itu, seluruh informan memiliki preferensi tinggi terhadap teh, dipengaruhi oleh faktor rasa

serta kemudahan akses ketersediaannya di rumah.

Faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan, meliputi rendahnya pemahaman orang tua mengenai penyediaan makanan, serta pengaruh lingkungan sekolah seperti ketersediaan makanan di kantin dan peran guru maupun tenaga kesehatan. Program pemeriksaan hemoglobin dan pemberian TTD telah berjalan, pelaksanaannya belum disertai dengan edukasi serta monitoring yang berkelanjutan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada pihak sekolah dapat meningkatkan tenaga kesehatan untuk menyelenggarakan edukasi yang berkelanjutan mengenai anemia, manfaat TTD, cara konsumsi yang benar, serta interaksi antara TTD dan makanan. Selain itu, diperlukan monitoring lanjutan terhadap kepatuhan konsumsi TTD dan tindak lanjut bagi peserta didik yang terdeteksi anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinis, N., Indrawati, I., & Raudah, R. (2021). Hubungan. Pengetahuan. Ibu, Pola Makan dan Penyakit. Infeksi Anak dengan Status. Gizi Anak Prasekolah. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 144–150.
- Algozzine, B., & Hancock, D. (2017). *Doing case study research: A practical guide for beginning researchers*. Teachers College Press.
- Ambarwati, M. D., Soeyono, R. D., Astuti, N., & Romadhoni, I. F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 12(1).
- Astrika Yunita, F., Anggarini Parwatiningsih, S., Eka Nurma Yuneta, A., Nur Dewi Kartikasari, M., & Kebidanan, J. (2020). The Relationship Between The Level Of Knowledge Of Teenagers (Girl) About Iron Consumption With The Incidence Of Anemia In SMP 18 Surakarta. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(1), 2020.

- Ayuningtyas, I. N., Tsani, A. F. A., Candra, A., & Dieny, F. F. (2022). Analisis asupan zat besi heme dan non heme, vitamin B12 dan folat serta asupan enhancer dan inhibitor zat besi berdasarkan status anemia pada santriwati. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 171–181.
- Derin, D. Ö., & Yıldırım, B. (2022). Analysis of Some Nutrition Habits of Children with Moderate and Severe Intellectual Disability. *OPUS Journal of Society Research*, 19(45), 69–87.
- Diana, R., Setyaningtyas, S. W., & Arimbi, A. N. (2025). Food Preferences, Eating Habits, and Nutritional Status of Full-Day School Students in Urban Areas. *Amerta Nutrition*, 9(1).
- Eliza, E., Khodidjah, N. O., Podojoyo, P., & Sumarman, S. (2022). Pengaruh Pemberian Puding Psidium Guajava L Dan Phoenix Dactylifera Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Penderita Anemia Remaja Putri Sman 14 Palembang. *Nutrient*, 2(1). <https://doi.org/10.36911/nutrient.v2i1.1314>
- Fadillah, A. (2020). Hubungan asupan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi (Skor Z IMT/U) anak usia 7-12 tahun penyandang disabilitas intelektual di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Hasanah, U., Bustamam, N., Fauziah, C., Widyawardani, N., & Faranita, T. (2023). Peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku melalui edukasi manfaat asam folat pada wanita usia subur dan ibu hamil di Desa Rajaiyang. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 376–385.
- Lestari, I. P., Lipoeto, N. I., & Almurdi, A. (2018). Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3). <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.730>
- López-Calabozo, R., Martínez-Martín, I., Rodríguez-Fernández, M., Absi, Y., Vivar-Quintana, A. M., & Revilla, I. (2025). The influence of the nutritional and mineral composition of vegetable protein concentrates on their functional properties. *Foods*, 14(3), 509.
- Mariyani, S., Prasmatiwati, F. E., & Adawiyah, R. (2017). Ketersediaan pangan dan faktor-faktor yang mempengaruhi ketersediaan pangan rumah tangga petani padi anggota lumbung pangan di Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Ilmu Ilmu Agribisnis: Journal of Agribusiness Science*, 5(3).
- Ni'matuzahroh, & Farda. (2024). The relationship between self-compassion and parenting stress in parents with autistic children. *Journal for the Child Development, Exceptionality and Education*, 5(2), 2757–7554. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18806718>
- Nugroho, R. F., & Wardani, E. M. (2022). Habit of consumption of tea, coffee and Fe tablets with the incidence of anemia in pregnant women in Sidoarjo. *Pancasakti Journal of Public Health Science and Research (PJPHSR)*, 2(1), 51–56.
- Penelitian, J., Stikes, K., Husada Bandung, D., Indriati, M., Program, D., Diploma, S., Kebidanan, T., Dharma, S., & Bandung, H. (n.d.). *PERILAKU MAKAN DAN STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD CIKANCUNG 04 DESA MANDALASARI KABUPATEN BANDUNG*.
- Perwito Sari Program Studi Farmasi, D., Sains Kesehatan, F., & Adi Buana, U. (2020). Evaluasi Penggunaan Obat Rasional di Puskesmas Kabupaten Pasuruan Tahun 2019 berdasarkan Indikator Pencapaian Kementerian Kesehatan Evaluation of Rational Drug Use at Pasuruan District Health Center in 2019 based on the Ministry of Health's Achievement Indicators. In *FARMASIS: Jurnal Sains Farmasi* (Vol. 1, Number 1).
- Pibriyanti, K., & Habiba, A. B. (2024). Pengetahuan, Sikap dan, Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah sebagai Faktor Risiko Kejadian Anemia Remaja

Putri. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 8(2), 119–132.

Rafkhani, T., & Mulyati, R. (2025). Short-Term Effects of COVID-19 Pandemic on Eating Behavior. *Mental Health, and Obesity: A Literature Review Dampak Jangka Pendek Pandemi COVID-19 Terhadap Perilaku Makan, Kesehatan Mental, Dan Obesitas: Tinjauan Literatur*, 145–155.

Silitonga, H. T. H., Salim, L. A., Nurmala, I., Wartiningsih, M., & Raga, A. D. (2025). The association between social support with compliance of IFA supplement intake among adolescent girls in Sidoarjo, Indonesia. *Nutrition and Health*, 31(2), 625–632.

Siregar, A. S., Nasution, A. M., & Ilvira, M. N. (2025). Interaksi Antara Defisiensi Vitamin A dan Anemia Defisiensi Zat Besi pada Anak: Perspektif Biomolekuler dan Patofisiologis. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(4), 220–231.

Studi Gizi, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2024). *Akses makan dengan prestasi belajar mahasiswa di Lampung Isabela Nurdiani, Anindhita Syahbi Syagata *, Nor Eka Noviani* (Vol. 2).

Sumardilah, D. S., Kemala, K. D. R., & Wangi, G. Q. (2025). Faktor Determinan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Siswi SMP Berdasarkan Teori Perilaku Terencana. *Journal of Dietetics Science*, 1(2), 94–101.

Surati, S., Widiyanto, S. Y. D., Budiharjo, T., & Qomariah, N. (2018). DETEKSI ANEMIA DAN PENDAMPINGAN PADA ANAK ASUH. *LINK*, 14(1), 36–40.

Suryani, L. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, 1(2), 47–53.

Wong, W. P., Allen, N. B., Meyers, M. S., Link, E. O., Zhang, X., MacRenaris, K. W., & El Muayed, M. (2017). Exploring the association between demographics, SLC30A8 genotype, and human islet content of zinc, cadmium, copper, iron, manganese and nickel. *Scientific Reports*, 7(1), 473.