

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA GIZI DI SMP NEGERI 30 MEDAN

Rani Suraya^{1*}, Aulia Maharani², Dela Andika Ahmadi³, Dwi Anggita⁴, Eca Witriani⁵, Marysha Ikmaniar Hannari⁶, Puan Maulida Syifa Rizqi⁷, Revail Refiana⁸, Rifa Annisa⁹, Sentia Dewi¹⁰, Uswatul Hasanah¹¹

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}

*Corresponding Author : ranisuraya@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa di mana tubuh mengalami perubahan yang signifikan. Perubahan ini dapat dilihat dari perubahan fisiologis dan psikologis yang cepat serta stabilitas perkembangan tubuh. Peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dikenal sebagai usia remaja, yang mana melibatkan perubahan signifikan dalam hal fisik dan hormonal. Remaja putri mempunyai risiko terkena anemia dua kali lebih tinggi dibandingkan laki-laki, hal ini disebabkan adanya pendarahan atau menstruasi bulanan yang terjadi pada wanita. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran membuat remaja putri rentan mengalami anemia. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain penelitian deskriptif. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 30 Medan pada bulan November 2023, dengan populasi seluruh remaja putri di SMP Negeri 30 Medan dengan 131 responden sebagai sampel, dan menggunakan teknik pengambilan sampel metode *total sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai anemia gizi dan dianalisis secara univariat. Pada penelitian ini didapatkan distribusi frekuensi usia pada responden yang mendominasi yakni usia 14 tahun sebanyak 74 responden (56,5%). Dan distribusi frekuensi tingkat kategori pengetahuan responden yang mendominasi yakni kategori pengetahuan baik sebanyak 91 responden (69,5%). Simpulan: Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan pada remaja putri di SMP Negeri 30 Medan mayoritas baik yakni sebanyak 91 responden (69,5%). Selain itu, tingkat pengetahuan juga mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri, selain faktor pengetahuan, anemia juga dapat dipengaruhi oleh faktor usia remaja putri yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Kata kunci : pengetahuan, remaja putri, anemia gizi

ABSTRACT

Adolescence is a time when the body experiences significant changes. Adolescent girls have twice the risk of developing anemia compared to adolescent boys, this is due to monthly bleeding or menstruation that occurs in girls. Lack of knowledge and awareness makes young women vulnerable to anemia. The problem that can be described from the statement above is "An overview of young women's knowledge about nutritional anemia at SMP Negeri 30 Medan", which aims to find out the extent of understanding of young women about nutritional anemia at SMP Negeri 30 Medan. This research uses quantitative research with a descriptive research design approach. The research was conducted at SMP Negeri 30 Medan in November 2023, with a population of all young women from SMP Negeri 30 Medan with a sample of 131 respondents, and used the total sampling method as the sampling technique. Data was collected through a questionnaire regarding nutritional anemia and analyzed univariately. In this study, it was found that the dominant age frequency distribution of respondents was 14 years, with 74 respondents (56.5%). And the frequency distribution of respondents' knowledge category levels which dominates is the good knowledge category with 91 respondents (69.5%). From these results it can be concluded that the knowledge of young women at SMP Negeri 30 Medan is mostly good, namely 91 respondents (69.5%). Apart from that, the level of knowledge also influences the incidence of anemia in young women. Apart from knowledge factors, anemia can also be influenced by the age of young women who are in their growth and development period.

Keywords : knowledge, young women, nutritional anemia

PENDAHULUAN

Pada masa remaja, tubuh cenderung mengalami perubahan. Perubahan fisik yang terjadi, ditandai dengan perubahan yang cepat pada tubuh dan pola pikir. Tahap antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dikenal dengan masa remaja (Kartika dkk., 2021). Lestari dkk. (2022) mengatakan bahwa masa remaja adalah masa transisi dimana tubuh membutuhkan nutrisi yang lebih banyak. Remaja akan merasa lebih terhubung secara emosional dengan teman-temannya pada masa ini, dan mereka juga akan lebih terdorong untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritisnya. Remaja antara usia 14 dan 16 tahun sangat ingin tahu dan tertarik pada lawan jenis. Kemudian pada usia 17-19 tahun, remaja akan lebih memperhatikan sifat kebebasan diri serta cenderung lebih pemilih dalam memilih teman serta menunjukkan rasa cintanya (Rahmadaniah & Rahmadayanti, 2021).

