

## Causing Anemia In Adolescent Girls



Sriwulan Herianti <sup>1\*</sup>, Emi Lindayani<sup>1</sup>, Sri Wulan Lindasari<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi D III Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia di Sumedang, Cimalaka 45353, Indonesia

Article Information	ABSTRACT
<p>Received: 29 May 2024 Revised: 16 Juny 2024 Available online: 27 July 2024</p> <p><b>Keywords</b> Anemia, ethiology, Adolescent Girls</p> <p><b>Correspondence</b> Phone: (+62) 0895387053240 E-mail: <a href="mailto:emi.lindayani@upi.edu">emi.lindayani@upi.edu</a></p> <p><b>Website</b> <a href="https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/index">https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/index</a></p> <p><b>Doi</b> 10.35568/healthcare.v6i2.4794</p>	<p>Anemia is one of the health problems that often occurs adolescent girls because they often bleed every month or menstruation. This study aims to analyze the factors that can cause anemia in adolescent girls at SMK Negeri x Sumedang. The research method used in this reasech is descriptive quantitative. With an existing population of 202 people, researchers took a sample of 134 people. Data collection techniques in this study used a questionnaire instrument with 40 questions. from the questionnaire the researcher obtained the results that good knowledge as many as 127 people (94.8%), less knowledge as many as 7 people (5.2%); Good attitude as many as 133 people (99.3%), less good as many as 1 person (0.7%); Good diet as many as 39 people (29.1%), poor diet as many as 95 people (70.9%); Normal menstrual patterns as many as 38 people (24.4%) and abnormal as many as 96 people (71.6%). Based on the results of the discussion of factors causing anemia in adolescent girls at SMK Negeri x Sumedang, it can be concluded that the factors that cause anemia in adolescent girls at SMK Negeri x Sumedang consist of factors of knowledge, attitudes, diet, and menstrual patterns.</p>

©The Author(s) 2024

This is an **Open Access** article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa berkembang yang pesat. Perubahan ini tentunya akan mempengaruhi kebutuhan gizi remaja. Remaja putri sangat beresiko mengalami anemia karena meningkatnya kebutuhan zat

besi pada masa remaja dan perdarahan menstruasi bulanan (Deivita et al., 2021). Masa remaja merupakan dimana pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental dan aktifitas berkembang dengan pesat oleh karena itu

kebutuhan makanan yang mengandung zat besi sangat dibutuhkan oleh remaja. Anemia merupakan masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada remaja karena remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cukup pesat, dimana dalam masa tersebut remaja memerlukan zat gizi yang lebih banyak terutama zat besi (Bangun, 2022). Fase remaja merupakan fase perkembangan dan pertumbuhan yang akan dilalui oleh semua orang. Tahapan pada remaja di bagi menjadi 3 tahapan menurut, Pada usia 12-15 tahun dikatakan sebagai remaja tahap awal (*early adolescence*), Pada usia 15-18 tahun dikatakan sebagai remaja tahap pertengahan (*middle adolescence*), Pada usia 18-21 tahun dikatakan sebagai remaja tahap akhir (*late adolescence*) (Tarwiyah, 2022).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri karena remaja putri sering mengeluarkan darah setiap bulannya atau menstruasi. Dengan Jumlah Hb (hemoglobin) normal bagi remaja perempuan yaitu lebih dari 12,0 gram. Anemia merupakan sebuah keadaan seseorang yang kehilangan kadar Hb (hemoglobin) didalam darah yang kurang dari jumlah normal, apabila hemoglobin dalam tubuh kurang maka oksigen yang diangkut ke jaringan akan berkurang (Mentor, 2018). Remaja dapat mengalami beberapa tanda dan gejala anemia diantaranya adalah tampak pucat dibagian muka, bibir, kulit, kuku. Telapak tangan dan konjungtiva, mengalami 5L (Lemah, Letih, Lesu, Lunglai Lelah) beserta pusing, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, serta sulit berkonsentrasi (Mentor, 2018). Anemia pada remaja memiliki dampak yang sangat serius, salah satunya dapat mengganggu kualitas akademiknya. Selain itu anemia yang terjadi pada remaja putri juga dapat berdampak panjang karena seorang wanita akan mengalami masa kehamilan dan memiliki buah hati, apabila seorang ibu hamil sudah mengalami anemia sejak remaja maka

