

PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA DENGAN POLA MAKAN DI SMP NEGERI 3 SEMANDING

Intan Athalia Christine¹, Wahyu Tri Ningsih², Wahyuningsih Triana N³, Su'udi⁴
 Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya
 Email Korespondensi: intanathaliacccc@gmail.com

ABSTRAK

Sebagian besar masyarakat Indonesia cenderung mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan rendah gizi tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Akibatnya, semakin banyak remaja perempuan yang mengalami risiko anemia akibat pola makan yang kurang gizi. Survey awal oleh peneliti di SMP Negeri 3 Semanding di dapati 5 remaja putri memiliki pengetahuan kurang dan 10 remaja putri memiliki pola makan yang buruk. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan pola makan di SMP Negeri 3 Semanding. Desain studi ini menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII dan VIII SMPN 3 Semanding Tahun 2024/2025 sebanyak 85 siswi dengan besar sampel sejumlah 70 siswi dan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Variabel Independent pengetahuan remaja putri tentang anemia, variabel dependent pola makan. Pengambilan data membagikan kuisioner dan analisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian hampir setengahnya (45,7%) remaja putri memiliki pengetahuan tentang anemia kurang, sebagian besar (75,7%) remaja putri memiliki pola makan yang negatif. Hasil uji *Chi-Square* $p = 0,001 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan pola makan. Pola makan berkaitan erat dengan pengetahuan, artinya tingkat pengetahuan yang kurang maka dapat berdampak pada pola makan remaja yang tidak baik dan tidak teratur. Oleh karena itu edukasi kesehatan rutin mengenai anemia dari instansi pendidikan sangat penting meningkatkan kesadaran remaja putri dalam mencegah risiko anemia.

Kata kunci: Pengetahuan Anemia, Pola Makan, Remaja Putri

ABSTRACT

Most Indonesians tend to consume fast food or low-nutrient foods without considering their nutritional content. As a result, a growing number of adolescent girls are at risk of anemia due to a nutritionally deficient diet. A preliminary survey conducted by researchers at SMP Negeri 3 Semanding found that 5 adolescent girls had insufficient knowledge and 10 adolescent girls had poor eating habits. The purpose of this study was to analyze the relationship between adolescent girls' knowledge about anemia and their eating habits at SMP Negeri 3 Semanding. This study used correlational analysis with a cross-sectional approach. The population was 85 seventh and eighth grade students at SMPN 3 Semanding in the 2024/2025 academic year, with a sample size of 70 students, and simple random sampling was used. The independent variable

was adolescent girls' knowledge about anemia, and the dependent variable was dietary habits. Data collection involved distributing questionnaires and analysis using the Chi-square test. The results showed that almost half (45.7%) of the adolescent girls had insufficient knowledge about anemia, and the majority (75.7%) had negative dietary habits. The chi-square test results showed $p = 0.001 < 0.05$. These results indicate a relationship between adolescent girls' knowledge about anemia and their dietary habits. Diet is closely related to knowledge, meaning that a lack of knowledge can impact adolescents' unhealthy and irregular eating habits. Therefore, regular health education about anemia from educational institutions is crucial for increasing awareness among adolescent girls in preventing the risk of anemia.

Keywords : *Anemia Knowledge, Diet, Adolescent girl*

PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi ialah sebuah situasi pada suatu akibat oleh tidak cukupnya asupan serta cadangan jumlah zat ferrum yang terkandung di dalam sistem tubuh. Hal ini bisa mengganggu proses generasi pembentukan eritrosit dan peran tubuh lainnya. Kondisi ini umum ditemukan di Indonesia dan dapat mempengaruhi berbagai kelompok usia. Khotimah (2019) menyampaikan gejala anemia diindikasikan melalui jumlah konsentrasi hemoglobin dalam aliran darah memiliki nilai lebih rendah dari batas kadar standar. Menurut hasil data penelitian (Khobibah et al., 2021) Umumnya, kondisi kurang darah dipicu oleh berbagai banyak aspek, satu diantaranya ialah ketidak kecukupan tubuh dalam penyerapan zat besi dan siklus menstruasi setiap bulan.