Perubahan dari anak ke dewasa disebut masa remaja di masa inilah terjadi perubahan fisik hormonal. Perkembangan ini memberikan dampak pada kebutuhan gizi di masa yang akan datang, hal ini menunjukkan bahwa kecukupan gizi sangat diperlukan dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja. Permasalahan yang masih terjadi di Indonesia ialah permasalahan gizi pada remaja putri yang dikenal dengan anemia defisiensi besi (Maita et al., 2019).

Anemia dapat disebabkan oleh rendahnya kadar hemoglobin darah. Secara umum, konsumsi mineral dan vitamin yang tidak mencukupi menyebabkan anemia (Thomas et al., 2019). Salah satu faktor penyebab anemia di Indonesia adalah pola makan yang tidak baik dan kurang mengonsumsi makanan tinggi zat besi. Mineral utama yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk hemoglobin tersebut ialah zat besi (Kamilah, 2021).

Anemia pada remaja putri menyebabkan turunnya daya tahan tubuh sehingga lebih rentan terhadap infeksi, penurunan kebugaran tubuh, dan prestasi akademik. Anemia pada masa remaja lebih mungkin terjadi pada wanita ketika sudah menjadi ibu. Selama kehamilan, risiko terhadap kehamilan dan janin meningkat..(Nurjanah & Azinar, 2023).

Jika kadar hemoglobin darah kurang dari 12 gram per detik, remaja putri dikatakan menderita anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Penyebab anemia pada remaja putri lainnya antara lain kehilangan darah saat menstruasi, pola makan yang buruk, kurangnya pengetahuan, sikap dan keterampilan, kurangnya informasi, kurangnya perhatian orang tua dan masyarakat, serta pelayanan kesehatan yang kurang memadai (Yunita et al., 2020).

Remaja perempuan dua kali lebih mudah terkena penyakit anemia dibandingkan remaja laki-laki. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), jumlah remaja perempuan Indonesia yang mengalami anemia adalah 57,1% pada usia 10–18 tahun dan 39,5% pada usia 19–45 tahun. Di Provinsi Sumatera Utara anemia terjadi sebanyak 54,5% pada tahun 2016 dan 58,2% pada tahun 2017. Di Kota Medan anemia terjadi sebanyak 26,5% pada tahun 2017 (Kusuma, 2022).

Remaja yang mendapat informasi yang baik mengenai anemia cenderung kecil untuk menderita anemia, menurut temuan penelitian eksperimental Notoatmodjo yang didukung oleh Pangaribuan dkk (2022). Usia remaja putri juga berdampak pada tingkat pengetahuan anemianya (Arifarahmi, 2021).

Ketidaktahuan remaja putri lebih sering terkena anemia karena kesadaran dan ketidakmampuannya dalam memahami anemia. Wanita dengan anemia mungkin mudah kelelahan, kesehatan reproduksi yang buruk, perkembangan mental dan motorik yang tidak teratur, kesulitan mencapai tujuan karir, dan penurunan produktivitas. Selain itu, anemia pada wanita pascamenopause dapat menetap hingga usia tua dan berdampak negatif pada kualitas hidup mereka, sehingga meningkatkan risiko timbulnya anemia yang terlambat. Kebutaan (IUGR), kematian dini dan kebutaan pada anak dengan kehilangan darah buruk saat lahir

