



Pola Makan Remaja Putri Terhadap Kejadian Anemia di SMAN 3 Tuban

Salsabiela Bunga Wardhani¹, Teresia Retna P², Yasin Wahyurianto³

^{1,2,3}Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya¹²³

Abstract

Received: 11 Desember 2023

Revised: 15 Januari 2024

Accepted: 07 Februari 2024

For adolescents, food is a basic need for the growth and development of their bodies. Lack of food consumption, both qualitatively and quantitatively will cause the body's metabolic processes to occur, so that in consuming food, what needs to be considered is balanced nutrition. The cause of anemia in adolescents is due to irregular eating patterns. Adolescents with anemia in Tuban Regency in 2018 were 463 people. An initial survey by researchers at SMAN 3 Tuban found that 9 out of 10 children had signs of anemia. The aim of the study was to determine the relationship between the eating habits of young women and the incidence of anemia at SMAN 3 Tuban. Correlation analytic research design, cross-sectional approach. The population of this study is all young girls at SMAN 3 Tuban class XI for the 2022 academic year, 152 students, a sample of 110 students. The sampling technique is simple random sampling. Independent variable eating pattern of young women, dependent variable the incidence of anemia. data collection distributed questionnaires and observed signs of anemia symptoms. processing data using chi-square test. The results of the study were that most (75%) of female adolescents had a poor diet, almost half (42.7%) of adolescents experienced anemia. Chi-square test results $p = 0.001 < 0.05$. These results indicate that there is a relationship between the diet of young women and the incidence of anemia. The better the diet of female adolescents, the lower the risk of these adolescents experiencing anemia. Efforts that can be made by the school are to carry out activities to check Hb levels for young girls at least once every 6 months carried out thoroughly, schools carry out the habit of taking iron tablets together at school once a month accompanied by a counseling teacher.

Keywords: diet, young women, Anemia in adolescents

(*) Corresponding Author: salsabelabunga@gmail.com

How to Cite: Wardhani, S. B., P, T. R., & Wahyurianto, Y. (2024). Pola Makan Remaja Putri Terhadap Kejadian Anemia di SMAN 3 Tuban. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10652956>.

PENDAHULUAN

Pola makan, juga disebut kebiasaan makan, mencakup perilaku yang berkaitan dengan makanan seperti tata krama, frekuensi, pola makan yang dikonsumsi, pantangan, distribusi makanan di antara anggota keluarga, dan jumlah makanan yang dikonsumsi (<https://acopen.umsida.ac.id>). Sedangkan menurut Andriani, dkk (2022) pola makan adalah suatu bentuk kebiasaan makan pribadi terhadap makanan tertentu yang dapat memberikan informasi tentang jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan tertentu yang dapat digunakan untuk menilai atau mengukur jenis makanan yang dikonsumsi. Informasi tersebut berguna untuk menilai apakah makanan orang tersebut telah memenuhi standar nilai gizi yang direkomendasikan.

Kebutuhan gizi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja harus mendapat perhatian khusus (Misroh mulianingsih 2021). Mengurangi konsumsi makanan, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, dapat menyebabkan metabolisme tubuh terganggu. Oleh karena itu, penting untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang agar tubuh dapat bekerja dengan baik (Zaki, Sari, & Farida 2017). Gizi seimbang adalah jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi setiap hari yang memenuhi kebutuhan tubuh dengan memperhatikan keanekaragaman pangan dan aktivitas fisik