saat masa kehamilan anemia akan bertambah lebih parah, karena ibu hamil membutuhkan zat gizi yang banyak, jika hal tersebut tidak segera diatasi maka akan berakibat fatal bagi sang ibu karena dapat mengakibatkan perdarahan pada saat masa kehamilan sedangkan bahaya bagi janinnya, yaitu dapat menyebabkan bayi lahir premature (Apriyanti, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian anemia pada remaja putri cukup tinggi, yaitu sebanyak 40-88%, dengan angka kejadian anemia di negara berkembang pada remaja putri sebanyak 53,7% dari keseluruhan jumlah remaja putri (Mahdiyah Nurhayati, 2021). Menurut (Kemenkes, 2018), didapatkan hasil bahwa Indonesia memiliki kenaikan angka prevalensi kasus anemia pada tahun 2013 sebanyak 18,4% dan pada tahun 2018 sebanyak 32,0%. Menurut Dinas Kesehatan 2023 data anemia di sumedang mencapai 5.360 penderita atau sebanyak 33,8%. Berdasarkan data yang diambil dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang tahun 2023 sebagai bagian dari program survei yang dilakukan oleh masing-masing Puskesmas, kejadian anemia tertinggi berada di Puskesmas Situ, yaitu dengan jumlah kasus sebanyak 1.083 kasus dan penderita anemia terbanyak pada remaja putri yang berada di SMK Negeri x Sumedang dengan jumlah 202 kasus.

Anemia memiliki 3 penyebab diantaranya, defisiensi zat besi, perdarahan akibat menstruasi atau luka yang menyebabkan Hb rendah, dan dan hemolitik (Mentor, 2018). Hasil dari penelitian menyebutkan bahwa anemia yang terjadi pada remaja putri disebabkan oleh pola makan yang kurang baik, kurangnya konsumsi Vitamin C, asam folat, zat besi serta menstruasi pada remaja yang kurang baik (A. A. A. Putri et al., 2021). Factor penyebab anemia yang paling sering terjadi itu karena kurangnya kandungan zat besi dalam tubuh, yang disebabkan oleh penyerapan zat besi dalam tubuh tidak baik,

ketika menstruasi tubuh mengalami kehilangan zat besi yang meningkat, serta konsumsi zat besi yang kurang (Utama et al., 2020).

Berbagai macam upaya pencegahan anemia telah dilakukan oleh pemerintah untuk penanggulangan atau pencegahan anemia pada remaja salah satunya dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Sesuai dengan surat edaran Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan No. HK. 03.03/V/0595/2016 mengenai program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja, yang diberikan di seluruh sekolah dari SMP hingga SMA atau sederajat melalui UKM/S. Konsumsi tablet tambah darah pada remaja diminum seminggu sekali atau sesuai dosis yang dianjurkan oleh dokter. Tujuan dari pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) ini untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada remaja putri yang dimasa depan nanti akan menjadi sorang calon ibu. Sehingga, dengan terpenuhinya zat besi pada remaja dapat mengurangi angka kelahiran Berat Badan Bayi Lahir Rendah (BBLR), Kematian BBL, perdarahan, dan stunting (Mentor, 2018).

