

FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MTs Al-ITTIHAAD KECAMATAN KAWALI KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2024

FACTORS RELATED TO THE INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS AT MTs Al-ITTIHAAD, KAWALI DISTRICT CIAMIS REGENCY IN 2024

Sri Nani¹, Dede Gantini,² Uly Artha Silalahi*³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

srinani1914@gmail.com, dede.gantini@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id

penulis korespondensi; uly.artha.silalahi@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Anemia merupakan suatu kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal akibat kekurangan zat gizi esensial terutama zat besi dan menjadi masalah gizi utama di Indonesia. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia. Berdasarkan hasil survey penjangkaran status Hb di wilayah kerja Puskesmas Kawalimukti bulan Agustus 2024 pada siswi kelas 1 di MTs Al-Ittihaad terdapat 10 orang dari 17 orang yang mengalami anemia 58,8%. Faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri yaitu status gizi, tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah, dan asupan makanan bersumber Fe. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Al-Ittihaad Kecamatan Kawali Kabupaten Ciamis Tahun 2024. Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan desain cross sectional. Jumlah responden sebanyak 62 responden. Analisa data yang digunakan uji chi square. Hasil penelitian: Kejadian anemia pada remaja putri sebagian besar tidak mengalami anemia (91,7%), remaja putri memiliki status gizi yang baik (89,6%), sebagian besar remaja putri patuh mengonsumsi tablet Fe (70,8%), sebagian besar asupan zat besi normal (87,5%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan status gizi berhubungan dengan kejadian anemia ($p=0,000$), tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe berhubungan dengan kejadian anemia ($p=0,001$), dan ada hubungan antara asupan makanan bersumber Fe dengan kejadian anemia ($p=0,000$). Kesimpulan: Adanya hubungan antara faktor status gizi, kepatuhan konsumsi tablet Fe, dan asupan makanan bersumber Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Al-Ittihaad Kecamatan Kawali Kabupaten Ciamis Tahun 2024.

Kata kunci: Status gizi, kepatuhan konsumsi tablet Fe, asupan makanan bersumber Fe, kejadian anemia, remaja putri

ABSTRACT

Introduction: Anemia is a condition in which hemoglobin levels in the blood are lower than normal due to a lack of essential nutrients, especially iron and is a major nutritional problem in Indonesia. Adolescent girls are one of the groups at high risk of developing anemia. Based on the results of the survey on Hb status screening in the work area of the Kawalimukti Health Center in August 2024 on grade 1 students at MTs Al-Ittihaad, there were 10 people out of 17 who experienced anemia of 58.8%. Factors related to anemia in adolescent girls are nutritional status, level of compliance in taking blood-boosting tablets, and intake of foods sourced from Fe. The purpose of this study is to find out the factors related to the incidence of anemia in adolescent girls at MTs Al-Ittihaad, Kawali District, Ciamis Regency in 2024. Methods: The type of research used was observational analytics with a cross sectional design. The number of respondents was 62 respondents. Analyze the data used in the chi square test. Results: The incidence of anemia in adolescent girls was mostly non-anaemic (91.7%), adolescent girls

had good nutritional status (89.6%), most adolescent girls obediently consumed Fe tablets (70.8%), and most of the iron intake was normal (87.5%). The results of the Chi-Square test showed that nutritional status was related to the incidence of anemia ($p=0.000$), the level of adherence to the consumption of Fe tablets was related to the incidence of anemia ($p=0.001$), and there was a relationship between the intake of Fe-sourced foods and the incidence of anemia ($p=0.000$). Conclusion: There is a relationship between nutritional status factors, compliance with Fe tablet consumption, and intake of Fe-sourced foods with the incidence of anemia in adolescent girls at MTs Al-Istiaad, Kawali District, Ciamis Regency in 2024.