Anemia dapat dicegah dengan Anemia dapat dihindari melalui menjaga kebiasaan makan bergizi dan seimbang, faktor lingkungan dan sosial ekonomi serta status kesehatan seseorang. Berdasarkan penelitian yang dijalankan oleh Anggoro (2020), kebiasaan makan sehat dan menu seimbang memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi tubuh, sehingga berfungsi untuk mencegah dan mengatasi anemia secara efektif. Pada masa kini, sebagian besar masyarakat Indonesia cenderung mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan rendah gizi tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Akibatnya, semakin banyak remaja perempuan yang mengalami resiko anemia akibat pola makan yang kurang gizi. (Anggridita dkk., 2022). Penelitian oleh Aulya dkk. (2022) menunjukkan hasil bahwa 83% remaja perempuan yang masih sekolah dengan resiko anemia cenderung memiliki kebiasaan makan buruk dan tidak seimbang, sementara hanya 17% remaja putri dengan anemia yang mempunyai kebiasaan makan yang sehat

Menurut data yang di tinjau dari Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, “prevalensi rendah zat besi terhadap remaja perempuan mencapai 37,1%, dan meningkat menjadi 48,9% pada Riskesdas 2018, dengan usia sekitar 15–24 dan 25–34 tahun sebagai subjek menjadi paling terdampak” (Health, 2018). Hampir setengah penduduk Indonesia menderita anemia, dengan tingkat prevalensi 48,9%. Prevalensi kekurangan zat besi pada wanita mencapai 27,2%, sedangkan pada pria 20,3%. Selain itu, berdasarkan data Riskesdas 2018 tentang anemia defisiensi zat besi, prevalensi pada remaja wanita mencapai 22,7%, sedangkan pada siswa 12,4% (Fahira Lubis dkk., 2023).

Menurut data yang ada dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia pada tahun 2017, “prevalensi resiko kekurangan zat besi pada kelompok anak-anak usia lima sampai duabelas tahun di Indonesia mencapai 26%, sedangkan terhadap perempuan usia 13–18 tahun sebesar 23%”. Berdasarkan (Kementerian Kesehatan, 2018) “prevalensi anemia pada laki-laki lebih rendah dibandingkan dengan kelompok wanita, yaitu 17% pada laki-laki usia 13–18 tahun”.

Provinsi Jawa Timur mencatat Tingginya angka anemia di antara remaja putri dibandingkan rata-rata nasional, dengan prevalensi sebesar 52% (Radar Madura.id, 2022). Data yang berasal dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban pada tahun 2022 menunjukkan bahwa 1.860 remaja mengalami anemia dengan gejala klinis, terdiri dari 207 remaja sekolah dasar, 1.137 remaja sekolah menengah pertama, dan 516 remaja sekolah menengah atas (Difa dkk., 2024). Selain itu, hasil penelitian pendahuluan yang dilaksanakan pada April di SMP Negeri 3 Semanding menggunakan kuesioner yang diberikan kepada 10 remaja putri menunjukkan bahwa 5 di antaranya memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia, dan semua di antaranya memiliki kebiasaan makan yang buruk.

Menurut (Manila, 2021) “anemia bisa terjadi akibat kebiasaan makan yang kurang baik, tidak teratur, serta kurang seimbang sehingga berdampak pada tidak cukupnya kebutuhan gizi tubuh, sebagai contoh tenaga, protein, karbohidrat, lemak, serta vitamin C, dan khususnya kekurangan makanan yang berlimpah sarat zat besi dan asam folat”. Di samping itu, rendahnya tingkat pengetahuan tentang anemia juga menjadi faktor penyebab kondisi ini. Kurangnya pemahaman tentang anemia dapat mempengaruhi kebiasaan makan atau asupan nutrisi yang tidak seimbang (Zakiah dkk., 2023). Penelitian oleh Desy Qomarasari (2022) menunjukkan jika mayoritas remaja putri cenderung memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai defisiensi besi, yang disebabkan oleh minimnya pemahaman tentang risiko dan efeknya negatif anemia sejak usia dini.. Anemia pada masa pertumbuhan remaja perempuan dapat berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari dan perkembangan fisik mereka (Desy Qomarasari, 2022).

