

HUBUNGAN LAMA MENSTRUASI DAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI UPT SMP NEGERI 1 PERHENTIAN RAJA TAHUN 2023

Alfadila Sari¹⁾, Dhini Anggraini Dhillon²⁾, Riani³⁾

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai^{1,2,3}
alfadilasari588@gmail.com

ABSTRAK

Anemia dapat menimbulkan berbagai macam gejala yaitu dapat berupa sering merasakan sakit kepala, mata berkunang-kunang, wajah menjadi pucat, serta merasa lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan lama menstruasi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja tahun 2023. Desain penelitian ini menggunakan dengan desain kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Adapun populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII-VIII di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja dengan jumlah 70 orang. Sampel pada penelitian ini adalah 70 orang. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah Analisa Univariat dan Analisa Bivariat. Dari hasil penelitian pada analisa univariat didapatkan bahwa sebagian besar kejadian anemia berada pada anemia sebanyak 40 responden (57.1%), kepatuhan konsumsi tablet tambah darah berada pada tidak patuh sebanyak 39 responden (55.7%) dan lama menstruasi berada pada tidak normal sebanyak 39 responden (55.7%). Sedangkan pada analisa bivariat di dapat hasil bahwa ada menganalisis hubungan lama menstruasi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja. Hasil penelitian ini diharapkan diharapkan dapat memberikan masukan untuk teori dan menambah hasil informasi ilmiah yang berhubungan dengan lama menstruasi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia.

Keywords : anemia, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, lama menstruasi

PENDAHULUAN

Anemia yaitu kondisi masalah kesehatan masyarakat yang dapat terjadi pada setiap umur, termasuk usia remaja putri di umur (13-15 tahun) pada sekolah menengah pertama (SMP). Seseorang dikatakan mengalami anemia jika kadar hemoglobin (HB) darahnya lebih rendah dari normal. Pada remaja putri, kadar Hb normal adalah ≥ 12 g/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb < 12 g/dl (Chairiyah, 2022).

Remaja putri adalah golongan yang cenderung mengalami anemia salah satu faktor pemicunya adalah siklus menstruasi yang tidak normal, sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Pada perempuan terjadi kehilangan darah secara terus menerus juga dapat mengakibatkan anemia. Kehilangan darah dalam satu periode menstruasi 20 – 25 cc atau 12,5 – 15 mg kehilangan zat besi setiap bulan atau diperkirakan 0,4 – 0,5 mg/hari. Saat darah yang keluar selama menstruasi melebihi jumlah tersebut maka akan terjadi anemia defisiensi besi (Widyanthini & Widyanthari, 2021).

Anak perempuan di masa remajanya yang memiliki siklus bulanan lebih pendek dari 28 hari dan periode menstruasi lebih lama dari 7 hari maka kemungkinan akan kehilangan zat besi yang lebih banyak. Lamanya menstruasi di sebabkan banyaknya faktor meliputi faktor makanan, stres, kegiatan sehari-hari, hormonal, metabolisme dalam tubuh, aliran darah, dan faktor keturunan. (Damayanti et al., 2022).

Anemia dapat menimbulkan berbagai macam gejala yaitu dapat berupa sering merasakan sakit kepala, mata berkunang-kunang, wajah menjadi pucat, serta merasa lesu, lemah, letih,

lelah, dan lunglai (Nasruddin et al., 2021). Dampak dalam waktu singkat anemia pada remaja putri yaitu penurunan daya tahan tubuh dan produktivitas, penurunan prestasi akademik, penurunan kebugaran, dan tidak mampu mencapai tinggi badan maksimal (Herwandar & Soviyati, 2020). Dampak jangka panjang anemia pada remaja putri yaitu meningkatkan resiko gangguan kesehatan reproduksi, gangguan kehamilan, penyulit persalinan, gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin atau bayi, bahkan kematian ibu dan bayi (Anggraeny et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian terkait yang dilakukan (Qotima et al., 2022) didapatkan bahwa terdapat ada hubungan lama menstruasi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan korelasi yang negatif, dan antara kadar hemoglobin remaja putri positif dengan konsumsi zat besi. Remaja putri yang mengalami anemia disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya ialah pengetahuan gizi yang masih kurang dan tidak patuh dalam mengonsumsi suplementasi besi (Fe).