(Misroh mulianingsih 2021). Remaja harus mengikuti pola makan yang sehat dan membatasi konsumsi lemak jenuh dan minyak; mengonsumsi makanan yang mengandung zat energi, zat pembangun, dan zat pengatur; dan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mariana dan Khafidhoh (2013), pola makan yang tidak teratur, pantangan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung protein, keengganan untuk mengonsumsi sayur-sayuran, dan kebiasaan makan makanan cepat saji dan junk food adalah faktor-faktor yang menyebabkan anemia pada remaja. Kebiasaan-kebiasaan tersebut dapat menyebabkan anemia pada remaja. Remaja cenderung menyukai makan di luar rumah bersama teman sebaya karena norma dan gaya hidup kontemporer (Achebe and Gafter-Gvili 2017) (Achebe and Gafter-Gvili 2017). Untuk mencegah kegemukan, remaja perempuan sering melakukan diet dengan cara yang tidak sesuai, yaitu melakukan pantangan pada makanan mereka dan membatasi atau mengurangi frekuensi makan mereka. Remaja perempuan dengan status gizi buruk mengalami anemia 8,32 kali lebih sering daripada remaja perempuan dengan status gizi baik, menurut penelitian tambahan yang dilakukan oleh Briwan et al. (2011).

Menurut Nurbaya, dkk (2019) Anemia merupakan kondisi dimana jumlah sel darah merah lebih rendah dari jumlah normal atau yang sering disebut dengan penyakit kurang darah, salah satu penyebabnya yaitu kurangnya mengonsumsi zat besi. Anemia dapat terjadi karena sel darah merah tidak mengandung cukup hemoglobin. Remaja putri membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Fe) daripada remaja laki-laki, karena mereka kehilangan zat besi saat menstruasi. Akibatnya, anemia lebih sering terjadi pada remaja putri dibandingkan dengan remaja laki-laki (Indraswari and Achadi 2020). Ini karena remaja putri lebih banyak mengonsumsi makanan nabati daripada remaja laki-laki. (Triwarni, Hartini, & Susilo 2017) Anemia dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku, dan gangguan emosional pada remaja. Anemia juga dapat mengurangi daya tahan tubuh, menyebabkan lemas dan lapar, mengganggu konsentrasi saat belajar, menurunkan prestasi belajar, dan menurunkan produktivitas kerja (Felicya dalam Suryanti dkk., 2017).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa prevalensi anemia di seluruh dunia berkisar antara 40-88%. Di Asia Tenggara, 25-40% remaja putri mengalami tingkat anemia ringan atau berat. Di Indonesia, 26,2% usia remaja (10-19 tahun) terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (Kemenkes, 2018). Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017 yang dilakukan pada tahun 2017, jumlah anemia pada anak-anak berusia 5-12 tahun di Indonesia adalah 26%, dan pada wanita berusia 13-18 tahun adalah 23%. Jumlah anemia pada pria berusia 13-18 tahun adalah 17%, sementara pada wanita berusia 13-18 tahun adalah 17%, Jawa Timur adalah provinsi dengan tingkat anemia tertinggi pada remaja putri usia 15-20 tahun, dengan 57,1%, lebih tinggi dari seluruh provinsi, menurut survei Kesehatan Rumah (SKRT) tahun 2016.. Anemia menyertai 52% remaja putri di Jawa Timur (radar madura.id, 2022). Data dari Dinas kesehatan Tuban tahun 2018 didapatkan 463 remaja putri (0,29%) berusia 10-18 tahun dari 159.056 orang mengalami Anemia. Tahun 2019 didapati 459 remaja putri (0,28%) dari 157.527 mengalami anemia. Survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada hari Senin, 19 Desember 2022, di SMA Negeri 3 Tuban melalui observasi dan wawancara didapatkan hasil yaitu 9 dari 10 anak mengalami gejala anemia antara lain: konjungtiva pucat, mata berkunang, mudah merasa lelah, sulit berkonsentrasi. Asupan pola makan yang tidak sehat, tidak teratur, dan tidak seimbang dapat menyebabkan anemia pada remaja. Pola makan ini dapat mengurangi asupan zat besi dan asam folat,

serta asupan protein, karbohidrat, lemak, dan energi yang diperlukan tubuh (fitriani dalam utami dkk., 2019). Remaja putri akan terkena anemia hingga dia hamil (Rangkuti 2019). Resiko pertumbuhan janin terlambat (PJT), kelahiran terlambat (BBLR), dan gangguan tumbuh kembang anak, termasuk stunting dan gangguan neurokognitif, dapat disebabkan oleh anemia. Perdarahan sebelum dan saat melahirkan juga meningkatkan risiko sakit dan kematian bayi dan ibu. Anemia pada usia dini juga akan muncul pada bayi yang dilahirkan dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah. (purnama sari, dkk 2022).

