

FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 6 KOTA BANDA ACEH

Roza Melfira^{1*}, Asnawi Abdullah², Nopa Arlianti³

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh^{1,2,3}, Magister Kesehatan Masyarakat Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Aceh^{2,3}

*Corresponding Author : rozamelfira2@gmail.com

ABSTRAK

Kejadian anemia banyak ditemukan pada remaja putri karena mereka termasuk kelompok rentan dengan risiko kesehatan yang tinggi. Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27,2 % pada kelompok usia 15-24 tahun. Dampak anemia pada remaja putri mencakup pertumbuhan terhambat, mudah terkena infeksi, prestasi menurun, dan risiko tinggi komplikasi saat hamil dan melahirkan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri di SMAN 6 Kota Banda Aceh tahun 2023. Penelitian ini bersifat analitik dengan desain *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket dan pemeriksaan kadar hemoglobin pada remaja putri. Populasi berjumlah 122 orang, sampel sebanyak 55 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Proportional Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 29-31 Juli 2023 uji statistik yang digunakan yaitu uji *Chi-Square*. Hasil Penelitian memperlihatkan bahwa responden yang tidak anemia sebanyak 69,1%, pendapatan orang tua siswa diatas UMP sebanyak 70,9%, pengetahuan kurang sebanyak 50,9%, mengkonsumsi tablet Fe sebanyak 54,5%, status gizi normal sebanyak 67,3% dan pola menstruasi normal sebanyak 76,4%. Hasil uji statistik diketahui ada hubungan pendapatan (*p-value* 0,003), pengetahuan (*p -value* 0,001), konsumsi tablet Fe (*p- value* 0,005), status gizi (*p-value* 0,002) dan pola menstruasi care (*p -value* 0,013) dengan anemia pada remaja putri. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk meningkatkan edukasi dan penyuluhan tentang anemia serta pentingnya konsumsi tablet Fe bagi remaja putri secara teratur melalui kerjasama antara sekolah dan Puskesmas.

Kata kunci : anemia remaja, konsumsi tablet FE, pola menstruasi, status gizi

ABSTRACT

*The incidence of anemia is often found in adolescent girls because they are a vulnerable group with high health risks. The 2018 Basic Health Research Report by Balitbangkes in Indonesia, the prevalence of anemia in adolescent girls ranges from 27.2% in the 15-24 year age group. The impact of anemia on adolescent girls includes stunted growth, susceptibility to infection, decreased achievement, and high risk of complications during pregnancy and childbirth. The purpose of the study was to determine the factors associated with anemia in adolescent girls at SMAN 6 Banda Aceh City in 2023. This study is analytical with a cross-sectional design. Data collection was carried out using a questionnaire and examination of hemoglobin levels in adolescent girls. The population was 122 people, a sample of 55 people with a sampling technique, namely Proportional Random Sampling. Data collection was carried out on July 29-31, 2023, the statistical test used was the Chi-Square test. The results of the study showed that respondents who were not anemic were 69.1%, parents' income above the minimum wage was 70.9%, knowledge was lacking as much as 50.9%, consuming Fe tablets was 54.5%, normal nutritional status was 67.3% and normal menstrual patterns were 76.4%. The results of statistical tests showed that there was a relationship between income (*p-value* 0.003), knowledge (*p-value* 0.001), consumption of Fe tablets (*p-value* 0.005), nutritional status (*p-value* 0.002) and menstrual care patterns (*p-value* 0.013) with anemia in adolescent girls. It is expected that schools will improve education and counseling about anemia and the importance of consuming Fe tablets for adolescent girls regularly through cooperation between schools and health centers.*

Keywords : adolescent anemia, FE tablet consumption, menstrual pattern, nutritional status