Hasil penelitian (Widiastuti & Rusmini, 2019), menunjukan bahwa banyak remaja putri yang mengalami anemia pada saat mengikuti program konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Hal ini dapat terjadi karena kesadaran remaja putri untuk mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) masih kurang. Sedangkan menurut (Suandana et al., 2023) dari segi perilaku remaja, remaja yang memiliki kebiasaan diet juga berkaitan dengan anemia, semakin sering seseorang melakukan diet maka risiko terkena anemia semakin tinggi. Lalu dari kebiasaan menstruasi pada remaja secara konsisten dapat berhubungan dengan kejadian anemia. Semakin lama menstruasi pada seorang perempuan, maka risiko terjadinya anemia semakin tinggi menurut (Poyyamozhi, J. S; Rushender, R; Reddy, 2018). (Rahayu, A; Yulidasari, F; Setiawan, M.

; Ayu, 2021) menyatakan bahwa remaja putri yang berpengetahuan baik tentang anemia cenderung mengkonsumsi makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizinya agar terhindar dari masalah anemia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sandala et al., 2022) di SMA Negeri 3 Manado menunjukkan sebanyak 144 responden (59,8%) berada pada kategori pengetahuan cukup, diikuti kategori pengetahuan baik sebanyak 59 responden (24,5), dan kategori pengetahuan kurang sebanyak 38 responden (15,8%).

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan kepada siswi SMK Negeri x Sumedang pada tanggal 15 Februari 2024 pada 7 orang siswi dengan menggunakan beberapa pertanyaan mengenai anemia diperoleh hasil 3 orang tidak mengetahui apa itu anemia dan tidak mengkonsumsi obat tablet tambah darah, 2 orang yang lain mengatakan tidak pernah sarapan di pagi hari, dan 2 orang tidak memperhatikan atau tidak merasakan kepala pusing, lesu, tidak konsentrasi saat belajar. Pembeda dari penelitian ini dan sebelumnya yaitu mengenai responden penelitian yang akan dilakukan, sehingga peneliti terdorong untuk melakukan penelitian di SMK Negeri X Sumedang dengan judul penelitian “Penyebab Anemia pada Remaja Putri di SMK Negeri x Sumedang”. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penyebab Anemia Anemia pada Remaja Putri di SMK Negeri x Sumedang”.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri x Sumedang pada bulan Maret - April 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berada di SMK Negeri x Sumedang dengan jumlah 202 populasi. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling* yang dipilih menggunakan aplikasi *Spin The Wheel*. Responden dipilih

menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan jumlah responden sebanyak 134 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner sebanyak 40 pertanyaan. Penyebab anemia ini meliputi variabel pengetahuan, sikap, pola makan dan pola menstruasi. Pertanyaan mengenai pengetahuan anemia yaitu dari nomor 1 sampai dengan nomor 18, pertanyaan mengenai sikap dari nomor 19 sampai dengan nomor 31, pertanyaan mengenai pola makan dari nomor 32 sampai dengan nomor 37, pertanyaan mengenai pola menstruasi dari nomor 38 sampai dengan nomor 40. Analisis data dalam penelitian ini secara *univariat* yang bertujuan untuk mendeskripsikan tujuan karakteristik setiap variabel penelitian.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai gambaran penyebab kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri x Sumedang. Data tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

### Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswi SMK Negeri x Sumedang

Pengetahuan	Frequency	Percent
Baik	127	94.8
Kurang	7	5.2
Total	134	100.0

Sumber: data primer

Berdasarkan table 1 diatas dapat diketahui bahwa pengetahuan yang dimiliki siswi SMK Negeri x Sumedang mengenai anemia pada remaja putri Sebagian besar dapat dikatakan baik dengan jumlah responden 127 orang (94,8%) dan sebagian kecil dapat dikatakan kurang dengan jumlah responden 7 orang (5,2%).

### Distribusi Frekuensi Sikap Siswi SMK Negeri x Sumedang

Sikap	Frequency	Percent
Baik	133	99.3
Kurang	1	0.7
Total	134	100.0

Sumber: data primer

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa sikap yang dapat menyebabkan anemia pada remaja di SMK Negeri x Sumedang sebagian besar memiliki sikap yang baik dengan jumlah responden 133 orang (99,3%) dan sebagian kecil dapat dikatakan kurang dengan jumlah responden 1 orang (0,7%).