(BBLR) dan kematian dini. kemungkinan anak menjadi stunting. Anemia atau iskemia juga dapat menyebabkan risiko perdarahan selama kehamilan. Selain itu, bayi yang lahir dari ibu yang mengalami anemia sering kali diberi zat besi (Fe) berkualitas tinggi agar tidak dapat mengalami anemia sejak usia dini (Hermalasari et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Pangaribuan dkk. (2022) berjudul “Studi literatur tentang hubungan antara ambang pengetahuan dan anemia pada matriks populasi di beberapa negara bagian Indonesia” menunjukkan hubungan antara ambang pengetahuan terjaga. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Situmeang dkk. (2022), pengetahuan perempuan di Desa Sirnagalih kurang mengenai hipoglikemia atau anemia dan dampak negatifnya. Hasil analisis bivariat didasarkan pada pengetahuan bahwa variabel-variabel tersebut berhubungan dengan derajat anemia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan informasi yang tersedia pada remaja putri di SMP Negeri 30 Medan tentang anemia gizi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 30 Medan pada bulan November 2023. Besar sampel penelitian ini adalah 131 responden atau seluruh remaja putri SMP Negeri 30 Medan. Meski begitu, teknik penyiapan sampel menggunakan metode sampling keseluruhan. Data mengenai anemia gizi dikumpulkan melalui kuesioner, kemudian dilakukan analisis univariat.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
12	1	0,8 (%)
13	40	30,5 (%)
14	74	56,5 (%)
15	13	9,9 (%)
16	3	2,3 (%)
Total	131	100 (%)

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden berada pada rentang usia 14 tahun, dengan tingkat persentase sebanyak 74 responden (56,5%). Hanya 1 responden dengan persentase (0,8%) yang ditemukan pada responden yang berumur 12 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Responden Tentang Anemia Gizi

Pengetahuan Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	91	69,5 (%)
Buruk	40	30,5 (%)
Total	131	100 (%)

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan baik tentang anemia gizi di SMP Negeri 30 Medan yaitu (69,5%), disusul pengetahuan kurang baik sebanyak 40 responden masih mempunyai pengetahuan kurang baik tentang anemia gizi di SMP Negeri 30 Medan. (30,5%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 06 November 2023 di SMP Negeri 30 Medan, distribusi usia terbanyak responden yakni 14 tahun (56,5%), Kemudian, disusul dengan usia pada responden yakni 13 tahun (30,5%), 15 tahun (9,9%), 16 tahun (2,3%), dan 12 tahun (0,8%). Remaja perempuan berusia antara 14 dan 16 tahun tidak menyadari prevalensi anemia rentan tentang terjadi akibat dari menstruasinya yang dikeluarkan setiap bulannya. Karena sedang dalam masa pertumbuhan dan menjalani siklus menstruasi, remaja putri rentan mengalami anemia. Remaja perempuan yang sedang menstruasi kehilangan zat besi dua kali lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki.

Data penelitian ini dikumpulkan berdasarkan tingkat pengetahuan responden yang mendominasi bepengetahuan baik mengenai anemia gizi yaitu sekitar 69,5%. Pengetahuan adalah hasil dari mengetahui, yang terjadi ketika orang melakukan pengideraan terhadap objek tertentu. Lima indera yang digunakan manusia untuk memahami pengetahuan itu adalah penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan. Penglihatan dan pendengaran merupakan sumber informasi utama manusia (Notoatmodjo S.R. Cipta, 2010). Salah satu hal pengetahuan terpenting yang harus dimiliki remaja adalah mengenai anemia. Kekurangan zat besi yang mengganggu kemampuan tubuh dalam memproduksi hemoglobin disebut dengan anemia gizi besi (Nurbadriyah, 2019). Pria dan wanita biasanya memiliki kadar hemoglobin normal yang berbeda, menurut Proverawati & Wati dalam (Friska Armynia Subratha, 2020). Anemia pada laki laki terjadi bila hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100 ml dan pada perempuan kurang dari 12,0 gram/100 ml.

Kurangnya nutrisi, terutama vitamin B12, asam folat, zat besi, dan vitamin B12 yang diperlukan untuk membangun sel darah merah yang sehat adalah penyebab utama anemia. Anemia gizi disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi, protein, vitamin tertentu, tembaga, dan logam berat lainnya. Karena perempuan memiliki siklus menstruasi bulanan dan oleh karena itu lebih mungkin terkena anemia dibandingkan laki-laki dan diakibatkan juga karena pola makan (makan lebih sedikit) yang dilakukan dalam upaya menjaga berat badan agar tetap langsing (Hermalasari et al., 2023).

Pemahaman & pengetahuan mengenai anemia merupakan gambaran seberapa baik remaja memahami pengertian, faktor risiko, proses kejadian, tanda dan gejala, serta penanggulangan dan pengobatan anemia. Pemahaman ini akan ditunjukkan oleh remaja dengan melakukan tindakan pencegahan agar tidak terkena anemia, seperti makan sesuai dengan kebutuhan dan jadwal yang sesuai, tidak melakukan diet ekstrim, dan menjaga pola makan bergizi.

Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik mempengaruhi kesehatan nya, termasuk kemampuannya dalam memilih makanan sehat dan mengonsumsinya. Anemia lebih kecil kemungkinannya terjadi pada wanita yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai nutrisi yang sehat, karena mereka 1,9 kali lebih besar mencapai persyaratan keragaman pola makan (Meliati & Sundayani, 2021). Karena anemia mengakibatkan kurangnya asupan oksigen di otak, remaja putri yang mengidapnya mungkin mengalami gangguan konsentrasi yang mempengaruhi kemampuannya untuk belajar (Taufiqah et al., 2020).

Menurut penelitian sebelumnya (Siregar et al., 2023) terdapat korelasi negatif antara risiko anemia pada remaja putri dan tingkat pengetahuan mereka tentang kondisi tersebut. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian tahun 2019 di SMPN 237 Jakarta yang dilakukan oleh Romandani & Rahmawati (2020), yang mengungkapkan bahwa 87% dari 87 peserta memiliki pemahaman yang baik tentang anemia. Selain itu, pada tahun 2020, Adnyana dkk. melakukan penelitian yang sama di SMP Dwijendra Denpasar. Berdasarkan temuan penelitian, mayoritas remaja putri atau 48 responden atau 78% masuk dalam kategori pengetahuan baik.

Tingginya prevalensi anemia terkait zat besi, khususnya pada remaja putri, disebabkan oleh kurangnya asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin C, dan yang terpenting, asam folat dan sumber makanan kaya zat besi. Kebutuhan nutrisi tersebut tidak terpenuhi akibat kebiasaan makan yang salah, tidak konsisten, dan tidak seimbang. Selain itu juga, remaja perempuan mengalami peningkatan jumlah menstruasi bulanan. Yang menyebabkan remaja perempuan lebih besar kemungkinannya mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki, sehingga perlu mengonsumsi lebih banyak zat besi.

Menurut penelitian (Budiarti dkk., 2021), sejumlah faktor antara lain kurangnya pengetahuan tentang anemia dan asupan gizi yang mempengaruhi pemengonsumsi makanan bergizi, kurangnya kebiasaan sarapan, dan kebiasaan minum teh dan kopi, berkontribusi terhadap kejadian anemia yang dialami remaja putri. Akibat perilaku tersebut, kemampuan tubuh dalam menyerap zat besi terhambat, asupan kalori, protein, dan vitamin C tidak mencukupi serta tidak memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG). Setiap remaja mengalami kekurangan zat besi jika asupannya tidak teratur. Penyebab utama anemia pada remaja putri adalah remaja putri yang mengonsumsi pil Fe.

Remaja dapat terhindar dari anemia dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang. Ikan, daging sapi, dan unggas termasuk makanan yang merupakan penyedia zat besi yang baik. Mengonsumsi buah-buahan seperti jeruk, pepaya, mangga, dan jambu biji yang kaya akan vitamin C juga meningkatkan penyerapan zat besi yang merupakan sumber makanan lainnya. Tubuh menyerap zat besi lebih mudah jika ada vitamin C. Zat besi akan diserap dan digunakan tubuh lebih efisien pada makanan tinggi vitamin C (Nurbadriyah, 2019).