Prevalensi anemia di seluruh dunia pada tahun 2021 menurut statistik *World Health Organization* (WHO) adalah 29,6% yang menunjukkan bahwa anemia pada wanita usia subur (15-49 tahun) dan wanita tidak hamil (15-49 tahun) dengan presentase 29,6 % yang di dalamnya mencakup usia remaja putri. Selain itu, 25-40% wanita muda di Asia Tenggara mengalami anemia tingkat ringan dan berat (Kemenkes RI, 2018).

Laporan Survei Kesehatan Dasar Balitbangkes Indonesia 2018, prevalensi anemia yaitu 21,7% penduduk, pada usia 5-14 tahun dengan anemia sebesar 26,4% dan pada umur 15-24 tahun sebesar 48,9%. Menurut data Riskesdas 2018, 32% anak muda mengalami anemia. Artinya 3-4 dari 10 anak muda mengalami anemia karena asupan makanan yang kurang optimal dan kurangnya berolahraga. (Kemenkes RI, 2018)

Prevalensi penduduk di Provinsi Riau yang menderita anemia ialah 25,1% dan 19,4% diantaranya berusia 15-24 tahun. Angka kejadian anemia pada perempuan 18,1% (Yulita et al., 2022). Peneliti tidak menemukan sebaran data anemia tersebut pada tingkat kabupaten se Provinsi Riau. Peneliti melakukan penelusuran data anemia (10-19 tahun) di Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar diperoleh bahwa terdapat 10 kecamatan dengan kasus anemia terbanyak.

Telah banyak upaya pemerintah untuk menurunkan kasus anemia pada remaja putri berupa pemberian suplementasi besi (Fe) tetapi masih banyak remaja putri yang mengalami anemia. Hal tersebut yaitu salah satu dari program Puskesmas Pantai Raja yang sudah berlangsung selama 5 tahun belakangan ini dimana puskesmas tersebut telah memberikan tablet tambah darah sebanyak empat tablet yang di konsumsi 1 bulan, satu tablet di konsumsi di setiap minggunya. Yang di berikan oleh tenaga kesehatan puskesmas dengan pihak sekolah untuk para remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah tersebut, tetapi pada kenyataannya remaja putri tidak mengonsumsi tablet itu. Sehingga hal ini terjadi terus menerus pada remaja putri dengan kondisi anemia yang akan mengakibatkan tingginya kasus perdarahan kehamilan, penyulit persalinan dan melahirkan bayi dengan berat tidak normal. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan lama menstruasi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan pendekatan secara cross sectional. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 23-25 Mei tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII-VIII di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja dengan jumlah 70 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini 70 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan non probability sampling berupa *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Variabel terikat

dalam penelitian ini adalah anemia. Variabel bebas pada penelitian ini adalah lama menstruasi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Teknik pengumpulan data adalah data primer dan data sekunder. Analisis dalam penelitian ini dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Untuk mengidentifikasi hubungan lama menstruasi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja tahun 2023.

HASIL

Analisis Univariat

Analisis Univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menganalisa data secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi lama menstruasi, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan kejadian anemia.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja Tahun 2023

No	Kejadian anemia	Jumlah	Persentasi (%)
1	Anemia	40	57.1
2	Tidak anemia	30	42.9
	Jumlah	70	100

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kejadian anemia berada pada anemia sebanyak 40 responden (57.1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja tahun 2023

No	Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah	Jumlah	Persentasi (%)
1	Tidak patuh	39	55.7
2	Patuh	31	44.3
	Jumlah	70	100

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kepatuhan konsumsi tablet tambah darah berada pada tidak patuh sebanyak 39 responden (55.7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lama Menstruasi di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja tahun 2023

No	Lama Menstruasi	Jumlah	Persentasi (%)
1	Tidak normal	39	55.7
2	Normal	31	44.3
	Jumlah	70	100

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lama menstruasi berada pada tidak normal sebanyak 39 responden (55.7%).