### Distribusi Frekuensi Pola Makan Siswi SMK Negeri x Sumedang

Pola Makan	Frequency	Percent
Baik	39	29.1
Kurang	95	70.9
Total	134	100.0

Sumber: data primer

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa pola makan yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri di SMK Negeri x Sumedang sebagian kecil memiliki pola makan yang baik dengan jumlah responden 39 orang (29,1%) dan sebagian besar memiliki pola makan yang kurang dengan jumlah responden 95 orang (70,9%).

### Distribusi Frekuensi Pola Menstruasi Siswi SMK Negeri x Sumedang

Pola Menstruasi	Frequency	Percent
Normal	38	28,4
Tidak Normal	96	71,6
Total	134	100.00

Sumber: data primer

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa pola menstruasi yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri di SMK Negeri x Sumedang sebagian kecil memiliki pola menstruasi yang normal dengan jumlah responden 38 orang (28,4%) dan sebagian besar memiliki pola menstruasi tidak normal dengan jumlah responden 96 orang (71,6%).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai gambaran penyebab kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri x Sumedang, ialah sebagai berikut:

Pada pengetahuan didapatkan hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa pengetahuan yang dimiliki siswi SMK Negeri x Sumedang mengenai anemia pada remaja putri sebagian besar dapat dikatakan baik dengan jumlah responden 127 orang (94,8%). Responden yang memiliki pengetahuan baik pada umumnya tidak memiliki keterbatasan kognitif dan familiar dengan informasi mengenai pengertian anemia, tanda dan gejala, dampak dan juga pencegahan anemia. Selain itu (Rahayu, A; Yulidasari, F; Setiawan, M. I; Ayu, 2021) menyatakan bahwa remaja putri yang berpengetahuan baik tentang anemia cenderung mengkonsumsi makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizinya agar terhindar dari masalah anemia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rusmaningrum, 2023) yang menyatakan tidak adanya keterkaitan antara pengetahuan dengan kejadian anemia karena sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik dan sebagian kecil responden memiliki pengetahuan yang kurang. Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dieniyah et al., 2019) yang menyatakan bahwa pengetahuan responden terbanyak dalam penelitiannya memiliki pengetahuan yang baik sebanyak (59,0%) sedangkan pengetahuan tidak baik sebanyak (41,0%). Lalu sebagian kecil dapat dikatakan kurang

dengan jumlah responden 7 orang (5,2%). Responden yang memiliki pengetahuan kurang baik dapat disebabkan oleh adanya keterbatasan kognitif dan tidak familiar dengan informasi mengenai anemia, tanda dan gejala, dampak dan juga pencegahan anemia. Kurangnya asupan zat besi pada remaja kemungkinan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan remaja tentang makanan sumber zat besi dan peranannya bagi remaja (Tinggi et al., 2020).

Selanjutnya sikap didapatkan hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa sikap yang dapat menyebabkan anemia pada remaja di SMK Negeri x Sumedang sebagian besar memiliki sikap yang baik dengan jumlah responden 133 orang (99,3%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indriasari et al., 2022) dengan hasil data yang menunjukkan kebanyakan remaja yang memiliki sikap cenderung positif mengenai anemia dan pencegahannya tetapi beberapa kurang baik dalam menerapkan tindakan pencegahan yang perlu dilakukan untuk mencegah anemia. Selain itu penelitian ini didukung oleh hasil penelitian dari (Ayu Situmeang et al., 2022) yang menyatakan bahwa hasil uji statistic yang dilakukan bahwa sikap dapat berpengaruh terhadap anemia, karena kurangnya informasi, sikap apatis orang tua, Masyarakat, dan pemerintah terhadap Kesehatan remaja, serta pelayanan Kesehatan remaja yang kurang memadai (Silitonga, 2021). Lalu sebagian kecil dapat dikatakan kurang dengan jumlah responden 1 orang (0,7%). Sikap adalah tahap lanjut seseorang yang telah memperoleh pengetahuan. Pengetahuan dapat memperoleh sikap seseorang dan menjadi lebih positif terhadap sesuatu. Remaja putri memiliki sedikit pengetahuan mengenai anemia, mereka seringkali tidak mampu mengatur pola makan mereka dengan baik, dan kesadaran serta tindakan mereka terhadap pencegahan anemia pencegahan anemia seringkali tidak memadai. Perubahan perilaku belum tentu didorong oleh

