

PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG FAKTOR PENYEBAB DAN PENCEGAHAN ANEMIA

Joni Siagian^{1*}, Amelia Dini Anggraini Silalahi², Efi Irwansyah Pane³

¹⁻³Dosen Akper Gita matura Abadi Kisaran

*Email koresponden : joni.siagian0101@gmail.com

Abstract

Anemia is a condition where the number of red blood cells is lower than normal or anemia, one of which is caused by a lack of iron consumption. This study aims to determine the causes and prevention factors of anemia in adolescent girls. This research uses a descriptive survey and the research method is cross sectional. A total of 170 people at the Taladan Ujung Kubu Private Madrasah Aliyah as a population. The sampling technique used simple random sampling with a sample of 17 people. Data collection techniques include observation, interviews, documentation and filling out questionnaires using the categories of knowing and not knowing. The results of this study showed that knowledge of adolescent girls about the factors that cause anemia was 5.23 (58.1%) "Sufficient" and knowledge about preventing anemia was 5.52 (61.3%) "Sufficient", so (59.7%) were categorized as teenagers with "sufficient" knowledge about the factors that cause and prevent anemia.

Keywords: Knowledge; Causative Factors; Prevention of Anemia

Abstrak

Anemia ialah kondisi jumlah sel darah merah lebih rendah dari jumlah normal atau penyakit kurang darah yang salah satunya disebabkan oleh kekurangannya konsumsi zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab dan pencegahan anemia pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan Survei Deskriptif dan metode penelitian ini secara *Cross Sectional*. Sebanyak 170 orang di Madrasah Aliyah Swasta Taladan Ujung Kubu sebagai populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* sebanyak 17 orang sampel. Teknik pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, dokumentasi, dan pengisian kuisioner dengan menggunakan kategori tahu dan tidak tahu. Hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa pengetahuan remaja putri tentang faktor penyebab anemia memperoleh hasil 5,23 (58,1%) “Cukup” dan pengetahuan tentang pencegahan anemia memperoleh hasil 5,52 (61,3%) “Cukup” maka (59,7%) dikategorikan remaja berpengetahuan “cukup” tentang faktor penyebab dan pencegahan anemia. Kesimpulan peneliti bahwa faktor penyebab dan pencegahan anemia pada remaja putri disebabkan oleh pengetahuan, lama menstruasi dan pola konsumsi makanan.

Kata kunci: Pengetahuan; Faktor Penyebab; Pencegahan Anemia

PENDAHULUAN

Anemia bukan suatu penyakit tapi merupakan manifestasi dari suatu proses patologis yang menggambarkan status

nutrisi dan kesehatan yang buruk. Penyebab anemia umumnya karena kekurangan pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin A, peradangan akut dan kronis, infeksi parasit, kelainan bawaan yang mempengaruhi sintesis hemoglobin, kekurangan produksi sel darah merah dapat menyebabkan anemia (Yusni Podungge, Sri Nurlaily Z., 2021).

Prevalensi anemia pada perempuan usia 15 tahun keatas sebesar 28%. Asia tenggara menjadi wilayah dengan prevalensi kejadian anemia tertinggi yaitu 42% (World Health Organization., 2021). Di Indonesia tahun 2019, angka kejadian anemia mencapai 23,7% Sementara Provinsi Sumatera Utara tahun 2018 adalah 58,2%, dan Kota Medan prevalensi anemia remaja putri 26,5%. Profil kesehatan Indonesia mencatat penduduk Indonesia yang tergolong usia remaja (10-19 tahun) adalah sekitar 21% (44 juta jiwa) terdiri dari 50,8% remaja laki-laki dan 49,2% remaja perempuan. Menurut SDKI, prevalensi penyakit anemia sebanyak 75,9 pada remaja putri (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan di mana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna. Selain itu, daya tahan tubuh menurun mudah terserang penyakit. Rata-rata remaja memiliki masalah mental emosional di kategori *borderline* yang artinya remaja berisiko mengalami psikososial yang akan berdampak kepada gangguan mental emosional dan mengganggu kesehatan jiwa remaja (Yusni Podungge, Sri Nurlaily Z., 2021).

Karena adanya dampak anemia pada remaja putri, baiknya dilakukan tindakan pencegahan seperti pemantauan status gizi, perilaku pencegahan anemia berupa konsumsi makanan, cairan, aktivitas fisik, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, dan peningkatan pengetahuan tentang anemia bagi remaja putri (Wasarak, 2021).