Keywords: Nutritional status, compliance with Fe tablet consumption, intake of Fe-sourced foods, incidence of anemia, adolescent girls

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, meliputi seluruh perkembangan yang akan dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja dalam masa pertumbuhan membutuhkan gizi yang lebih banyak dibanding usia lainnya, terutama zat besi. Hal ini disebabkan, pada masa remaja terjadi pematangan seksual akibatnya remaja rentan terhadap kejadian anemia¹.

Pada dasarnya anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin lebih rendah dari normal. Nilai hemoglobin yang rendah dapat digunakan untuk menggambarkan kekurangan zat besi yang sudah lanjut. Batasan normal hemoglobin pada anak sekolah adalah 12 gr%².

Menurut Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* WHO menyebutkan bahwa prevalensi remaja yang mengalami anemia di dunia berkisar 40-88%. Anemia pada remaja merupakan masalah utama yang terjadi di seluruh dunia. Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau keterlambatan makan².

Di Indonesia, berdasarkan data Survei Kesehatan tahun 2023 mencatat, prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 15,5 persen. Namun, perempuan memiliki risiko mengalami anemia lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Sebab, tingkat hemoglobin pada perempuan selama menstruasi menurun hingga 9,2 persen.

Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat angka kejadian anemia pada remaja putri tahun 2023 mencapai anemia 32,4- 61%. Hal ini terjadi karena kebiasaan pola makan yang tidak baik, keinginan memiliki tubuh yang ideal dan melakukan diet yang tidak sehat akibatnya mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral.

Anemia pada remaja adalah suatu kondisi dimana sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari biasanya. Anemia dapat terjadi sementara atau dalam jangka panjang, dengan tingkat keparahan yang bisa ringan sampai berat.

Secara umum faktor yang menyebabkan anemia pada remaja yaitu kurangnya asupan nutrisi sebagai pemicu anemia kekurangan zat besi yang berdampak pada status gizi remaja. Remaja memiliki pertumbuhan yang pesat sehingga mobilitas yang tinggi dapat mempengaruhi pendidikan, sosialisasi, dan status kesehatan. Kebanyakan remaja putri sering mengabaikan kondisi kesehatannya yang mengakibatkan gejala anemia yang tidak terdeteksi akan berdampak pada kasus anemia yang masih tinggi setiap tahunnya⁵.

Salah satu upaya pemerintah dalam mengatasi anemia pada remaja putri adalah dengan memberikan tablet tambah darah secara gratis melalui sekolah, namun tingkat kepatuhan minum tablet tambah darah masih rendah, serta edukasi dan promosi gizi seimbang, fortifikasi zat besi pada bahan makanan serta penerapan hidup bersih dan sehat. Karena masih tinggi angka anemia yang disebabkan pola makan yang tidak teratur, terutama pada anak remaja perempuan yang tidak mau sarapan pagi⁶.

Anemia adalah keadaan dimana kebutuhan fisiologis tubuh tidak terpenuhi oleh jumlah sel darah merah atau jumlah pembawa oksigen dalam darah⁷. Sedangkan menurut Nasruddin (2021) anemia merupakan terjadinya penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar

hemoglobin, hematokrit dan eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru. Anemia yang disebabkan oleh berkurangnya simpanan zat besi dalam tubuh, yang mengganggu sintesis hemoglobin, dikenal sebagai anemia defisiensi besi. Keadaan anemia dinilai dengan menggunakan komponen hemoglobin sel darah merah. Nilai normal kadar hemoglobin pada wanita adalah 12-16 g/dl. Zat besi merupakan unsur utama yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Menurunnya asupan zat besi dapat menurunkan kadar hemoglobin di dalam tubuh⁸. Penegakkan diagnosis anemia dilakukan dengan pemeriksaan terhadap kadar hemoglobin/Hb dalam darah.

Dari hasil penjarangan status Hb di wilayah kerja Puskesmas Kawalimukti pada bulan Agustus tahun 2024 pada siswi kelas 1 di MTs Al-Ittihaad terdapat 10 orang dari 17 orang yang mengalami anemia 58,8% . Jumlah siswi di MTs Al Ittihaad tahun 2024 yaitu 48 orang. Siswi kelas VII 17 orang, siswi kelas VIII 18 orang dan kelas IX 14 orang.