Remaja yang menderita anemia perlu mendapatkan pendidikan melalui konseling tentang menstruasi, anemia, dan urgensi konsumsi tablet besi. Hal ini penting karena anemia dapat berdampak negatif pada prestasi akademik siswa. Edukasi semacam ini dapat menambah wawasan remaja putri mengenai nilai dari mengonsumsi tablet besi selama menstruasi untuk mencegah anemia (Suparmi, 2020). Upaya untuk menekan resiko kurang sel darah merah pada remaja putri meliputi penyampaian informasi masalah bahaya anemia sebagai langkah pencegahan. Selain itu, terapi oral dengan tablet besi, vitamin B12 oral, dan asam folat juga dapat mengurangi resiko kekurangan sel eritrosit dalam tubuh. Mengonsumsi makanan kaya akan gizi dengan pola makan teratur juga berperan dalam mencegah anemia (Munir dkk., 2022) Dari uraian diatas, tujuan khusus dari studi ini adalah :

1. Mengidentifikasi pengetahuan anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Semanding
2. Mengidentifikasi pola makan remaja putri di SMP Negeri 3 Semanding
3. Menganalisis hubungan pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan pola makan di SMP Negeri 3 Semanding

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang diterapkan dalam penulisan ini ialah desain analitik korelasi. Populasi yang terlibat dalam studi terdiri dari 85 remaja putri kelas tujuh dengan kelas delapan di SMP Negeri 3 Semanding tahun pelajaran 2024/2025. Sebanyak 70 remaja putri terpilih sebagai sampel. Pengambilan simple random sample merujuk pada prosedur pemilihan sampel secara tidak berurutan tanpa mempertimbangkan strata dalam populasi tersebut. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan remaja perempuan mengenai anemia dan menggunakan variabel terikat yaitu pola makan. Instrumen yang di terapkan dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner dengan *Chi-Square* sebagai analisis dalam penelitian ini.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Putri di SMP Negeri 3 Semanding tahun 2025

Karakteristik	n	%
Usia		
12 tahun	2	3%
13 tahun	29	41%
14 tahun	30	43%
15 tahun	9	13%
Total	70	100%
Kelas		
7	35	50%
8	35	50%
Total	70	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian kecil (3%) remaja putri berusia 12 dan hampir setengahnya (43%) remaja putri berusia 14 tahun. Pada karakteristik kelas, setengahnya (50%) remaja putri adalah kelas tujuh dan setengahnya lagi (50%) remaja putri adalah kelas delapan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di SMP Negeri 3 Semanding

Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia	n	%
Baik	12	17,1%
Cukup	26	37,1%
Kurang	32	45,7%
Total	70	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya (45,7%) remaja putri memiliki pengetahuan tentang anemia kurang.

Tabel 3 Distribusi Pola Makan Remaja Putri di SMP Negeri 3 Semanding

Pola Makan	n	%
Positif	17	24,3%
Negatif	53	75,7%
Total	70	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa sebagian besar (75,7%) remaja putri memiliki pola makan negatif.

Tabel 4 Tabulasi Silang Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Pola Makan di SMP Negeri 3 Semanding

Pengetahuan	Pola Makan		Total
	Positif	Negatif	
Baik	6 (5%)	6 (50%)	12
Cukup	11 (42,3%)	15 (57,7%)	26
Kurang	0 (0)%	32 (100%)	32
Total	18(15%)	91 (74%)	100%
Uji Chi Square-value = 0,001<0,05 dimana nilai P-value = <α (0.05)			

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan seluruhnya (100%) remaja putri yang memiliki pengetahuan tentang anemia kurang memiliki pola makan negatif. sedangkan setengahnya (50%) remaja putri yang memiliki pengetahuan baik memiliki pola makan positif. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* antara pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan pola makan di SMP Negeri 3 Semanding didapatkan p value $0,001 < 0,05$ maka hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan pola makan di SMP Negeri 3 Semanding.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di SMP Negeri 3 Semanding