Diperoleh data saat survey awal pada 10 remaja putri yang bersekolah di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu bertepatan terdapat 6 orang rentan terkena anemia karena pola makan tidak teratur, 4 orang diet sehingga kurang energi hingga mengganggu kemampuan belajar. Remaja putri tersebut rentan anemia saat siklus menstruasi, pola makan tidak teratur dan melakukan diet.

Didasarkan dari hal tersebut diatas, maka pentingnya dilaksanakan penelitian terkait Pengetahuan Remaja Putri Tentang Faktor Penyebab Dan Pencegahan Anemia Di Madrasah Aliyah Swasta Taladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus.

METODE

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif Survei dengan metode *cross sectional* bertujuan membuat gambaran atau deskripsi atau keadaan secara obyektif yaitu tentang pengetahuan remaja putri tentang faktor penyebab dan pencegahan pada anemia. Lokasi penelitian di Madrasah Aliyah Swasta Taladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus dan dilakukan pada bulan Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelajar yang ada di Madrasah Aliyah Swasta Taladan Ujung Kubu yaitu sebanyak 170 orang. Teknik *sampel Random sampling* digunakan dalam penelitian ini dan besar

sampel sebesar 17 siswi. Alat ukur pengumpulan data berupa kuisisioner/angket, observasi, wawancara.

Teknik pengumpulan data telah melalui proses *editing, coding, tabulating, entri data*, dan analisa data. Uji validitas dan realiabilitas telah dilaksanakan setelah lulus kaji etik pada 13 Juni 2024 dan responden menyatakan bersedia dalam kegiatan penelitian ini.

HASIL

1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan umur

No.	Umur	f	%
1.	16 tahun	9	52,9
2.	17 tahun	5	29,4
3	18 tahun	3	17,7
Total		17	100

Tabel 1 menjelaskan mayoritas umur 16 tahun sebanyak 9 orang (52,9%) dan minoritas di umur 18 sebanyak 3 orang (17,7%).

2. Keluhan utama dan riwayat sakit

Tabel 2. Pengetahuan Remaja putri Tentang Faktor Penyebab dan Pencegahan Anemia

Variabel		f	%
Faktor Penyebab			
Makan sehari-hari yang dikonsumsi belum memenuhi syarat menu seimbang atau belum	Tahu	11	64,7
	Tidak Tahu	6	35,3
Kurangnya mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan zat besi seperti (sayuran hijau dan kacang-kacangan)	Tahu	10	58,8
	Tidak Tahu	7	41,2
Kondisi sosial	Tahu	9	52,9

Variabel		f	%
Faktor Penyebab			
ekonomi memiliki pengaruh pada pola konsumsi pangan secara makro, dimana jika pendapatan keluarga semakin besar maka semakin beragam pola konsumsi yang dimakan	Tidak Tahu	8	47,1
Infeksi penyakit yang memperbesar resiko anemia seperti (infeksi cacing dan malaria) dapat menghambat pembentukan HB	Tahu	9	52,9
Aktivitas fisik mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah	Tidak Tahu	8	47,1
Siklus kehilangan darah secara alami di setiap bulan nya	Tahu	12	70,6
Mengonsumsi makan-makanan yang kurang sehat seperti(gorengan, mie dan dll) dapat menyebabkan anemia	Tidak Tahu	5	29,4
Keluarga dengan tingkat pendidikan rendah di khawatirkan akan lebih sulit menerima informasi kesehatan khususnya bidang gizi, sehingga tidak dapat menambah pengetahuan dan tidak mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari	Tahu	10	58,8
Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya	Tidak Tahu	7	41,2
	Tahu	8	47,1
	Tidak Tahu	9	52,9
	Tahu	12	70,6
	Tidak Tahu	5	29,4
Pencegahan Anemia			