Untuk membantu remaja putri yang menderita anemia, pemerintah di institusi seperti Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA), penyediaan tablet suplemen darah (TTD) dengan dosis satu tablet per minggu dan satu tablet per hari selama menstruasi (KEMENKES, 2018). Salah satu metode pengobatan anemia remaja putri adalah latihan fisik, yang dapat menyebabkan perubahan peredaran darah yang dapat meningkatkan volume darah. Namun, menurut data Kementerian Kesehatan pada tahun 2017, hanya 13,8% perempuan muda yang melaporkan mengonsumsi pil zat besi (Fe), jauh di bawah target nasional sebesar 30%. Oleh karena itu, pendekatan tambahan diperlukan untuk menangani anemia remaja putri (Nurafansi, 2017). Menurut Setyaningrum, Sugiyanto, dan Rachma (2019), orang yang berolahraga secara teratur memiliki hemoglobin yang lebih tinggi karena jaringan dan sel membutuhkan lebih banyak oksigen (oksigen) selama aktivitas. Solusi tambahan yang diusulkan (Junita dan Wulansari, 2021) adalah informasi tentang cara mengatasi anemia melalui pola makan yang sehat, beragam, dan berimbang. Proses penyuluhan menggabungkan dan menyampaikan data.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian analitik kolerasi dengan pendekatan *Crossectional*. Populasi penelitian seluruh remaja putri SMAN 3 Tuban kelas XI tahun ajaran 2022 yang berjumlah 152 siswa dengan sampel 110 siswa. Teknik sampling yang digunakan *simple random sampling*. Variabel Independen pola makan remaja putri kelas XI SMAN 3 Tuban dan variabel dependen kejadian anemia. Cara pengambilan data dengan kuesioner dan observasi kejadian anemis kemudian dilakukan pengolahan data dan diuji menggunakan uji korelasi "*chi-square*".

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.1 Distribusi Pola Makan Remaja Putri di SMA Negeri 3 Tuban Bulan Mei Tahun 2023

No.	Pola Makan Remaja Putri	<i>f</i>	%
1.	Baik	12	11%
2.	Cukup	15	14%
3.	Kurang	83	75%
	Total	110	100%

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan sebagian besar (75%) remaja putri memiliki pola makan kurang

Tabel 1.2 Distribusi Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Tuban Pada Bulan Mei Tahun 2023

No.	Kejadian Anemia	<i>f</i>	%
1.	Anemia	47	42,7%
2.	Tidak anemia	63	57,3%

	Total	110	100%
--	--------------	-----	------

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan hampir setengahnya (42,7%) remaja mengalami anemia

Tabel 1.3 Tabulasi Silang Pola Makan Remaja Putri Terhadap Kejadian Anemia

No.	Pola makan remaja putri	Kejadian anemia					
		anemia		Tidak anemia			
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1.	Baik	1	8,3%	11	91,7%	12	100%
2.	Cukup	2	13,3%	13	86,7%	15	100%
3.	Kurang	44	53%	39	47%	83	100%
	Total	47	42,7%	63	57,3%	110	100%
Hasil uji chi-square $p = 0,001 < 0,05$							