MTs Al-ittihaad adalah merupakan salah satu sekolah jenjang MI berstatus Swasta yang berada di wilayah Kec. Kawali, Kab. Ciamis, Jawa Barat. Mts Al-Ittihaad didirikan pada tanggal 1 Januari 1970 dengan Nomor SK Pendirian yang berada dalam naungan Kementerian Agama. Sekolah ini telah terakreditasi B dengan Nomor SK Akreditasi 1442/BAN-SM/SK/2019 pada tanggal 12 Desember 2019.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan menggunakan studi penelitian *cross sectional* yaitu data yang menyangkut variabel bebas dan terikat dikumpulkan dalam waktu bersamaan atau yang dapat mengukur variabel independen dan variabel dependen dalam waktu yang bersamaan. Dalam penelitian ini mengkaji faktor - faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja Di MTs Al-Ittihaad.

Kriteria sampel dalam penelitian ini dimana semua Remaja Putri yang bersekolah di Mts Al Ittihaad lolos memenuhi syarat untuk mengikuti sampel dalam penelitian ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis pada variabel persentase indikator frekuensi responden berdasarkan kejadian anemia pada remaja putri dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MTs Al-Ittihaad

Kejadian Anemia	f	%
Anemia	26	54,2
Tidak anemia	22	45,8
Total	48	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 48 responden sebagian besar tidak mengalami anemia sebanyak 22 orang (45,8%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar sampel tidak anemia artinya memiliki Hb Normal ≥ 12 g/dl sebanyak 22 orang (45,8%). Nilai Hb yang sudah normal ini dapat dipengaruhi oleh adanya pemberian informasi terlebih dahulu oleh petugas kesehatan tentang manfaat dan tujuan untuk minum tablet tambah darah secara rutin dan dampak yang ditimbulkan jika tidak mengonsumsi tablet tambah darah. Sehingga sebagian besar siswa sudah memiliki nilai Hb yang normal, meskipun ada sebagian kecil yang masih memiliki nilai Hb < 12 g/dl sebanyak 26 Orang (54,2%).

Anemia terjadi ketika sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh tidak adekuat sehingga tidak dapat berfungsi dengan baik di dalam tubuh. Sebagian responden di MTs Al-Ittihaad Kecamatan Kawali Kabupaten Ciamis tidak mengalami anemia mungkin hal ini dikarenakan remaja suka makan makanan yang berserat sehingga tidak melakukan program diet, ada juga beberapa remaja mengonsumsi tablet tambah darah setiap harinya.

Hasil analisis pada variabel persentase indikator status gizi pada remaja putri dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2 Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi pada Remaja Putri di MTs Al-Ittihaad

Status Gizi	f	%
Gizi Kurang	5	10,4
Gizi Baik	43	89,6
Total	48	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 48 responden sebagian besar memiliki status gizi yang baik sebanyak 43 orang (89,6%).

Berdasarkan IMT/U menunjukkan sebagian responden dalam kategori normal. Status gizi merupakan keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk individu yang di indikasikan berdasarkan berat badan dan tinggi badan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa sebanyak 45,8% remaja putri dalam kategori status gizi normal, 33% remaja putri dalam kategori status gizi kurus, dan 17% remaja putri dalam kategori status gizi gemuk.²⁹ Penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain yaitu ada sekitar 72,9% remaja putri yang mempunyai status gizi baik.³⁰ Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa asupan energi kurang dari kebutuhan dalam jangka waktu tertentu akan menyebabkan terjadi penurunan status gizi, bila asupan energi seimbang akan membantu memelihara status gizi normal.³¹

Hasil analisis pada variabel persentase indikator kepatuhan konsumsi tablet fe pada remaja putri dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri di MTs Al-Ittihaad

Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe	f	%
Tidak Patuh	14	29,2
Patuh	34	70,8
Total	48	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 48 responden sebagian besar responden patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe sebanyak 34 orang (70,8%). Dalam hal ini ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan sampel dalam mengonsumsi tablet tambah darah diantaranya yaitu faktor pengetahuan remaja putri untuk mengonsumsi tablet tambah darah selain itu faktor dukungan dari pihak sekolah dan orang tua.³⁴

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang kepatuhan dalam mengonsumsi TTD paling tinggi pada kelompok sampel yang diberi suatu kartu monitoring berbentuk leaflet, dimana didalamnya didapati tanda tangan guru dan terdapat informasi terkait anemia dan TTD.³⁵ Selain hal tersebut, juga dipengaruhi oleh petugas kesehatan dan adanya dukungan yang diberikan oleh guru dan orang tua. Sama dengan hasil penelitian yang lain dimana dari sekolah melakukan penjadwalan untuk pengonsumsi TTD secara bersama, hal ini dimaksudkan untuk memudahkan proses pemantauan perkembangan murid yang mengonsumsi TTD.³⁶

Hasil analisis pada variabel persentase indikator frekuensi responden berdasarkan asupan zat besi pada remaja putri dapat di lihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Zat Besi pada Remaja Putri di MTs Al-Ittihaad

Asupan Zat Besi	f	%
Dibawah normal	6	12,5
Normal	42	87,5
Total	48	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 48 responden sebagian besar asupan zat besi normal sebanyak 42 orang (87,5%). Berdasarkan hasil penelitian makanan sumber zat besi yang

dikonsumsi bahwa yang memiliki frekuensi makanan sumber zat besi 3 kali dalam sehari diantaranya dari sumber hewani yaitu, ikan air tawar ikan laut, ikan asin, teri, telur, udang. Sumber nabati berupa tahu, tempe, kacang tanah. Sumber sayur berupa daun singkong, kol, kembang kol, bayam, tomat, kangkung, dan dari sumber buah yaitu nenas dan jeruk manis. Hal ini sejalan dengan berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa sumber zat besi dari kacang-kacangan adalah tahu dan tempe dengan frekuensi konsumsi 1-3 kali seminggu, sumber zat besi dari sayur-sayuran adalah wortel, tomat dan bayam dengan frekuensi konsumsi 1-3 kali seminggu, sumber zat besi dari buah-buahan adalah jeruk dan pisang dengan frekuensi konsumsi 1-3 kali seminggu dan pepaya dengan frekuensi konsumsi 1-3 kali dalam sebulan.³⁷

Zat besi (Fe) yaitu mineral mikro yang paling banyak terdapat dalam tubuh manusia. Zat besi dalam makanan terdapat dalam bentuk besi heme seperti terdapat dalam hemoglobin dan mioglobin makanan sumber hewani dan besi non heme dalam makanan sumber nabati. Sumber zat besi makanan hewani seperti daging, ayam, dan ikan. Sumber makanan lainnya yaitu sereal, tumbuk, telur, kacang-kacangan, sayuran hijau dan beberapa jenis buah. Zat besi berfungsi untuk membentuk sel darah merah, sementara sel darah merah bertugas mengangkut oksigen dan zat-zat makanan ke seluruh tubuh. Apabila seseorang mengalami kekurangan asupan zat besi ke dalam tubuh akibatnya berisiko timbul gejala-gejala anemia.³⁸

Hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia ini dilakukan dengan menggunakan rumus *Chi square*, didapatkan p-value sebesar 0,000 pada taraf signifikan 0,05 karena p-value < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Al-Ittihaad Kecamatan Kawali Kabupaten Ciamis. Hal ini dapat diartikan pula bahwa status gizi seseorang mempunyai korelasi dengan kejadian anemia yang dialaminya.