Variabel		f	%
Faktor Penyebab			
Mengkonsumsi sumber makanan dari hewani seperti (ikan, daging, hati, ayam dan telur) dapat mencegah anemia	Tahu	8	47,1
	Tidak Tahu	9	52,9
Mengkonsumsi sumber makanan dari nabati seperti (sayuran yang berwarna hijau tua, dan kacang-kacangan) dapat mencegah anemia	Tahu	6	35,3
	Tidak Tahu	11	64,7
Mengkonsumsi buah-buahan seperti (jeruk, jambu, tomat, nanas berwarna hijau tua) dapat mencegah anemia	Tahu	13	76,5
	Tidak Tahu	4	23,5
Mengonsumsi 1 tablet penambah darah seminggu sekali jika tidak haid dapat mencegah anemia	Tahu	9	52,9
	Tidak Tahu	8	47,1
Menerapkan pola makan gizi seimbang seperti (bagi piring menjadi 2, bagian kiri isi makan pokok, sedikit lauk-pauk, buah, dan jumlah sayuran lebih banyak) dapat mencegah anemia	Tahu	12	70,6
	Tidak Tahu	5	29,4
Mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung asam folat B9 seperti (bayam, kangkung, brokoli, kentang) dapat mencegah anemia	Tahu	8	47,1
	Tidak Tahu	9	52,9
Mengkonsumsi bahan makan yang mengandung vitamin B12 seperti (kerang, kepiting, ikan, telur) dapat mencegah anemia	Tahu	10	58,8
	Tidak Tahu	7	41,2
Menghindari yang menghambat penyerapan zat besi	Tahu	10	58,8
	Tidak Tahu	7	41,2

Variabel		f	%
Faktor Penyebab			
seperti (hindari mengonsumsi teh, kopi, coklat dan susu) secara bersamaan/berdekatan dengan waktu makan dapat mencegah anemia	Tahu	14	82,4
	Tidak Tahu	3	17,6
Memberikan pengetahuan (anemia) dapat mencegah anemia	Tahu	14	82,4
	Tidak Tahu	3	17,6

Tabel 2 menjelaskan bahwa mayoritas responden mengatakan “Tahu” tentang gizi seimbang sebanyak 11 orang (64,7%). Mayoritas responden mengatakan “Tahu” tentang mengonsumsi sayuran dan kacang-kacangan dapat meningkatkan zat besi dan gizi terpenuhi sebanyak 10 orang (58,8%). Mayoritas responden mengatakan “Tahu” kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi oleh seluruh anggota keluarga sebanyak 9 orang (52,9%). mayoritas responden menjawab “Tahu” sebanyak 9 orang (52,9%) dengan menjawab bahwa mereka pernah terinfeksi cacing sehingga cacing-cacing yang diusut manusia ini memberikan kontribusi sangat besar terhadap kejadian anemia sehingga kadar hemoglobin menjadi turun. Mayoritas responden menjawab “Tahu” jika berolahraga bisa meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah sebanyak 9 orang (52,9%). Mayoritas responden menjawab “Tahu” jika kehilangan darah setiap bulan nya jika tidak teratur dapat terjadi anemia sebanyak 12 orang (70,6%). Mayoritas responden menjawab “Tahu” sebanyak 10 orang (58,8%) dengan menjawab bahwa mereka tahu makanan tersebut tidak sehat tetapi mereka menyukai makanan tersebut. Mayoritas responden menjawab “Tidak Tahu” sebanyak 9 orang (52,9%) dengan menjawab banyak yang tidak tahu karena

minusnya pendidikan dan mereka tersebut tdk ingin tahu dan tidak mau cari tahu, makan yang dikonsumsi dapat menyebabkan anemia. Mayoritas responden menjawab “Tahu” sebanyak 12 orang (70,6%) dengan menjawab mereka tahu jika makanan yang kurang sehat pada remaja akan berdampak buruk pada masa yang akan datang.

3. Aspek Pengukuran Pengetahuan Remaja Putri tentang Faktor Penyebab Anemia

Tabel 3 Aspek Pengukuran Pengetahuan Remaja Putri tentang Faktor Penyebab Anemia

No	Total Score	Responden	Hasil	Keterangan
1	11	17	0,64	Hasil = Total Score
2	10	17	0,58	Responden
3	9	17	0,52	Kategori = Total Hasil
4	9	17	0,52	Bobot Max
5	9	17	0,52	= $5,23 \times 100$
				%
6	12	17	0,7	9
7	10	17	0,58	= 58,1
				(Cukup)
8	8	17	0,47	
9	12	17	0,7	
TOTAL			5,23	

Berdasarkan tabel 3, hasil pengukuran tentang pengetahuan remaja putri tentang faktor penyebab anemia “Cukup” dimana hasil skor 5,23 dengan presentase 58,1%.