Pemahaman merupakan produk dari proses pemahaman yang terjadi setelah individu mengamati suatu objek tertentu. Proses penginderaan ini berlangsung melalui panca indera manusia meliputi penglihatan (mata), pendengaran (telinga), penciuman (hidung), pengecap (lidah), dan peraba (kulit). Mayoritas pengetahuan manusia didapatkan melalui pengalaman visual dan auditory.(Darsini et al., 2019)

Remaja dengan pengetahuan terbatas berisiko dua hingga tiga kali cenderung lebih rentan mengalami kurang darah merah dibandingkan dengan yang memiliki pemahaman memadai. Tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh jumlah informasi yang diterima, mayoritas pengetahuan individu diperoleh melalui indera fungsi mata dan telinga (Puspikawati et al., 2021)

Secara umum, pengetahuan remaja tentang anemia dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, pendidikan, pengalaman, pekerjaan, sumber informasi, minat, lingkungan, dan faktor sosial budaya, sebagaimana dinyatakan oleh Darsini dkk. (2019). Kurangnya pengetahuan ini mengakibatkan kurangnya perhatian remaja terhadap pilihan makanan sehat dan upaya pencegahan anemia. Hal ini dapat meningkatkan bahaya masalah kesehatan, khususnya anemia, disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi unsur nutrisi contohnya vit B12, zat Fe, dan folat.(Izdihar et al., 2022)

Berdasarkan hasil penelitian dari kuisioner pada remaja perempuan kelas VII dan VIII di SMP Negeri 3 Semanding, diperoleh data bahwa hampir setengah remaja putri kurang memiliki pemahaman mengenai anemia. Rendahnya pengetahuan ini salah satunya ditunjukkan melalui pertanyaan terkait faktor penyebab anemia, di mana 71% responden yang memberikan jawaban salah. Pengetahuan merupakan dasar dalam pembentukan sikap dan perilaku, termasuk dalam hal menjaga kesehatan. Kurangnya pengetahuan juga menunjukkan perlunya pendekatan edukatif melalui media yang mudah dijangkau dan dipahami oleh remaja.

Pengetahuan juga dihubungkan dengan usia seseorang. Hal ini karena semakin bertambah usia, pengalaman dan wawasan yang dimiliki seseorang cenderung semakin luas. Pada hasil penelitian ini, usia remaja berkisar antara 12 – 15 tahun sehingga masuk dalam

kategori antara remaja awal dan remaja pertengahan. Pada masa ini, remaja memiliki emosi yang cenderung labil dan ingin melakukan banyak hal.

Pola Makan Remaja Putri di SMP Negeri 3 Semanding

Menurut Nurholilah et al. (2019) “pola makan merujuk pada sekumpulan data yang menunjukkan tipe dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang atau individu, yang mencerminkan ciri khas dari suatu kelompok masyarakat tertentu” (Leviana & Agustina, 2024)

Hasil penelitian Rahmawati, 2021 “pola makan yang buruk adalah salah satu penyebab yang menambah kemungkinan terjadinya masalah kesehatan pada remaja”. Remaja perempuan yang menerapkan pola makan sehat 2,2 kali berpotensi lebih besar mengalami dugaan anemia dibanding yang memiliki pola makan buruk. Temuan ini konsisten dengan studi yang diteliti oleh Wardhani (2024), yang mengungkapkan keterkaitan antara pola makan dan tingkat anemia

Pola makan sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan, seperti keluarga, sekolah, serta promosi dari media. Remaja yang mendapatkan data yang tepat dari lingkungan sekolah, termasuk dari guru dan teman sebaya, serta didukung oleh keberadaan kantin sekolah yang menyediakan makanan sehat, cenderung memiliki pola makan sehat (Antono et al., 2020)