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan anak-anak menuju proses kematangan manusia dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan fisik, biologis dan psikologis yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan nutrisi remaja, ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhannya akan menimbulkan masalah gizi seperti gizi kurang, gizi lebih dan gizi besi atau anemia (Ahmad,2020) Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama pada kelompok remaja, anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar haemoglobin dalam darah di bawah normal yaitu kurang dari 12 g/dl. Hal ini disebabkan oleh kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah seperti kekurangan zat besi, asam folat atau vitamin B12 (Sulistyoningsih, 2016). Prevalensi anemia pada remaja putri di dunia sebesar 50% dan di Asia Tenggara sebesar 25%. Remaja putri usia 12 hingga 15 tahun merupakan kelompok rentan terjadinya anemia. Upaya penanganan anemia pada remaja putri adalah dengan pemenuhan asupan zat gizi besi yaitu dengan pemberian tablet tambah darah atau suplemen zat besi (WHO, 2021).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 didapatkan jumlah penderita anemia pada remaja putri sebesar 32%, angka ini meningkat bila dibandingkan pada tahun 2013 sebesar 18,40%. Prevalensi gangguan gizi di Indonesia pada remaja putri usia 16-18 tahun yang mengalami gizi kurang sebesar 8,1% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh dari Profil Kesehatan Provinsi Aceh tahun 2021 jumlah remaja usia 10-14 tahun sebanyak 248.551 jiwa dan jumlah remaja usia 15-19 tahun sebanyak 244.234 (Dinkes Provinsi Aceh, 2021). Kejadian anemia banyak ditemukan pada remaja. Karena pada masa remaja merupakan tahapan kritis yang dikategorikan sebagai kelompok rawan dan mempunyai resiko kesehatan tinggi. Kebanyakan remaja yang mempunyai status zat besi rendah disebabkan oleh kualitas konsumsi pangan yang rendah. Kelompok yang termasuk berisiko ini adalah vegetarian, konsumsi pangan hewani yang rendah atau terbiasa melewatkhan waktu makan (Sulistyoningsih, 2016).

Dampak anemia pada remaja putri adalah pertumbuhan terhambat, mudah terinfeksi, kesegaran dan kebugaran tubuh kurang, semangat belajar atau prestasi menurun dan saat menjadi calon ibu maka akan menjadi calon ibu yang berisiko tinggi untuk hamil dan melahirkan. Salah satu penyebab anemia adalah kurangnya asupan zat gizi yang ditandai dengan menurunnya kadar haemoglobin (Adriani, 2016). Faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri yaitu bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan anemia defisiensi zat besi yaitu kemiskinan atau status sosial ekonomi rendah, kurangnya pengetahuan, adanya penyakit tertentu, tidak mengkonsumsi tablet penambah darah (Fe) status gizi dan pola menstruasi (Depkes, 2012) Penelitian Martini (2016), tentang Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 1 Metro, diketahui bahwa ada hubungan pola menstruasi, konsumsi tablet Fe, pendapatan keluarga dengan anemia. Sedangkan penelitian Ningsih (2021), tentang Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada remaja, diketahui bahwa ada hubungan pengetahuan, status gizi, penyakit infeksi, pola menstruasi, konsumsi tablet Fe, pendapatan keluarga dengan anemia.

Data dari SMAN 6 Kota Banda Aceh, diketahui bahwa jumlah siswi kelas X sebanyak 60 orang dan kelas XI sebanyak 62 orang, pada SMAN 6 ini mengadakan program pemberian tablet Fe pada remaja putri yang diberikan 1 kali dalam seminggu, tetapi banyak remaja putri yang tidak mengkonsumsi tablet Fe dengan berbagai alasan seperti tidak suka dengan baunya, takut dengan efek samping dan merasa tidak perlu mengkonsumsi. Hasil wawancara tentang tanda gejala anemia pada 7 orang remaja putri, diketahui bahwa 4 orang tersebut mengatakan bahwa sering pusing, sulit berkonsentrasi belajar karena merasa mengantuk dan saat peneliti melakukan pemeriksaan konjungtiva tampak pucat dan anemis.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri di SMAN 6 Kota Banda Aceh tahun 2023.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMAN 6 Kota Banda Aceh periode Januari sampai Februari tahun 2023 berjumlah 122 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 55 responden diambil menggunakan rumus slovin. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 29-31 Juli 2023 dengan wawancara kuesioner Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji chi-square melalui SPSS.