Analisis Bivariat

Analisa bivariat ini memberikan gambaran Analisa bivariat ini memberikan gambaran ada tidak nya hubungan antara Variabel independen (lama menstruasi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah) dan variabel dependen (kejadian anemia). Analisa bivariat

diolah dengan program komputerisasi menggunakan *uji chi-square*. Kedua variabel terdapat hubungan apabila $p \text{ value} < 0,05$. Hasil analisa bivariat dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja tahun 2023

Lama menstruasi	Kejadian anemia				Total		POR CI 95 %	P Value
	Anemia		Tidak anemia		N	%		
	N	%	N	%				
Tidak Normal	33	84.6	6	15.4	39	100	18.857	0.000
Normal	7	22.6	24	77.4	31	100	5.620-63.274	
Jumlah	40	40	30	30	70	100		

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 39 responden yang lama menstruasinya masuk kategori tidak normal sebanyak, 6 (15.4%) responden yang tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 31 responden lama menstruasi kategorinormal, 7 (22.6%) responden yang mengalami anemia. Uji *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$), dengan terdapat hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja tahun 2023. Berdasarkan nilai prevalensi Odds Ratio yaitu 18.857 yang artinya responden yang lama menstruasi tidak normal berisiko 18.857 kali untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden yang lama menstruasi normal.

Tabel 5. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja tahun 2023

Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah	Kejadian anemia				Total		POR CI 95 %	P Value
	Anemia		Tidak anemia		N	%		
	N	%	N	%				
Tidak patuh	32	82.1	7	17.9	39	100	13.143	0.000
Patuh	8	25.8	23	74.2	31	100	4.173-41.391	
Jumlah	40	40	30	30	70	100		

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 39 responden kepatuhan konsumsi tablet tambah darah kategori tidak patuh, sebanyak 7 (17.9%) responden yang tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 31 responden kepatuhan konsumsi tablet tambah darah kategori patuh, sebanyak 8 (25.8%) responden yang mengalami anemia. Uji *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$), dengan demikian terdapat hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja tahun 2023. Berdasarkan nilai prevalensi Odds Ratio yaitu 13.143 yang artinya responden yang tidak patuh mengkonsumsi tablet tambah darah berisiko 13.143 kali untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden yang patuh mengkonsumsi tablet tambah darah.

PEMBAHASAN

Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja tahun 2023

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 39 responden lama menstruasi kategori tidak normal, sebanyak 6 (15.4%) responden yang tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 31 responden lama menstruasi kategori normal 7 (22.6%) responden yang mengalami

anemia. Berdasarkan dari hasil uji analisis *Chi-square* membuktikan tingkat signifikan p value = 0,000 < 0,05 sehingga H_0 ditolak. Hal ini membuktikan bahwa terdapat ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja tahun 2023.

Anemia gizi besi adalah anemia yang disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh. Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi durasi lamanya menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia. Saat simpanan zat besi dalam tubuh sudah habis dan penyerapan zat besi pada makanan sedikit, tubuh akan mulai memproduksi sel darah merah lebih sedikit dan mengandung hemoglobin yang lebih sedikit pula. Hal inilah yang akhirnya menyebabkan anemia gizi besi, penyebab anemia dan defisiensi gizi yang paling sering terjadi (Fikawati, 2017). Untuk mencegah dan mengobati anemia adalah dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi.