Memperbanyak konsumsi makanan tinggi zat besi dapat membantu mencegah anemia gizi besi, yaitu akibat tubuh tidak memiliki cukup zat besi untuk digunakan dalam sintesis hemoglobin (Hb) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Remaja yang memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat berisiko mengalami anemia. Untuk terus mendidik remaja tentang pola makan seimbang, sekolah dan organisasi kesehatan terkadang mengalami kesulitan untuk mengatasi hal ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan analisis di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman remaja putri di SMP Negeri 30 Medan adalah kategori baik, yaitu sebanyak 91 responden (69,5%). Dapat ditarik kesimpulan pula, bahwa tingkat pengetahuan merupakan salah satu gejala anemia pada remaja. Anemia tidak hanya disebabkan oleh rendahnya tingkat pengetahuan, hal ini juga dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor lingkungan. Remaja Putri di SMP Negeri 30 Medan memiliki pengetahuan cukup mengenai Anemia dari informasi melalui Internet dan Media Elektronik, karena mata pelajaran mengenai Anemia kurang diberikan oleh pihak sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sebagai peneliti kami mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing kami yang menyetujui penelitian kami yaitu Ibu Rani Suraya dosen Universitas Islam Negeri Sumatera Utara selaku pembimbing mata kuliah gizi kesehatan masyarakat. Dan kami mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMPN 30 Medan yang telah memberikan izin kepada kami untuk melakukan penelitian. Dan tak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada responden dan peneliti terdahulu yang telah melakukan penelitian ini, serta memberikan dukungan teoritik terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, G. A. N. W. S., Armini, N. W., & Suarniti, N. W. (2020). Gambaran pengetahuan tentang anemia dan kepatuhan remaja dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 103–109. <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIK%0AISSN:.2721-8864>
- Arifarahmi, A. (2021). Pengetahuan tentang Anemia dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 463. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.417>
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Friska Armynia Subratha, H. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48–53. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v3i2.75>
- Hermalasari, S., Setiadi, D. ., Prameswari, A., & Nuryani, R. (2023). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di SMA Negeri 1 Sumedang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1143–1149.
- Kamilah, S. Z. (2021). Literatur Review : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Beresiko Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Bidkesmas Respati*, 01, 54–74.
- Kartika, K. Y., Negara, I. K., & Wulandari, S. K. (2021). HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMK PGRI 4 DENPASAR. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(2), 87–93.
- Kemkes RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*.
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78. <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Lestari, D. T., Khomsan, A., Anwar, F., & Damayanti, D. S. (2022). Asupan Protein dan Menstruasi dengan Status Anemia Remaja Putri Berdasarkan Status Ekonomi di Kabupaten Cianjur. *Al Gizzai Public Health Nutrition Journal*, 2(2), 75–84.
- Maita, L., Saputri, E. M., & Husaah, E. (2019). *Gizi Kesehatan Pada Masa Reproduksi*. Deepublish.
- Meliati, L., & Sundayani, L. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Dalam Pendewasaan Usia Perkawinan Dimasa Pandemi Covid-19. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 919. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6560>
- Notoatmodjo S.R Cipta. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*.
- Nurbadiyah, W. D. (2019). *Anemia Defisiensi Besi*. Deepublish.
- Nurjanah, A., & Azinar, M. (2023). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 7(1), 244–254. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeiahttps://doi.org/10.15294/higeia/v7i2/64227>
- Pangaribuan, B. N., Kurnia, C. P., Ismunarti, D., Wasono, H. A., Triwahyuni, T., Putri, D. F., & Nusri, T. M. (2022). Studi Literatur Tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Beberapa Wilayah Indonesia. *Malahayati Nursing Journal*, 4(6), 1378–1386. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i6.6366>
- Rahmadaniah, I., & Rahmadayanti, A. M. (2021). PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG ANEMIA DAN SCREENING KADAR HEMOGLOBIN (Hb) DI

- KELAS X SMA N 11 PALEMBANG. *Jurnal Kesehatan Abdurrahman*, 10(2), 1–8.
<https://doi.org/10.55045/jkab.v10i2.123>
- 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>
- Siregar, E. D. P., Pasaribu, S. M., Sipahutar, D. M., & Kemala S, S. D. (2023). Pengetahuan yang Baik dan Sikap Positif Berperan dalam Mencegah Anemia pada Remaja Putri. *Health Information - Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–7.
- Situmeang, A. M. N., Apriningsih, A., Makkiah, F. A., & Wahyuningtyas, W. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Sosioekonomi dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Desa Sirnagalih, Bogor. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 32–39. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1126>
- Taufiqah, Z., Ekawidyani, K. R., & Sari, T. P. (2020). Aku Sehat Tanpa Anemia. In *Buku Saku Anemia Untuk Remaja*. Wonderland Publidher.
- Thomas, J. B. P., L.Handy, R., Thiese, M. S., & Schaefer, C. (2019). Pilot Study Predicting Core Body Temperatures In Hot Work Environments Using Thermal Imagery. *Journal Of Chemical Health & Safety*, 26(6).
- 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>