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan sebagian besar (53%) remaja putri yang memiliki pola makan kurang mengalami anemia. sedangkan hampir seluruhnya (91,7%) remaja putri yang memiliki pola makan baik tidak mengalami anemia Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* antara pola makan remaja putri terhadap kejadian anemia di SMA Negeri 3 Tuban didapatkan p value $0,001 < 0,05$ maka hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan antara pola makan remaja putri terhadap kejadian anemia di SMA Negeri 3 Tuban

PEMBAHASAN

Pembahasan

Pola Makan Remaja Putri di SMA Negeri 3 Tuban

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar remaja putri kelas 11 memiliki pola makan kurang

Pola makan seseorang adalah tindakan atau perilaku mereka dalam memenuhi kebutuhan makanan mereka, yang mencakup sikap, keyakinan, dan makanan yang mereka pilih. Lingkungan mereka, termasuk keluarga, sekolah, dan media promosi, sangat memengaruhi pola makan mereka (Handajani dalam Suryana et al., 2022).

Anemia pada remaja dikaitkan dengan gaya hidup yang tidak sehat. Asupan gizi yang buruk tidak mengimbangi kebutuhan zat gizi yang meningkat untuk pertumbuhan dan perkembangan cepat remaja. Penyerapan diet yang buruk dari zat besi, vitamin B12, vitamin C, dan tembaga adalah salah satu penyebab anemia gizi pada remaja. Peningkatan kebutuhan gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan cepat pada masa ini tidak diimbangi dengan asupan yang cukup. Kadar hemoglobin dalam darah dipengaruhi oleh aktivitas fisik manusia. Kadar hemoglobin orang yang berolahraga secara teratur lebih tinggi karena tubuh mereka membutuhkan lebih banyak CO_2 saat berolahraga. Namun, terlalu banyak berolahraga juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara sistem pertahanan antioksidan tubuh dan produksi radikal bebas, yang disebut stres oksidatif. Dalam hal ini, radikal bebas yang dihasilkan tubuh menjadi lebih kuat daripada yang dapat mereka tahan (Yuni Podungge, dkk, 2022). Perubahan gaya hidup menjadi faktor penyebab anemia pada remaja putri, seperti pola makan. Banyak faktor yang mempengaruhi pola makan remaja putri, dan hal ini tidak lepas dari ciri khas remaja dalam mencari identitas diri. Keinginan untuk diterima di lingkungan bersama teman-temannya (*peer group*) menjadi sangat penting dan diperhatikan. Kepedulian terhadap bentuk tubuh (*body image*) seringkali menyebabkan mereka melewatkan waktu makan, mengurangi porsi makan, dan berpantang pada jenis makanan tertentu (Sandy A, dkk, 2022)

1) Melewatkan waktu makan, terutama sarapan pagi, 2) Memilih makanan selingan (cemilan) yang tidak tepat, 3) Persepsi tubuh sebagai benduk (gambar tubuh), 4) Waktu makan tidak teratur, 5) Jarang makan sayur dan buah atau produk peternakan, dan 6) Diet yang tidak sehat pada remaja putri.

Selain itu, remaja sering mengonsumsi makanan siap saji (fast food) dan makanan ringan (junk food).

Peneliti berpendapat bahwa pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional perubahan yang terjadi sepanjang masa remaja mengakibatkan perubahan konsumsi dan cara hidup. Remaja perempuan sering memiliki pola makan yang buruk, seperti sering ngemil dan melewati sarapan. Kebiasaan buruk lainnya termasuk jarang mengonsumsi sayur, sering mengonsumsi makanan cepat saji dan rendah gizi, dan pola makan remaja putri yang tidak teratur. Mereka juga tidak mematuhi pedoman isi piring saya tentang nutrisi. Selain itu, kegiatan yang cukup banyak, baik di sekolah maupun di luar sekolah, akan berdampak negatif pada pola makan Anda. Untuk mencapai hal ini, remaja perempuan harus mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan.

Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Tuban

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hampir setengah remaja putri mengalami anemia.