peningkatan pengetahuan, sehingga remaja putri yang memiliki pemahaman tentang anemia belum tentu melakukan tindakan yang tepat untuk mencegah anemia (Izdihar et al., 2022).

Lalu pola makan didapatkan hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa pola makan yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri di SMK Negeri x Sumedang sebagian kecil memiliki pola makan yang baik dengan jumlah responden 39 orang (29,1%). Gaya hidup sehat pada dasarnya melibatkan makan makanan sehat secara konsisten. Pola makan sehat adalah pola makan seimbang yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Misalnya, seseorang yang bekerja di meja mungkin hanya membutuhkan 1,700 hingga 1,900 kalori, dan makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan tersebut antara lain karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin dan mineral (Kemenkes, 2024). kemudian sebagian besar memiliki pola makan yang kurang dengan jumlah responden 95 orang (70,9%). Responden yang memiliki pola makan kurang baik rata-rata sering mengkonsumsi makanan cepat saji, frekuensi makan kurang dari 3 kali, sering menjalankan diet untuk mendapatkan bentuk tubuh yang langsing, tidak menyukai makanan yang mengandung zat besi, dan sering mengkonsumsi teh dan kopi yang memiliki sifat menyerap zat besi. Makanan yang dikonsumsi sangat erat kaitannya dengan status gizi. Jika makanan yang dikonsumsi bernilai tinggi maka keadaan gizi tidak akan bermasalah, namun sebaliknya jika makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi nilai gizi yang baik maka akan terjadi malnutrisi yang dapat mengakibatkan anemia (Zhang et al., 2021). (Ariana & Fajar, 2024) menyatakan bahwa remaja putri yang mengalami anemia memiliki kebiasaan jajan yang kurang baik contohnya makanan manis dan mengandung lemak yang tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Triwinarni et al., 2017) mengungkapkan remaja putri yang

memiliki tubuh kurus menderita anemia, sebanyak 40% remaja memilih mengkonsumsi makanan nabati dibandingkan hewani, sering melakukan diet atau mengkonsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh, susu dan kopi. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh (Muhayati, A; Ratnawati, 2019) menyatakan bahwa pola makan dapat berpengaruh pada anemia karena Sebagian besar respondennya yang mengalami anemia memiliki pola makan yang tidak baik sebanyak (58,4%) dan sebagian kecil respondennya memiliki pola makan yang baik sebanyak (31,6%).