Tabel 4 Aspek pengukuran pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia

No	Total Score	Responden	Hasil	Keterangan
1	8	17	0,47	Hasil = Total Score
2	6	17	0,35	Responden
3	13	17	0,76	Kategori = Total Hasil

No	Total Score	Responden	Hasil	Keterangan
4	9	17	0,52	Bobot Max
5	12	17	0,7	= $5,52 \times 100$
				%
6	8	17	0,47	9
7	10	17	0,58	= 61,3
				(Cukup)
8	10	17	0,58	
9	14	17	0,82	
TOTAL			5,52	

Berdasarkan hasil pengukuran tentang pengetahuan remaja putri tentang faktor penyebab anemia “Cukup” dimana hasil skor 5,52 dengan presentase 61,3%.

PEMBAHASAN

Kerentanan remaja mengidap anemia disebabkan karena adanya peningkatan kebutuhan nutrisi untuk pertumbuhan, dimana kebutuhan gizi meningkat untuk terbentuknya mioglobin dalam otot dan hemoglobin di darah (Skolmowska D, 2019). Umur remaja yang mengalami masa pertumbuhan menuju proses kematangan akan terjadi perubahan fisik, biologis dan psikologis seseorang sehingga bisa terjadi ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi sehingga bisa muncul masalah gizi baik kurang ataupun lebih (Nuradhiani, A., Briawan, D., & Dwiriani, 2018). Pada penelitian ini, anemia berdasarkan umur mayoritas terjadi pada remaja putri di usia 16 tahun, sama halnya dengan pernyataan (Piaget, J., & Inhelder, 2015) tentang perkembangan kognitif bahwa akan muncul kemampuan nalar mengatasi masalah, dan lainnya. Begitu juga pendapat (Wawan Dan Dewi., 2021) umur yang cukup akan meningkatkan tingkat kematangan dan kekuatan seseorang dalam berfikir dan bekerja. Penelitian ini didukung oleh penelitian (Dani Yolanda

Wandasari, 2022) mayoritas berumur 15-18 tahun sebanyak 54,7%. Hal tersebut menjelaskan anemia secara signifikan terjadi pada remaja akhir lebih tinggi dibandingkan remaja awal.

Pengetahuan yang dimaksud pada penelitian ini ialah pengetahuan yang dimiliki responden terkait faktor penyebab dan pencegahan anemia dengan 18 item pernyataan dengan jawaban terbanyak mengetahui tentang anemia. Banyak faktor menjadi penyebab adanya kejadian anemia berupa pengetahuan tentang gizi yang dikonsumsi bermula dari pendidikan remaja maupun keluarga tentang hal tersebut karena kenalaran dalam menyaring informasi makanan yang bergizi seimbang, pemilihan makanan yang memiliki asupan zat besi yang memenuhi kebutuhan tubuh, remaja tidak boleh memilih makanan yang disukai saja (Yusni Podungge, Sri Nurlaily Z., 2021).

Dengan demikian pendapatan keluarga juga menjadi pencetusnya karena pemilihan makanan yang bergizi seimbang juga didukung dari ekonomi keluarga. Pada tingkat sosio ekonomi rendah memiliki peluang lebih kecil mengkonsumsi makanan berbagai jenis sehingga berpengaruh juga pada status gizi (Chauhan S, Kumar P & Srivastava S, 2022). Pendapatan keluarga merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi oleh seluruh anggota keluarga, hal ini juga akan berpengaruh pada uang saku anak dan kebiasaan anak untuk makan (Yusni Podungge, Sri Nurlaily Z., 2021). Didukung dari hasil temuan (Verma K, 2022) bahwasanya anemia jarang terjadi pada keluarga yang memiliki satu anak ataupun tidak memiliki saudara kandung dikarenakan pendapatan keluarga yang disalurkan hanya pada satu anak saja, lain halnya jika anak lebih banyak dibandingkan jumlah pendapatan orangtuanya.