Sesuai dengan hasil pengamatan yang telah dijalankan oleh peneliti, data yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri kelas VII dan VIII di SMP Negeri 3 Semanding memiliki pola makan yang negatif. Salah satu indikator yang mendukung hasil tersebut adalah rendahnya frekuensi konsumsi buah, di mana sebanyak 34% responden menyatakan jarang mengonsumsi buah setiap kali makan. Kebiasaan ini mencerminkan ketidaksesuaian dengan pedoman gizi seimbang yang dianjurkan, serta menunjukkan kurangnya kesadaran akan pentingnya asupan vitamin dan mineral yang didapat dari buah-buahan. Pola diet yang tidak seimbang, termasuk minimnya asupan buah, dapat berdampak pada kecukupan zat gizi esensial seperti zat besi, yang berperan penting dalam pencegahan anemia.

Upaya yang dapat dilaksanakan salah satunya adalah dengan mempromosikan dan menerapkan panduan Piringku dalam kebiasaan makan sehari-hari. Konsumsi buah yang cukup dapat membantu mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral penting, seperti vitamin C yang berkontribusi dalam penyerapan zat besi dan pencegahan anemia.

Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Pola Makan di SMP Negeri 3 Semanding

Berdasarkan tabel 4 mengindikasikan seluruh remaja putri yang memiliki pengetahuan tentang anemia kurang memiliki pola makan negatif. Sedangkan setengah remaja putri yang memiliki pengetahuan baik memiliki pola makan positif, dari hasil Chi-Square didapatkan ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan pola makan. Mengindikasikan pengetahuan anemia yang buruk dapat memengaruhi pola makan remaja dan beresiko mengalami anemia. “Remaja dengan tingkat pengetahuan yang kurang mempunyai resiko 2 hingga 3 kali mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan baik”, jelas (Puspikawati et al., 2021)

Menurut Tahji (2022) dalam Rahman dkk. (2023), “Anemia didefinisikan sebagai keadaan di mana tingkat hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal untuk setiap kategori usia dan jenis kelamin”. Pada remaja perempuan, kadar Hb yang normal berada dalam rentang 12–15 g/dl, sementara pada remaja laki-laki, kadar Hb normalnya adalah 13–17 g/dl.

Anemia defisiensi besi umumnya muncul dari keadaan nutrisi individu yang bergantung pada pola konsumsi pangan, lingkungan, faktor sosial ekonomi, dan kondisi kesehatan. Saat ini, penduduk Indonesia cenderung menyukai makanan cepat saji atau makanan

rendah gizi tanpa mempertimbangkan nilai gizinya. Hal ini menyebabkan semakin banyak remaja yang menderita anemia akibat kurangnya perhatian terhadap kandungan gizi makanan yang mereka konsumsi. (Anggridita. A, dkk, 2022). Secara umum, konsumsi makanan memiliki hubungan yang kuat dengan kondisi gizi individu. Apabila makanan yang dimakan mengandung nutrisi yang baik, status gizi individu itu akan maksimal. Di sisi lain, apabila asupan pangan yang dikonsumsi bernilai gizi minim, situasi ini bisa menimbulkan malnutrisi, yang berisiko menimbulkan anemia. (Arma et al., 2021)

Pengetahuan tentang anemia memberikan wawasan penting bagi remaja untuk mencegah risiko anemia, terutama dengan memahami gejala dan faktor-faktor yang berkontribusi pada remaja perempuan. Ketidaktahuan mengenai anemia dapat membuat remaja sulit mengatur pola makan dengan baik, yang mengakibatkan kebiasaan makan yang buruk dan tidak teratur. Akibatnya, hal ini dapat menurunkan kadar hemoglobin. Kebiasaan asupan pangan yang tidak memadai merupakan faktor krusial yang meningkatkan risiko kesehatan pada remaja. Pilihan pangan yang rendah gizi mendukung pola makan yang tidak optimal, sehingga meningkatkan risiko anemia defisiensi besi. (Rahmawati, 2021)

Anemia pada remaja perempuan dapat menimbulkan berbagai dampak buruk, seperti keterlambatan pertumbuhan, dan peningkatan risiko infeksi akibat sistem kekebalan tubuh yang lemah, penurunan kebugaran fisik dan kesejahteraan, serta penurunan semangat belajar dan prestasi akademik. Remaja putri sering mengeluhkan gejala-gejala seperti pusing, lemas, atau lesu, tetapi mereka cenderung mengabaikan atau tidak menghiraukan gejala-gejala tersebut. (Badriah, 2011 dalam Nursanyoto, 2023).