Kekurangan zat besi sendiri dapat disebabkan beberapa hal, seperti asupan makanan yang rendah zat besi atau mungkin zat besi dalam makanan terdapat dalam bentuk yang sulit untuk diserap. Serta dengan kerja sama dengan sektor terkait yaitu dari petugas kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang kesibukan remaja yang tinggi baik dalam aktivitas sekolah maupun organisasi yang mempengaruhi pola makan sehingga tidak teratur. Selain itu seringnya mengkonsumsi minuman yang dapat menghambat absorpsi zat besi, seperti kopi, teh dan susu, sehingga nantinya akan mempengaruhi kadar Hb dan melakukan program pemberian Fe pada remaja putri yang sedang menstruasi (Hanifah, 2018).

Hal ini didukung sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Yulivantina, 2016) dengan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja putri mengalami anemia ringan sebanyak 23 responden (47,9 %) sedangkan lama menstruasi remaja putri sebagian besar adalah normal sebanyak 36 responden (75 %). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Spearman Rank hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia didapatkan nilai signifikan 0,002 yang artinya ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Sirait, 2021) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia. Hasil uji chi square diperoleh nilai p adalah 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat hubungan lama antara menstruasi dengan kejadian anemia.

Menurut asumsi peneliti bahwa dari 39 responden yang lama menstruasinya masuk kategori tidak normal terdapat 6 (15,4%) responden yang tidak mengalami anemia, hal ini dikarenakan responden selalu menjaga asupan nutrisi sehari-hari sehingga tidak menyebabkan anemia. dari 31 responden lama menstruasi kategori normal terdapat 7 (22,6%) responden yang mengalami anemia hal ini disebabkan bahwa responden selalu melakukan aktivitas fisik yang berlebihan sehingga responden sering kali makannya tidak teratur, jarang makan pagi dan siang, makan hanya satu kali sehari dan sering mengkonsumsi *junkfood*. sehingga menyebabkan responden tersebut mengalami anemia.

Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja tahun 2023

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 39 responden kepatuhan konsumsi tablet tambah darah kategori tidak patuh sebanyak 7 (17,9%) responden yang tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 31 responden kepatuhan konsumsi tablet tambah darah kategori patuh sebanyak 8 (25,8%) responden yang mengalami anemia. Berdasarkan dari hasil uji analisis *Chi-square* membuktikan tingkat signifikan p value = 0,000 < 0,05 sehingga H_0 ditolak. Hal ini membuktikan bahwa terdapat ada hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja tahun 2023.

Kepatuhan responden dipengaruhi oleh faktor pengetahuan yang dimiliki oleh responden itu sendiri. Pengetahuan ini adalah salah satu faktor predisposing dimana dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam mengkonsumsi tablet tambah darah, hal itu terjadi dikarenakan pengetahuan sendiri adalah faktor yang dominan dalam keputusan tindakan individu (Putra et al., 2020).

Notoatmodjo mengatakan bahwa informasi yang telah diperoleh individu dapat memberi landasan kognitif. Perilaku seseorang juga dapat dipengaruhi oleh faktor situasional dimana mencakup lingkungan seseorang itu hidup. Terbukti juga bahwa perilaku yang didasari pengetahuan lebih berjangka panjang dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan (Pramardika & Fitriana, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan (Agustina, 2019) Remaja putri sudah mempunyai kategori pengetahuan yang sudah baik dan peluang sebesar 5.947 agar dapat mengikuti anjuran dalam konsumsi TTD dari pada remaja yang memiliki kategori yang cukup. Terdapat penelitian yang dilakukan (Nuradhiani et al., 2017) bahwa kepatuhan dalam konsumsi TTD tertinggi terdapat pada kelompok responden yang diberikan kartu monitoring berbentuk leaflet, tanda tangan guru serta penambahan informasi mengenai anemia dan TTD. Dengan begitu Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dipengaruhi juga oleh faktor petugas kesehatan, faktor dukungan guru serta orang tua.