Kekurangan zat besi menyebabkan anemia defisiensi besi, yang mengganggu pembentukan sel darah merah dan fungsi tubuh lainnya (Andriani & Wirjatmadi, 2019). Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal, yaitu kurang dari 12 g/dl. Beberapa faktor dapat menyebabkan kekurangan zat besi. Salah satunya adalah kurangnya mengonsumsi bahan Produk hewani merupakan sumber zat besi heme, yaitu zat besi yang mudah diserap. Mengonsumsi makanan nabati zat besi non-heme, yang merupakan sumber kaya zat besi tetapi sulit diserap tubuh, merupakan komponen lainnya. Oleh karena itu, dibutuhkan sejumlah besar zat besi untuk memenuhi kebutuhan zat besi. (Sri W & Mustika, 2023)

Kebutuhan zat besi remaja meningkat seiring dengan cepatnya pertumbuhan otot dan volume darah. Besi dalam bentuk "heme" pada sumber hewani lebih mudah diserap daripada besi non-heme pada sayuran atau biji-bijian. Tubuh mengubah zat besi menjadi energi. Karena kadar besi tinggi di beberapa bagian otak yang diperoleh dari transpor besi yang dipengaruhi oleh reseptor transferi, zat besi dapat membantu meningkatkan prestasi belajar. Kekurangan zat besi menyebabkan kelelahan, konsentrasi, daya ingat, kemampuan belajar, dan anemia. (Sri .W & Mustika. P, 2023).

Banyak faktor internal dan eksternal memengaruhi prevalensi anemia pada remaja putri. Pertumbuhan yang cepat (growth spurt) pada masa remaja, yang melibatkan perubahan fisiologis dan psikologis, memerlukan asupan gizi makro dan mikro yang signifikan. Pertumbuhan yang cepat juga diikuti dengan peningkatan aktivitas fisik. Kekurangan nutrisi selama masa pertumbuhan remaja, terutama remaja putri, lebih rentan mengalami anemia. Ini karena semua zat gizi tersebut akan digunakan untuk membangun otot, tulang, dan organ reproduksi baru (Wiwik Santika & Sila Dewi. A, 2021)

Selain kebutuhan zat gizi, siklus menstruasi remaja putri mempengaruhi anemia. Kedua faktor ini membuat remaja putri sepuluh kali lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan remaja putra. Akibatnya, mereka membutuhkan lebih banyak zat besi untuk menggantikan jumlah zat besi yang hilang selama menstruasi (Dono Indarto, dkk, 2023).

Pola makan yang buruk, di mana remaja putri jarang mengonsumsi sayur, sering mengonsumsi makanan cepat saji dan rendah gizi, dan pola makan yang tidak teratur adalah penyebab utama anemia remaja putri. Seseorang harus mempertimbangkan lebih

dari satu penyebab anemia pada remaja putri. Proses pertumbuhan dan perkembangan fisiologis remaja putri meningkatkan kemungkinan anemia.

Hubungan Antara Pola Makan Remaja Putri Terhadap Kejadian Anemia

Didapatkan hasil penelitian sebagian besar remaja putri yang memiliki pola makan kurang mengalami anemia. sedangkan hampir seluruhnya remaja putri yang memiliki Mereka yang makan dengan baik tidak terkena anemia. Berdasarkan hasil uji Chi-Square, terdapat hubungan antara kebiasaan makan remaja putri dengan prevalensi anemia. Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, seperti melakukan pantangan dan membatasi frekuensi makan mereka untuk mencegah kegemukan (Arisman dalam Tutik. H,dkk, 2021)

Kekurangan zat besi dalam tubuh menyebabkan anemia defisiensi besi. Tubuh menghasilkan lebih sedikit sel darah merah dan mengandung hemoglobin yang lebih sedikit saat simpanan zat besi tubuh habis dan penyerapan zat besi dari makanan berkurang. Konsumsi makanan yang kekurangan zat besi atau zat besi yang sulit diserap tubuh dari makanan adalah dua contoh dari sekian banyak faktor yang mungkin berkontribusi terhadap kekurangan zat besi.. Ini akhirnya menyebabkan anemia defisiensi besi, penyebab umum defisiensi gizi dan anemia (Fikawati dalam Tutik. H,dkk, 2021).