HASIL

Tabel 1. Analisis Univariat

Kategori	n=55	%
Usia		
16 Tahun	27	49.1
17 Tahun	28	50.9
Anemia		
Anemia Ringan	17	30.9
Tidak Anemia	38	69.1
Pendapatan		
Dibawah UMP	16	29.1
Diatas UMP	29	70.9
Pengetahuan		
Kurang	28	50.9
Baik	27	49.1
Konsumsi Tablet FE		
Tidak	25	45.5
Ya	30	54.5
Status Gizi		
Kurus	18	32.7
Normal	37	67.3
Pola Menstruasi		
Tidak Normal	13	23.6
Normal	42	76.4

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa dari 55 responden yang berusia 17 tahun lebih tinggi 50.9% dibandingkan yang berusia 16 tahun 49.1%. Responden yang tidak mengalami lebih tinggi 69.1% dibandingkan yang mengalami anemia ringan 30.9%. Responden yang pendapatan diatas UMP lebih tinggi 70.9 dibandingkan dibawah UMP 29.1 %. Responden yang berpengetahuan kurang lebih banyak 50.9% dibandingkan yang berpengetahuan baik 49.1%, Responden yang mengonsumsi tablet FE lebih tinggi 54.5% dibandingkan yang tidak mengonsumsi tablet FE 45.5 %. Responden dengan status gizi normal lebih tinggi 67.3% dibandingkan dengan yang kurus 32.7%. Responden dengan pola menstruasi normal lebih tinggi 76.4% dibandingkan dengan pola tidak normal 23.6 %.

Dari tabel 2 analisis bivariat menunjukkan bahwa responden dengan anemia ringan dengan pendapatan dibawah UMP lebih tinggi 62.5% dibandingkan dengan diatas UMP 17.9%, sedangkan responden tidak anemia dengan pendapatan diatas UMP lebih tinggi 82.1% sedangkan pendapatan dibawah UMP 37.5%. Hasil uji statistik diperoleh nilai p -value 0.003 yang berarti ada hubungan pendapatan dengan kejadian anemia. Berdasarkan variabel pengetahuan responden dengan anemia ringan dengan pengetahuan kurang lebih tinggi 53.6%

dibandingkan dengan pengetahuan baik 7.4%, sedangkan responden tidak anemia dengan pengetahuan baik lebih tinggi 92.6% dibandingkan dengan yang berpengetahuan kurang 46.4%. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value 0.001 yang berarti ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia.

Tabel 2. Tabel Analisis Bivariat

Variabel	Anemia						P- Value	
	Anemia Ringan		Tidak Anemia		Total			
	n	%	N	%	n	%		
Pendapatan								
Dibawah UMP	10	62.5	6	37.5	16	100	0.003	
Diatas UMP	7	17.9	32	82.1	39	100		
Pengetahuan								
Kurang	15	53.6	13	46.4	28	100	0.001	
Baik	2	7.4	25	92.6	27	100		
Mengonsumsi Tablet FE	13	52.0	12	48.0	25	100	0.005	
Tidak	4	13.3	26	86.7	30	100		
Ada Status Gizi								
Kurus	11	61.1	7	38.9	18	100		
Normal	6	16.2	31	83.8	37	100	0.002	
Pola Menstruasi								
Tidak Normal	9	61.5	5	49.5	13	100		
Normal	8	30.9	33	78.6	42	100	0.013	