Berdasarkan hasil analisa dengan uji *Chi Square* dengan $\alpha:0,05$ didapat p-value 0,001 ($p<0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan variabel asupan zat besi dengan kejadian anemia remaja putri di MTs Al-Ittihaad Kecamatan Kawali Kabupaten Ciamis dengan nilai *p-value* 0,000, terlihat jelas bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat besi pada remaja putri dengan prevalensi anemia.

SIMPULAN DAN SARAN

Didapatkan kesimpulan dari penelitian ini adalah : Gambaran kejadian anemia pada remaja putri di MTs Al-Ittihaad Kecamatan Kawali Kabupaten Ciamis Tahun 2024 menunjukkan memiliki Hb Normal ≥ 12 g/dl sebanyak 22 orang (45,8%). Gambaran status gizi memiliki status gizi yang baik sebanyak 22 orang (45,8%). Gambaran kepatuhan konsumsi tablet Fe menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah sebagian besar patuh sebanyak 34 orang (70,8%). Gambaran asupan makanan bersumber Fe memiliki asupan zat besi dibawah normal sebanyak 6 orang (12,5%) dan asupan zat besi normal (87,5%).

Ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia ($p=0,000$). Ada hubungan antara tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia ($p=0,001$). Ada hubungan antara asupan makanan bersumber Fe dengan kejadian anemia ($p=0,000$).

Adapun saran yang dapat di berikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah meningkatkan pendidikan gizi dan kesehatan, yang diintegrasikan pada mata pelajaran seperti IPA (Biologi) dan Penjaskes (Pendidikan Jasmani dan Kesehatan), Pihak sekolah sebaiknya lebih memperhatikan, membina, dan mengarahkan kualitas makanan yang dijual di kantin sekolah, agar tercapainya pemenuhan asupan zat gizi para siswa khususnya remaja putri., perlunya UKS dan PMR melalui kader remaja dapat dijadikan sarana untuk memberikan penyuluhan tentang anemia kepada para siswa khususnya remaja putri, memperhatikan makanan, status gizi dan kesehatan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan kesempatan melanjutkan Pendidikan di Program Studi Sarjana Terapan kebidanan. Kepala sekolah MTs Al Itthaad yang telah memberikan ijin dalam penelitian dana guru yang memfasilitasi saat pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Briawan D. Anemia masalah gizi pada remaja wanita. EGC; 2014.
- WHO. Anemia pada remaja sekolah. Jakarta; 2012.
- Depkes RI. 2007Risesdas. Anemia Pada Remaja. 2018;
- Novy D. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri The Related factors to the occurrence of anemia in teenage girls artikel history. 78 Nurs Art. 2018;Vol. XII.
- Julaecha J. Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. J Abdimas Kesehat. 2020;
- RI K. Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS). 2016;
- Sarwono SW. Psikologi Remaja. Rajawali Pers; 2013.
- Soetjningsing. Tumbuh kembang anak. Buku Kedokteran. Yogyakarta; 2014.
- Meilan N. Kesehatan reproduksi remaja, implementasi PKPR dalam teman sebaya. 2018;
- Almatseir S. Prinsip dasar anemia. Gramedia Pustaka Utama; 2018.
- Annisa A. Hubungan antara kejadian anemia dengan aktivitas fisik dan Riwayat penyakit infeksi pada siswi kelas XI SMAN 11 Semarang. J Kesehat Masy. 2018;
- Adilla AF. Pengaruh penyuluhan kesehatan tentang anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 20 kota Bengkulu. 2021;
- Dieny F. Permasalahan gizi pada remaja putr. Pekan Baru: Graha ilmu; 2016.
- Sitanggang M. Faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri di SMA Prima Tembung. 2019.
- J M. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Metro; Lampung. 2015;
- Hasdaniah. Gizi, pemanfaatan gizi, diet dan obesitas. 2014.
- Nahsty. Faktor-faktor yang berhubungan dengan status anemia pada remaja putri; 2012;
- Khairani. Faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja di SMP Muhammadiyah Serpong. Kesehatan Masyarakat. 2019;
- Masrizal. Anemia defisiensi besi. J Kesehat Masy. 2019;
- Atikah, F.R., Andini, Y., Putri, O., Anggraini, L., Syahadatina, M., Fauzie, N. D, R., Ayu, R., Sari, R., Laily, N. & YA. Metode orkes-ku (raport kesehatanku) dalam mengidentifikasi potensi kejadian anemia gizi pada remaja putri buku. 2019;
- Rahayu A, Yulidasari F, Putri AO, Anggraini L. Study Guide - Stunting dan Upaya Pencegahannya. Buku stunting dan upaya pencegahannya. 2018. 88 p.
- Dyah, U P. Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah. 2018;
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. 2012;
- Pradian Y1, Aminah, Puspita. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal
- Bidan Pintar | Vol 2, No 2, Bulan November Tahun 2021 P – ISSN :2721 - 3536; e – ISSN :2721 – 3544.
- Sandra F, Ahmad S dan Arinda V. Gizi Anak dan Remaja. Edited by Kedua. 2020.
- Ketaren, Y.R.O.B. Hubungan Pola Makan dengan Angka Kejadian Anemia pada remaja Putri di SMA Pencawan Medan Tahun 2018. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan. 2018.
- Setiawati, N., Sopiah, P., Haryeti, P., Studi, P. D., & Kampus Daerah Sumedang, F. Pengaruh Jus Jambu Biji Merah Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dengan Anemia Pada Remaja Putri : Literatur Review. 2023. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Husnah, Fitriani, Panjaitan. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. Jurnal Ners Volume 7 Nomor 2 Tahun 2023, Halaman 871 – 875, Jurnal Ners. Research & Learning in Nursing