Anemia gizi besi pada umumnya terjadi karena status gizi seseorang yang dipengaruhi oleh pola makan, lingkungan, sosial ekonomi, dan status kesehatan seseorang. Pola makan masyarakat indonesia saat ini banyak yang memilih mengkonsumsi *junk food* ataupun *fast food* tanpa memikirkan kandungan gizi yang ada pada makanan tersebut. Sehingga makin banyak remaja yang terkena anemia karena pola makan mereka yang tidak memikirkan kandungan nilai gizi yang ada pada makanan tersebut (Anggridita. A, dkk, 2022)

Dari uraian diatas sangat kecil kemungkinan remaja yang memiliki pola makan baik mengalami anemia. Kebijakan SMA Negeri 3 Tuban yang mengharuskan kantin sekolah untuk menjual makanan yang terbebas dari 5P (pewarna, pemanis, perasa, penyedap, dan pengawet) ini sudah cukup baik, namun masih tingginya kejadian anemia di SMA Negeri 3 Tuban tidak lain karena masih kurangnya wawasan dan pengetahuan remaja putri tentang penyebab anemia dan bagaimana cara mengatasinya. Hal ini dikarenakan dari pihak sekolah belum melakukan sosialisasi tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan untuk pemantauan kadar Hb remaja putri sendiri masih belum dilakukan secara rutin dan menyeluruh.

Remaja putri di SMAN 3 Tuban memiliki pola makan yang tidak sehat, yang beresiko lebih tinggi untuk dibandingkan remaja putri yang mengonsumsi makanan sehat, menderita anemia. Pola makan yang tidak sehat termasuk mengonsumsi makanan cepat saji dan rendah gizi, menjaga pola makan yang tidak teratur, dan tidak mematuhi panduan isi piringku. Anemia disebabkan oleh kekurangan nutrisi yang menyebabkan tubuh kekurangan bahan untuk memproduksi hemoglobin.

Remaja putri yang mengalami anemia memiliki konsekuensi sebagai berikut: 1) penurunan daya tahan tubuh, yang membuat penderita anemia lebih rentan terhadap infeksi; 2) penurunan kebugaran dan ketangkasan berbipikir, yang mengakibatkan penurunan produktivitas kerja dan prestasi belajar; dan 3) dampak pada remaja putri dan WUS saat mereka menjadi ibu hamil, yang meningkatkan risiko pertumbuhan janin terlambat (PJT), kelahiran prematur, dan gangguan perkembangan bayi (BBLR).

KESIMPULAN

Hasil penelitian di SMAN 3 Tuban menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri memiliki pola makan yang buruk
2. Hampir setengahnya dari remaja putri mengalami anemia.
3. Terdapat hubungan antara pola makan remaja putri dan tingkat anemia yang ditemukan.

SARAN

- 1 Sekolah mengadakan kegiatan pemeriksaan kadar Hb remaja putri minimal setiap 6 bulan sekali dan dilakukan secara menyeluruh
- 2 Guru mata pelajaran PJOK dapat memasukan materi edukasi anemia disela jam pelajaran PJOK untuk menambah wawasan siswa tentang anemia pada remaja
- 3 Sekolah melakukan kebiasaan minum tablet tambah darah secara bersama sama di sekolah setiap satu bulan sekali pada hari jumat saat jam sholat jumat dan didampingi oleh guru BK
- 4 Memberikan kebijakan kepada siswa untuk membawa bekal dari rumah dan menyediakan sarana untuk makan bersama