Dari hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa pengetahuan anemia yang kurang pada remaja putri kelas VII dan VIII SMP Negeri 3 Semanding dapat menyebabkan pola makan buruk dan berisiko mengalami anemia. Pengetahuan berkaitan erat dengan pola makan, artinya semakin luas pemahaman individu terhadap masalah kesehatan, semakin meningkat pula perilaku pola makan seseorang.

Namun pada hasil studi yang di jalankan peneliti, terdapat remaja putri dengan pengetahuan baik tetapi pola makan negatif. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan belum tentu dapat menjadi dasar perilaku pola makan positif tanpa adanya kesadaran dan sikap yang sejalan. Perlu adanya upaya edukasi di instansi pendidikan, seperti penyuluhan gizi, penyediaan makanan sehat di kantin, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku makan ke arah yang lebih sehat dan mendukung pencegahan anemia pada remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hampir setengah remaja putri di SMP Negeri 3 Semanding memiliki pengetahuan tentang anemia kurang. Sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 3 Semanding memiliki pola makan yang negatif. Ada hubungan antara pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 3 Semanding tentang anemia dengan pola makan.

Sesuai dengan temuan penelitian, peneliti menyampaikan anjuran bagi remaja putri di SMP Negeri 3 Semanding perlu melakukan pencegahan resiko anemia dengan meningkatkan pengetahuan tentang anemia melalui media informasi yang di berikan oleh instansi pendidikan. Serta meningkatkan kesadaran dalam konsumsi buah yang cukup untuk membantu mencukupi kebutuhan vitamin dan menerapkan panduan Piringku dalam kebiasaan makan sehari – hari. Program UKS dalam instansi pendidikan dapat memberikan edukasi kesehatan rutin setiap bulan sekali pada remaja putri di SMP Negeri 3 Semanding tentang pentingnya mempertahankan pola makan yang sehat untuk mencegah risiko terjadinya anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggridita, A., Permatasari, Y., & Lestari, D. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kota X. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 85–92.
- Alhamid, T. & Anufia, B. (2019). Instrumen Pengumpulan Data. *Jurnal Ekonomi Islam STAIN Sorong*, 1–20. Retrieved from osf.io
- Antono, S. D., Setyarini, A. I., Studi, P., Kediri, K., Malang, P. K., Lor, B., Kediri, K., & Timur, J. (2020). Pola Makan Pada Remaja Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Eating Patterns on Teenagers Associated With Anemia Occurrence in Grade Vii Students. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(2), 223–232.
- Arma, N., Harahap, N. R., Syari, M., & Sipayung, N. A. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Langkat Anemia gizi terutama yang merupakan kelainan gizi yang paling sering ditemui di negara berkembang Keadaan ini membawa efek keseluruhan terbesar dalam hal Anemia defisiensi besi re. *Journal Of Midwifery Senior*, 5(1), 25–36.
- Aryanti, N., Kalsum, U., Syah, J., & Khatimah, H. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kecamatan Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Nutrition Science and Health Research*, 2(1), 1–8.
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Chasanah, S. U., Basuki, P. P., & Dewi, I. M. (2019). Anemia Penyebab, Strategi Pencegahan dan Penanggulangannya bagi Remaja. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Desy Qomarasari, A. M. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smpn 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 43–50. <https://doi.org/10.36409/jika.v6i2.150>
- Difa, S., Respati, A., Retna, T., Dewi, P., & Wahyuriyanto, Y. (2024). Kualitas Gizi Makanan Keluarga dan Resiko Anemia pada Remaja Putri Di SMAN 5 Tuban. *Science Techno Health Journal* 2(2), 69–77.
- Fahira Lubis, A., Lusiana Anggreini, A., Kulsum, A. U., Kusumastuti, I. K., & Fithri, N. K. (2023). Anemia Dan Pola Hidup Remaja di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 2180–2191. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/15328>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- 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>
- Izzara, W. A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M. Y., & Yuliana, Y. (2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(12), 1051–1064. <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i12.817>
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i2.7855>