Berdasarkan variabel mengonsumsi tablet FE responden yang mengalami anemi ringan tidak mengonsumsi tablet FE lebih tinggi 52.0% dibandingkan dengan yang ada 13.3%, sedangkan responden tidak anemia yang mengonsumsi tablet FE lebih tinggi 86.7% dibandingkan yang tidak mengonsumsi 48.0%. Hasil uji statistik diperoleh nilai P value 0.005 yang berarti ada hubungan mengonsumsi tablet FE dengan kejadian anemia. Berdasarkan variabel status gizi dengan anemia ringan dengan status gizi kurus lebih tinggi 61.1% dibandingkan dengan status gizi normal 16.2%, sedangkan responden tidak anemia dengan status gizi normal lebih tinggi 83.8 % dibandingkan dengan status gizi kurus 38.9%. Hasil uji statistik diperoleh nilai p- value 0.002 yang berarti ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia. Berdasarkan variabel pola menstruasi dengan anemia ringan dengan pola menstruasi tidak normal lebih tinggi 61.5 % dibandingkan dengan yang normal 30.9%, sedangkan pola menstruasi tidak anemia kategori normal lebih tinggi 78.6% lebih tinggi dibandingkan yang tidak normal 49.5%. Hasil uji statistik diperoleh nilai p- value 0.013 yang berarti ada hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,003 yang menunjukkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima, artinya ada hubungan pendapatan dengan anemia pada remaja putri. Pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan kualitas dan kuantitas hidangan. Semakin banyak mempunyai uang berarti semakin baik makanan yang diperolah. Sosial ekonomi yang tinggi atau semakin tinggi penghasilan yang di perolah maka semakin baik menu makanan yang di beli seperti daging, bauh, sayuran dan beberapa jenis bahan makanan lainnya, sehingga pemenuhan gizi wanita usia subur sehari-hari dapat terpenuhi. Sedangkan sosial ekonomi yang rendah akan mempengaruhi wanita usia subur terkena anemia. Selain itu penghasilan yang diperolah rendah juga berdampak pada

status gizi wanita usia subur (Martini, 2016). Menurut peneliti ada hubungan pendapatan dengan anemia, dimana pendapatan dibawah UMP cenderung mengalami anemia, hal ini disebabkan karena remaja dengan ibawah UMP tidak dapat memenuhi semua kebutuhan pangan yang mengandung gizi besi karena keterbatasan keuangan, dimana remaja yang pendapatan orang tua dibawah UMP dalam mengkonsumsi makanan tidak memperhatikan zat gizi yang dikandungnya karena keluarga hanya memperhatikan kuantitas makanan (banyaknya makanan yang dikonsumsi) tanpa melihat kualitas dari makanan yang dikonsumsi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,001 yang menunjukkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan pengetahuan dengan anemia pada remaja putri. Anemia disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang makanan yang mengandung banyak zat besi serta cara pengolahan makanan yang benar. Selain itu pengetahuan wanita usia subur yang kurang tentang cara memperlakukan bahan pangan dalam pengolahan dengan tujuan membersihkan kotoran, tetapi sering kali dilakukan berlebihan sehingga merusak dan mengurangi zat gizi yang dikandungnya (Badriah, 2018). Pengetahuan gizi terutama gizi zat besi sangat diperlukan oleh seorang wanita usia subur di dalam merencanakan menu makanannya terutama gizi zat besi, jika tanpa disadari oleh pengetahuan ini, akan sulit mengatur makanan. Makanan yang diperlukan wanita usia subur untuk meningkatkan zat gizi besi adalah makanan sumber protein seperti daging, ikan telur dan sayuran hijau seperti bayam (Sulistyoningsih, 2016).