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Kurniawan, dkk (2022). *Gambaran Pola Konsumsi dan Pengetahuan Mengenai Kadarzi Pada Suku Osing Kab. Banyuwangi*. Kota Malang : Madza Media
- Ahmad Faridi, dkk (2021). *Gizi Dalam Daur Hidup Kehidupan*. Yayasan Kita Menulis
- Alfiatu Mustofah, Sutrisno, Wahyu Dwi H. *Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MTsN Penawangan*
- Ayu Dwi P R (2018). *Pola Makan dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa yang Tinggal Di Kos-kosan*
- Azharsyah Ibrahim (2021). *Metodologi Penelitian Ekonomi da Bisnis Islam*. Banda Aceh : Ar-Raniry Press
- Desri Suryani, Riska Hafiani, Rinsesti Juita (2015). *Analisa Pola Makan dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu*
- Dono Indarto, dkk (2023). *Makanan Tambahan Anemia Dari Tepung Biji Salak Pondoh*. Yogyakarta : PT. Nas Media Indonesia.
- Heru Santosa, Fatwa Imelda (2022). *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. Kota Bandung, Jawa Barat : Media Sains Indonesia
- <https://acopen.umsida.ac.id/index.php/acopen/issue/view/42>
- https://books.google.com/books/about/ASUPAN_ZAT_BESI_REMAJA_PUTRI.html?id=49QxEAAAQBAJ
- https://books.google.com/books/about/Keperawatan_Anak.html?id=yUpsEAAAQBAJ
- https://books.google.com/books/about/Metode_Penelitian_Kesehatan_Paradigma_Ku.html?hl=id&id=voATEAAAQBAJ
- https://books.google.com/books/about/Monograf_Pelatihan_Senam_Kesehatan_Repro.html?hl=id&id=4qdeEAAAQBAJ
- https://books.google.com/books/about/Pendidikan_Seks_bagi_Remaja.html?id=2w9nEAAAQBAJ
- https://books.google.com/books/about/Pengolahan_Bahan_Pangan_Lokal_untuk_Meng.html?id=ejmMEAAAQBAJ
- https://books.google.com/books/about/Prosiding_Seminar_Nasional_Kesehatan.html?hl=id&id=lpPsDwAAQBAJ
- https://books.google.com/books/about/Sekilas_tentang_Darah_dan_Donor_Darah.html?hl=id&id=MJGWEAAAQBAJ

https://books.google.com/books/about/Stunting_Pada_Anak.html?hl=id&id=PKKaEAA_AQBAJ

<https://cegahstunting.id/berita/potret-anemia-pada-remaja-indonesia/>

<https://radarmadura.jawapos.com/sastra-budaya/11/09/2022/anemia-dan-generasi-muda/>

<https://www.kajianpustaka.com/2019/06/pengertian-komponen-dan-pengaturan-pola-makan.html>

Krishna Satyagraha K P, Meitria Syahadatania N, Farida Heriyani. *Hubungan pola makan Dengan Kejadian Anemia Di SMPN 18 Banjarmasin 2019/2020*

Kurnia Indriyanti Purnama S, dkk (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Kota Bandung Jawa Barat : Media Sains Indonesia dan Penulis

Lina Sopiah S, Meti Slulastri (2020). *Konseling Anemia Remaja*. Tasikmalaya, Jawa Barat : Edu Publisher

Made Indra, Ika Cahyaningrum (2019). *Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian*. Sleman, Yogyakarta : CV Budi Utama

Maryana Andriani, Bambang Wirjatmandi (2016). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Prenadamedia Grup

Murti Ani, dkk (2022). *Keterampilan Dasar Kebidanan*. Padang, Sumatra Barat : PT Global Eksekutif Tknologi

Nurmalitasari Ansika, Ningsih Wahyu Tri, Nugraheni Wahyuningsih Triana , *Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Prambontergayang, Jurnal Keperawatan Widya Gantarti Indonesia Vol.6 No 2, Juli 2022*

Puji Setya Rini, Yudi Abdul M (2022). *Analisis Kebiasaan Merokok dan Status Gizi Pada Remaja*. Banyumas, Jawa Tengah : Wawasan Ilmu

Puspa Sari, dkk (2022). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. Pekalongan, Jawa Tengah : PT. Nasya Expanding Management.