Dan pada pola menstruasi didapatkan hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa pola menstruasi yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri di SMK Negeri x Sumedang sebagian besar memiliki pola menstruasi tidak normal dengan jumlah responden 96 orang (71,6%) dan sebagian kecil memiliki pola menstruasi yang normal dengan jumlah responden 38 orang (28,4%). Anemia dapat disebabkan salah satunya oleh defisiensi zat besi dimana remaja putri akan kehilangan darah menstruasi setiap bulannya. Salah satunya dipengaruhi oleh pola menstruasi. Dalam hal ini, pola menstruasi remaja putri dibagi menjadi siklus dan periode menstruasi. Durasi menstruasi biasanya 3 sampai 5 hari. Pola menstruasi yang tidak teratur menyebabkan remaja putri kehilangan darah lebih banyak dibandingkan remaja putri dengan pola menstruasi teratur. Pola menstruasi dianggap normal jika jarak antara hari pertama menstruasi dengan hari pertama menstruasi berikutnya adalah 21 hingga 35 hari (Weliyati, W; Riyanto, 2012). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (S. K. Putri et al., 2024) yang menyimpulkan bahwa pola menstruasi memiliki hubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Selain itu (Nilawati & Ninsah, 2022) juga menyatakan bahwa adanya keterkaitan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Berdasarkan pembahasan diatas menurut peneliti pengetahuan baik (94,8%), sikap baik (99,3%), pola makan kurang (70,9%), dan pola menstruasi tidak normal (71,6%).

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pada penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan beberapa hal yaitu, diketahui bahwa yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri di SMK Negeri x Sumedang, pengetahuan baik (94,8%), sikap baik (99,3%), pola makan kurang (70,9%), dan pola menstruasi tidak normal (71,6%).

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian mengenai anemia pada remaja putri pihak sekolah dapat membuat kebijakan untuk mengatasi anemia pada remaja putri dengan cara penyuluhan kesehatan mengenai anemia secara berkala. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri dengan responden maupun metode yang beragam diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri dan menjadi salah satu sarana untuk mengembangkan pengetahuan serta meningkatkan kesadaran diri untuk selalu mengkonsumsi makanan yang sehat dan seimbang.

### DAFTAR PUSTAKA

Apriyanti, F. (2019). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan tahun 2019. *Jurnal Doppler*, 3(2), 18–21.

Ariana, R., & Fajar, N. A. (2024). Putri : *Literatur Review Analysis of Anemia Risk Factors among Adolescent Women : Literature Review*. 10(November 2022), 133–140.

Ayu Situmeang, N., Makkiyah, F. A., & Wahyuningtyas, W. (2022). Relationship of Know ledge, Attitudes, and Socioeconomics with Girl Adolescents '

Anemia. *Journal Of Community Health*, 8(1), 32–39.

- Bangun, A. (2022). Sosialisasi Manfaat Bayam Merah Bagi Remaja Putri Di Sma Masehi Berastagi. *ABDIMAS MANDIRI- Jurnal Pengabdian ...*, 2(1), 114–117. <https://ejournal.politeknikmbp.ac.id/index.php/abdimaspkm/article/view/176%0Ahttps://ejournal.politeknikmbp.ac.id/index.php/abdimaspkm/article/download/176/159>
- Deivita, Y., Syafruddin, S., Andi Nilawati, U., Aminuddin, A., Burhanuddin, B., & Zahir, Z. (2021). Overview of Anemia; risk factors and solution offering. *Gaceta Sanitaria*, 35, S235–S241. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.07.034>
- Dieniyah, P., Sari, M. M., & Avianti, I. (2019). *Di Smk Analisis Kimia Nusa Bangsa Kota Bogor Tahun 2018*. 2(2).
- Indriasari, R., Mansur, M. A., Srifitayani, N. R., & Tasya, A. (2022). Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Terkait Pencegahan Anemia Pada Remaja Berlatarbelakang Sosial-ekonomi Menengah ke Bawah di Makassar. *Amerta Nutrition*, 6(3), 256–261. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.256-261>
- Izdihar, M. S., Noor, M. S., Istiana, I., Juhairina, J., & Skripsiana, N. S. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Puteri di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin. *Homeostasis*, 5(2), 333. <https://doi.org/10.20527/ht.v5i2.6278>
- Kemendes. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional*.
- Kemendes. (2024). *Apa Sebenarnya Pola Makan Sehat?* [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/3106/apa-sebenarnya-pola-makan-sehat](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3106/apa-sebenarnya-pola-makan-sehat)
- Mahdiyah Nurhayati, S. S. E. (2021). *Gizi Seimbang Dengan Anemia Pada Mahasiswa Kesehatan Di Stikes Surya Global Yogyakarta*. 12.