Menurut asumsi peneliti remaja yang memiliki pengetahuan baik cenderung tidak mengalami anemia, dengan memiliki pengetahuan yang baik memotivasi remaja untuk mencegah anemia dengan mengkonsumsi makanan sumber protein dan zat besi, sedangkan remaja yang berpengetahuan kurang tentang anemia cenderung mengalami anemia, hal ini disebabkan karena remaja tidak mengetahui dengan benar tentang anemia baik tentang penyebab maupun cara mencegah anemia, hal ini dapat diketahui dari hasil penelitian bahwa banyak ibu hamil yang tidak mengetahui bahwa penyebab anemia adalah karena tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan tidak mengkonsumsi tablet Fe, karena banyak remaja hamil yang tidak mengkonsumsi tablet Fe, kurangnya pengetahuan remaja disebabkan karena kurangnya informasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,005 yang menunjukkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan konsumsi tablet Fe dengan anemia pada remaja putri. Upaya Pemerintah dalam mencegah anemia pada remaja putri adalah mencanangkan program Perencanaan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) yang bertujuan untuk mengurangi prevalensi anemia defisiensi besi pada. Pemberian tablet Fe 1 kali seminggu yang diberikan pada wanita usia subur diharapkan dapat menurunkan prevalensi anemia pada wanita usia subur. Peran petugas kesehatan dalam meningkatkan program Perencanaan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) adalah dengan mensosialisasikan pemberian tablet Fe (Kemenkes, 2018)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai *pvalue* 0,001 yang menunjukkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan status gizi dengan anemia pada remaja putri. Gizi merupakan salah satu komponen penting dalam menunjang keberlangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan, gizi menjadi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang selama masa pertumbuhan. Dalam nutrisi terdapat kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin dan air (Winarsih, 2019). Status gizi adalah keadaan yang ditunjukkan sebagai konsekuensi dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke tubuh dan yang diperlukan. Keadaan gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi oleh seseorang dalam jangka waktu yang cukup lama. Karena itu ketersediaan zat gizi di dalam tubuh seseorang termasuk remaja menentukan keadaan gizi balita apakah kurang gizi atau lebih (Yosephin,

2018). Menurut peneliti ada hubungan status gizi dengan anemia, dimana remaja putri yang memiliki gizi kurang cenderung mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang tidak mengalami anemia, hal ini disebabkan karena remaja yang mengalami gizi kurang memiliki cakupan zat gizi yang kurang sehingga berisiko mengalami anemia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,013 yang menunjukkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan pola menstruasi dengan anemia pada remaja putri. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim yang disertai perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang pertama kali di sebut *menarche* paling sering terjadi pada usia 11 tahun tetapi bisa juga terjadi pada usia 8 tahun atau 16 tahun. Menstruasi merupakan salah satu tanda aktifnya organ reproduksi yang terjadi setiap bulan pada seorang wanita yang berakhir dengan masa menopause(Bakar, 2016).

Siklus menstruasi adalah proses kompleks yang mencakup reproduktif dan endokrin. Siklus menstruasi merupakan rangkaian peristiwa yang secara kompleks saling mempengaruhi dan terjadi secara simultan. Siklus haid setiap wanita berbedabeda yang dipengaruhi oleh faktor hormone, status gizi wanita serta faktor lainnya. Siklus haid meliputi juga saat-saat ketika terjadi perdarahan, beserta jarak waktu sebelum haid berikutnya dimulai, siklus ini berkisar antara 22 sampai 35 hari, dengan rata-rata 29 hari. Pada umumnya siklus menstruasi berlangsung selama 28 hari. Siklus normal berlangsung pada rentan waktu 21-35 hari. Panjang daur dapat bervariasi pada satu wanita pada saat-saat yang berbeda dalam hidupnya, dan bahkan dari bulan kebulan tergantung pada berbagai hal termasuk pada kesehatan fisik, emosi dan nutrisi wanita tersebut (Kusmiran, 2017). Menurut peneliti ada hubungan pola menstruasi dengan anemia pada remaja karena dengan menstruasi yang tidak normal yaitu yang banyak pengeluaran darah dan lama menyebabkan remaja mengalami kekurangan darah sehingga berdampak pada zat besi yang kurang.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pendapatan, pengetahuan, konsumsi tablet Fe, status gizi, dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Pendapatan yang rendah membatasi akses remaja terhadap makanan bergizi, sementara kurangnya pengetahuan tentang gizi menyebabkan pengolahan dan konsumsi makanan yang tidak optimal. Konsumsi tablet Fe secara rutin terbukti efektif dalam mencegah anemia, dan status gizi yang baik berperan penting dalam mengurangi risiko anemia. Selain itu, pola menstruasi yang tidak normal, seperti perdarahan yang banyak dan lama, juga berkontribusi terhadap terjadinya anemia pada remaja putri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada kepala sekolah di SMA Negeri 6 Banda Aceh yang telah memberikan izin penelitian. Ucapan terima kasih yang tulus juga saya ucapkan kepada para responden yaitu para siswi yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Ucapan yang tulus saya ucapkan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan manuskrip ini