Rahmawida Putri, dkk (2021). *Metodologi Penelitian Sosial*. Kota Pidie, Aceh : Yayasan Penerbit Muhammad Zaini

Rasmaniar, dkk (2022). *Pelatihan gizi Bagi Kader Posyandu Remaj*. Yayasan Kita Menulis

Reni Yulia Astutik, Dwi Ertiana (2018). *Anemia dalam Kehamilan*. Jember, Jawa Timur : CV Pustaka Abadi

Rima Wirenviona, dkk (2021). *Kesehatan Reproduksi dan Tumbuh Kembang Janin Sampai Lansia Pada Perempuan*. Surabaya, Jawa Timur : Airlangga Univercity Press

Sandy Ardiansyah, dkk (2022). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Kab. Pidie Provinnsi Aceh : Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Sarinah Basri, dkk (2022). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kota Bandung, Jawa Barat : Media Sains Indonesia

Siti Nurbaya, Yusra, upri Irianti (2019). *Cerita Anemia*. Jakarta : UI Publishing

Slamet Riyanto, Aglis Andhita H (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*. Slean, Yogyakarta : CV Budi Utama

Sri wahyuni, Mustika Pramestiyani (2023). *Kegunnaan Madu Dalam Megatasi Anemia Pada Remaja Putri*. Kedungkandang, Malang : Penerbit Rena Cipta Mandiri.

Suprpto, dkk (2022). *Keperawatan Medikal Bedah*. Padang Sumatra Barat : PT Global Eksekutif Teknologi

Suryana, dkk (2022). *Kesehatan Gizi Anak Usia Dini*. Yayasan Kita Menulis

Tutik Hidayati, dkk (2021). *Kumpulan Penelitian Tentang Evidance Based dari KIA dan KESPRO*. Pekalongan, Jawa Tengah : PT. Nasya Expanding Management.

- Wiwit Dwi Nurbadriyah (2019). *Anemia Defisiensi Besi*. Sleman Yogyakarta : CV Budi Utama
- Yusni Podungge, Sri Nurlaily Z, Sri Yulianti W. Mile (2022). *Buku Referensi Remaja Sehat, Bebas Anemia*, Sleman Yogyakarta : CV Budi Utama
- Zubir (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMK Kesehatan AsSyifa School Banda Aceh*
- Zulkhaedir Abdussamad,dkk (2021). *Promosi Kesehatan : Program Inovasi dan Penerapan*. Kota Bandung, Jawa Barat : Media Sains Indonesia
- Achebe, Maureen M., and Anat Gafter-Gvili. 2017. "How I Treat Anemia in Pregnancy: Iron, Cobalamin, and Folate." *Blood* 129(8):940–49. doi: 10.1182/blood-2016-08-672246.
- Indraswari, Syabilila, and Endang L. Achadi. 2020. "The Differences of Haemoglobin Changes between Two Methods of IFA Supplementations among Anemic Female Adolescent Students of Miftahul Huda Al Azhar Langgensari Islamic Boarding School, West Java." *Indonesian Journal of Public Health Nutrition* 1(1):33–40. doi: 10.7454/ijphn.v1i1.4379.
- Misroh mulianingsih, Misroh Mulianingsih. 2021. "Factors Affecting Anemia Status in Adolescent Girls." *Journal of Health Education* 6(1):27–33. doi: 10.15294/jhe.v6i1.43758.
- Rangkuti, Saddiyah. 2019. "The Effect of Eat , Rest and Exercise Habits on Anemia in Adolescents." 8(1):39–41.