- Science <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. 2021; <https://doi.org/10.33087/jiubi.v21i1.1116>
- Zurrahmi Z.R. (2020). Gambaran Status Gizi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2019. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Permata Sari, H., Dardjito, E., Anandari, D., Ilmu Gizi, P., & Kesehatan Masyarakat, J. Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri di Wilayah Kabupaten Banyumas Iron Deficiency Anemia Among Adolescent In Banyumas. 2018.
- Rumpiata, M. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kelas XI Sma Muhammadiyah Kota Madiun Penelitian. Disusun Sebagai Perwujudan Tri Dharma Perguruan Tinggi. 2015.
- Putri, A.M. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Remaja Putri Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Di Sma Dan SMK Muhammadiyah Kota Pagar Alam Tahun 2021*. 2021.
- Nuradhiani, A., Briawan, D. and Dwiriani, C.M. Dukungan Guru Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet. 2017.
- Savitri, M.K. *Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*. a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2). 2021.
- Khatimah, Husnul. *Hubungan Asupan Protein, Zat Besi dan Pengetahuan terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di MAN 1 Surakarta* [Skipti]Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2017.
- Almatsier, S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2016
- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 2017. 5(1), 1-10.
- Hakimi ANQ. Hubungan uang saku dan pola konsumsi makanan terhadap status gizi siswa SMPN 16 Semarang. 2021.
- Permatasari WM. Hubungan antara status gizi, siklus dan lama menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri di SMA Negeri 3 Surabaya. Universitas Airlangga; 2016.
- Nabawiyah H, Khusniyati ZA, Damayanti AY, Naufalina MD. Hubungan pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur dengan status gizi santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutr J*. 2021 May 5;5(1):80.
- Andriani F, Indrawati V. Gaya hidup sedentari, screen time, dan pola makan terhadap status gizi remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Gizi Unesa*. 2021 Jul 31;1(1):14–22.
- Zubir Z. Hubungan Pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri SMK Kesehatan AsSyifa School Banda Aceh. *Serambi Saintia J Sains dan Apl*. 2018;6(1).
- Putra, K.A., Munir, Z. and Siam, W.N. *Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso*. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 2020. 8(1).
- Rifani AA, Muslihatun WN dan Kurniati A. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Kulon Progo. 2020.
- Sulistyoningsih, Hariyani. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2015.