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Jawa Barat: Media Sains Indonesia.
Agustina. (2021). *Association og knowledge, attitude and practices toward anemia with anemia prevalence and height for age z score among Indonesian adolescent girls*. *Jurnal Nutrition Bulletin*. Volume 42 (1).

- Badriah. (2018). Gizi Dalam kesehatan Reproduksi. Bandung:Refika Aditama.
- Bakar. (2018). Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika
- Briawan. (2019). *Gizi Pada Remaja*. Bandung. Refika Aditama
- Depkes RI. (2012). *Kesehatan Remaja*. Jakarta: Salemba Medika Dinas Kesehatan Provinsi. (2021). *Jumlah Remaja di Provinsi Aceh*
- Faridi. (2022). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Yogyakarta. Yayasan Kita Menulis
- Kemenkes. (2018). *Cakupan Pemberian Tablet Fe pada Wanita Usia Usbur*. www.depkes.co.id (Dikutip pada tanggal 4 September 2022)
- Martini. (2016). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 1 Metro*. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai. Volume 8 (1):1-7
- Ningsih. (2021). *Faktor-Faktor yang Mmepengaruhi Terjadinya Anemia pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kerja Puskesmas Gumawang Kabupaten OKU Timur Sumatera Selatan*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. Volume 21(1):331-337
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nuraisya. (2019). *Efektifitas Pemberian Tablet Tambah Darah Melalui Program Gelang Mia Terhadap Tingkat Anemia Remaja*. Malang. Media Nusa Creative
- Nurfaiz. (2020). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan kejadian Anemia remaja Putri*. Jurnal Kesehatan masyarakat. Volume 2 (1):1-9
- Podungge. (2022). Buku Referensi Remaja Sehat Bebas Anemia. Yogyakarta. CV Budi Utama
- Purwoastuti. (2015). Prilaku Dan Softskills Kesehatan Panduan Untuk Tenaga Kesehatan Perawat Dan Bidan. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.
- Riskesdas. (2018). Prevalensi Anemia Pada Wanita Usia Subur. www.depkes.co.id Dikutip pada tanggal 4 September 2022).
- Sari. (2020). Buku Saku Anemia Defisiensi Besi Pada Wanita Usia Subur. Yogyakarta. Yayasan Kita Menulis.
- Suarjana. (2022). Analisis Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. Yogyakarta. Bintang Semesta Media. Barat. Jurnal Kesehatan Reproduksi. Volume 7 (2):71-82
- Sulistyoningsih, Hariyani. (2016). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian. Jakarta. Renika Cipta
- Tarwoto. (2017). Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil Konsep Dan Penatalaksanaan. Jakarta. Trans Info Media.
- Tahji. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Kecamatan Panyipatan Kabupaten*
- Wawan. (2017). Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika
- Widiastuti. (2021). Epidemiologi Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta. Yayasan KitaMenulis
- Wijayanti. (2019). Profil Konsumsi Zat Gizi Pada Wanita Usia Subur Anemia. JurnalMGMI. Volume 11 (2):39-48
- WHO. (2021). *Prevention Of Iron Deficiency Aneemia in Adolescents*. <https://who.int>
- Yosephin, B. (2018). Tuntunan Praktis Menghitung kebutuhan Gizi. Yogyakarta. ANDI