Menurut asumsi peneliti dari 39 responden kategori tidak patuh konsumsi tablet tambah darah terdapat 7 (17.9%) responden yang tidak mengalami anemia, hal ini disebabkan orang tua responden, terutama ibu responden selalu mengingatkan untuk tetap menjaga pola makan dan responden selalu mengikuti nasehat ibunya. Dari 31 responden kategori patuh konsumsi tablet tambah darah terdapat 8 (25.8%) responden yang mengalami anemia, dimana responden yang kategori patuh mengkonsumsi tablet tambah darah tetapi mengalami anemia disebabkan oleh pendapatan orang tua responden yang kurang mampu sehingga makanan yang dikonsumsi responden tidak terjaga dan responden juga selalu makan makanan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

KESIMPULAN

Frekuensi lama menstruasi berada pada kategori tidak normal, frekuensi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah berada pada kategori tidak patuh, frekuensi kejadian anemia berada pada kategori anemia, ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja tahun 2023 dan ada hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di UPT SMP Negeri 1 Perhentian Raja tahun 2023.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina. (2019). Perbandingan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil yang Mengonsumsi Tablet Besi dengan dan tanpa Vitamin C di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama Tahun 2019. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*. Vol 2, Edisi 2
- Anggraeny, D., Ardiningtyas, L., Irot, R. A., & District, N. L. (2022). *Pemeriksaan Hb Dan Edukasi Anemia Pada Remaja Putri Di Daerah Pesisir Pantai*. 4(4), 155–162.

- Chairiyah, R. (2022). Hubungan Lama Menstruasi , Konsumsi Zat Besi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia. *The Indonesian Journal Of Public Health*, 17(2), 33–37.
- Damayanti, D., Trisus, E. A., & Yunanti, E. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Maharesponden Fakultas Keperawatan Di Satu Universitas Swasta Di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 212–219.
- Fikawati. (2017). Gizi anak dan remaja. Ed. 1. Cet. 1. Depok : Rajawali Pers.
- Hanifah. (2018). Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang dengan Menggunakan Video di SMP N 2 Kartasura. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Surakarta.
- Kemendes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, Pp. 154–165). [Http://Www.Yankes.Kemkes.Go.Id/Assets/Downloads/Pmk No. 57 Tahun 2013 Tentang Ptrm.Pdf](http://www.Yankes.Kemkes.Go.Id/Assets/Downloads/Pmk%20No.%2057%20Tahun%202013%20Tentang%20Ptrm.Pdf)
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. [Https://Doi.Org/10.36418/Cerdika.V1i4.66](https://doi.org/10.36418/Cerdika.V1i4.66)
- Pramardika & Fitriana. (2019). Hubungan Perilaku Minum Tablet Zat Besi pada Remaja Putri dengan Kadar Hemoglobin" Ilmu Kesehatan Stikes Patria Husada Blitar Indonesia.
- Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2019). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Sains Kebidanan*, 1(1), 12–18. [Https://Doi.Org/10.31983/Js.K.V1i1.5438](https://doi.org/10.31983/Js.K.V1i1.5438)
- Widyanthini, D. N., & Widyanthari, D. M. (2021). Analisis Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali, Tahun 2019. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 49(2), 70–94. [Https://Doi.Org/10.22435/Bpk.V49i2.3929](https://doi.org/10.22435/Bpk.V49i2.3929)
- Yulita, E., Hamid, M. N. S., Dhilon, D. A., Program, M., Sarjana, S., Terapan, K., Ilmu, F., Universitas, K., Tuanku, P., Kunci, K., & Fisik, A. (2022). *Volume 1 , No . 1 2022 Sehat : Jurnal Kesehatan Terpadu Volume 1 , No . 1 2022 Sehat : Jurnal Kesehatan Terpadu* 44. 1(1).
- Yulivantina, L. K. 2016. Hubungan Status Gizi dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri (Skripsi). Universitas Aisyiyah.Yogyakarta.