- Khotimah, H. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Facebook Terhadap Pengetahuan Anemia Dan Konsumsi Protein, Zat Besi, Dan Vitamin C Pada Remaja Putri Desa Tebas Kuala. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.30602/pnj.v2i1.477>
- Krihariyani, D., Manalu, E., & Sari, A. I. (n.d.). *Patologi Klinis*.
- Kurniawati, A. (2023). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di sma ipiems surabaya. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>
- Manila, H. D. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Sma Murni Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(1), 77. <https://doi.org/10.30633/jsm.v4i1.1033>
- Mashuri, S. A., & Bakti, A. P. (2022). Hubungan Pengetahuan Anemia dan Pola Makan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan UNESA Angkatan 2020 Terhadap Kejadian anemia. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 73–78.
- Munir, R., Sari, A., & Hidayat, D. F. (2022). Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 83–93. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.432>
- Novita Sari, E. (2020). Novita Sari, Eka. 2020. “Open Acces Acces.” *Jurnal Bagus* 02(01): 402–6. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Permanasari, I., Jannaim, J., & Wati, Y. S. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMAN 05 Pekanba. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 313. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8149>
- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., Dewi, D. M. S. K., Fadzilah, R. I., Alfayad, A., Wrdoyo, D. A. H., Pertiwi, R., Adnin, A. B. A., Devi, S. I., Manggali, T. R., Septiani, M., & Yunita, D. (2021). Pendidikan Gizi tentang Anemia pada Remaja di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur. *Media Gizi Kemas*, 10(2), 278–283.
- Rahman, S. W., Umar, F., & Kengky, H. K. (2023). *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas Factors Related to The Incidence of Anemia in Adolescents*. 4(2), 109–118.
- Rahmawati, F. A. (2021). Hubungan pengetahuan tentang anemia dan pola makan dengan kejadian suspek anemia pada remaja putri di kabupaten sukoharjo. 6.
- Romandani, Q. F., & Rahmawati, T. (2020). Hubungan Pengetahuan Anemia dengan Kebiasaan Makan pada Remaja Putri di SMPN 237 Jakarta. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(3), 193. <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i3.192>
- Sagala, C. O. (2020). Hubungan pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa stikes mitra keluarga bekasi tahun 2020. 1–23.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Suparmi, S. (2020). Peningkatan pengetahuan remaja tentang pentingnya minum tablet fe saat menstruasi di sma bk 06 juwangi. *Gemassika : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 93. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v4i1.465>
- Syabani Ridwan, D. F., & Suryaalsah, I. I. (2023). Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.8-15>
- Wardhani, B. S., Retna, T., & Wahyuriyanto, Y. (2024). Pola Makan Remaja Putri Terhadap Kejadian Anemia di SMAN 3 Tuban. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 803–811. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10652956>

- WRI, I. (2023). Seri Buklet Berpikir Sistem untuk Sistem Pangan Berkelanjutan: Pola Makan Sehat. The Food and Land Use Coalition.
- Yulita, E., Hamid, M. N. S., & Dhillon, D. A. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 43–60.
- Yunita, F. A., Parwatiningsih, S. A., Hardiningsih, M., Nurma Yuneta, A. E., Kartikasari, M. N. D., & Ropitasari, M. (2020). The Relationship between Young Women 's Knowledge About Iron Consumption and The Incidence of Anemia in Junior High School 18 Surakarta. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(1), 36. <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/38632/26838>
- Zakiah, M. P., Puspitasari, C. E., Made, N., & Ratnata, A. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Mahasiswa/I Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Mataram Tentang Anemia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 1844–1851.