- Mentor, K. P. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Kemenkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur>
- Muhayati, A; Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 9, No. 01, 563–570.
- Nilawati, & Ninsah, M. P. S. (2022). Analisis Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Ditinjau Dari Pengetahuan Dan Riwayat Menstruasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Stungkit Kecamatan Wampu Tahun 2022. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(2), 263–269. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i2.997>
- Poyyamozhi, J. S; Rushender, R; Reddy, G. (2018). Prevalence and factors influencing anaemia among urban adolescent females, a cross sectional study. *Int J Community Med Public Health*, 5(4), 1354–1359.
- Putri, A. A. A., Salwa, A., & Wahyuningsih, U. (2021). Edukasi Mengenai Anemia Defisiensi Besi Bagi Remaja Putri Dengan Media Leaflet. *Prosiding SENAPENMAS*, 279. <https://doi.org/10.24912/psenapenmas.voio.15000>
- Putri, S. K., Jeki, A. G., & Fatmawati, T. Y. (2024). Status Gizi, Tingkat Konsumsi Zat Gizi Besi (Fe) dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 9–15. <https://doi.org/10.56303/jdik.v2i1.155>
- Rahayu, A; Yulidasari, F; Setiawan, M. I; Ayu, A. D. S. et al. (2021). Implikasi Pemberian Susu Fermentasi Sinbiotik (*Lactobacillus plantarum* DAD13-FOS) dengan Asupan Protein, Pengetahuan dan Penurunan Anemia Pada Remaja Putri (Studi Kasus Anemia Pada Remaja Putri di Bantaran Sungai Martapura, Kabupaten Banjar). *In Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah*, 6(2).
- Rusmaningrum, S. W. (2023). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Di Smp Negeri 1 Merakurak. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 1994–2000. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.409>
- Sandala, T. C., Punuh, M. I., Sanggelorang, Y., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2022). *Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Manado*. 11(2), 176–181.
- Silitonga, I. R. (2021). *Profil Remaja Putri dengan Kejadian Anemia Teenage Girl Profile of Anemia*. 3(3), 184–192.
- Suandana, I. A., Satya, M. C. N., Lisus Setyowati, Sari, D. K., & Renamastika, S. N. (2023). Literature Review: Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 44–53. <https://doi.org/10.37148/arteri.v4i1.256>
- Tarwiyah, L. H. (2022). Pengaruh Religiusitas Dalam Membangun Self-Awareness Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Psiwama*, 5(2), 79–85. [http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMA\\_WA](http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMA_WA)
- Tinggi, S., Kesehatan, I., Anggoro, S., Studi, P., Masyarakat, K., Ringroad, J., Blado, S., & Yogyakarta, D. I. (2020). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada siswi sma*. 10(3), 341–350.
- Triwinarni, C., Hartini, T. N. S., & Susilo, J. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Gizi Besi (AGB) pada Siswi SMA di Kecamatan Pakem. *Jurnal Nutrisia*, 19(1), 61–67. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v19i1.49>
- Utama, F., Rahmiwati, A., & Arinda, D. F. (2020). *Prevalence of Anaemia and its Risk Factors Among Adolescent Girls*. 25(Sicph 2019), 461–463.



<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200612.0>

66

Weliyati, W; Riyanto, R. (2012). Faktor terjadinya anemia pada remaja putri di SMA Negeri Kota Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 5(2), 28–36.

Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2019). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Sains Kebidanan*, 1(1), 12–18.  
<https://doi.org/10.31983/jsk.v1i1.5438>

Zhang, Y. X., Chen, J., & Liu, X. H. (2021). Profiles of anemia among school-aged children categorized by body mass index and waist circumference in Shandong, China. *Pediatrics and Neonatology*, 62(2), 165–171.  
<https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2020.11.002>