Asupan energi memengaruhi remaja pada masa pertumbuhannya untuk mencegah dari

terkenanya virus ataupun infeksi berupa cacing dan malaria yang dapat menghambat pembentukan hemoglobin. (Yusni Podungge, Sri Nurlaily Z., 2021) menjelaskan infeksi penyakit yang memperbesar resiko anemia adalah infeksi cacing dan malaria karena dapat menghambat pembentukan hemoglobin. Ada hubungan yang bermakna antara infeksi dan anemia dimana angka kejadian anemia remaja putri yang menderita infeksi dalam satu bulan terakhir lebih besar dibandingkan yang sehat. Infeksi cacing dan malaria dapat menghambat pembentukan darah dengan menyebabkan anemia. Infeksi cacing dapat menyebabkan kehilangan darah melalui saluran pencernaan atau menyebabkan kekurangan zat besi, sedangkan malaria dapat merusak sel-sel darah merah dan mengganggu produksi sel darah merah ke sumsum tulang.

Aktivitas fisik bisa meningkatkan kadar Hb dalam darah, hal ini disebabkan karena jaringan atau sel akan lebih banyak membutuhkan O₂ ketika melakukan aktivitas. Tetapi aktivitas fisik yang terlalu ekstrem dapat memicu terjadinya ketidakseimbangan antara produksi radikal bebas dan sistem pertahanan antioksidan tubuh, yang dikenal sebagai stress oksidatif. Aktivitas fisik yang intens dapat menyebabkan hemodilusi, yaitu pengenceran darah karena peningkatan volume plasma. Selama latihan berat, volume plasma darah meningkat lebih cepat daripada peningkatan sel darah merah, sehingga konsentrasi hemoglobin per unit volume darah bisa menurun (Yusni Podungge, Sri Nurlaily Z., 2021).

Jumlah kehilangan darah di pengaruhi oleh siklus serta lamanya haid dan jumlah darah yang cukup banyak dapat menyebabkan anemia. Siklus menstruasi yang berlebihan lebih umum terjadi anemia

pada remaja dengan gejala sakit kepala, kelelahan, dan pusing sebesar ($p < 0,001$) sesuai pendapat (Al-jermmy ASM, Idris SM & F, Nasreddine L, 2022). Didukung oleh (Verma K, 2022) bahwa peluang lebih besar sebanyak 5 kali terjadi anemia pada remaja dengan siklus menstruasi < 21 hari, dan siklus 21-25 hari berpeluang 4 kali terjadi anemia.

Menurut (Yusni Podungge, Sri Nurlaily Z., 2021) anak remaja saat ini sering sekali kurang memperhatikan konsumsi makanan mereka. Padahal kecukupan gizi sangatlah penting, karena kekurangan gizi dapat menyebabkan penurunan pembentukan sel darah merah yang mana dapat menyebabkan berkurangnya sel darah merah dalam tubuh dan menyebabkan anemia. Sama halnya dengan kebiasaan remaja putri melakukan diet dan mengonsumsi produk makanan tertentu sehingga berkurang asupan energi dan zat besi yang menurun. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji biasanya kandungan energi lebih tinggi dan kepadatan gizi yang rendah (Skolmowska D, 2019). Didukung oleh penelitian (Sari P, Judistiani RTD, Hilmanto D & DMD, 2022) menjelaskan bahwa prevalensi anemia defisiensi zat besi pada remaja sebanyak 21,1% dengan Hb 10,75g/dL. Hal ini berarti kebiasaan konsumsi jajanan tidak sehat membuat ketidakseimbangan asupan yang masuk ke tubuh. Secara keseluruhan hal ini didukung oleh temuan (Jammu A, Nazneen Habib P, Saif Abbasi SU-R, 2020) dimana ada hubungan bermakna antara kejadian anemia dengan ekonomi dan pendidikan orang tua, prevalensi penyakit menular, gangguan menstruasi, kebiasaan olahraga, jenis makanan yang dipilih dan dikonsumsi secara teratur.

Pengetahuan dan pemilihan informasi yang tepat tentang faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri harus dipilih dengan baik. Pengetahuan dasarnya adalah kadar Hb yang berbeda dengan pria, pada putri tidak kurang dari 12,0 gr/100 ml. Pengetahuan yang cukup sebagai gambaran bahwa remaja

tersebut paham dan dapat merefleksikan pencegahan dengan baik agar pola hidupnya teratur. Karena anemia berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan, produktivitas, komplikasi saat hamil (Yulivantina, E. V., & Dwihestie, 2016). Hal tersebut didukung oleh temuan (Santi Wahyu Rusmaningrum, 2023) bahwa hampir seluruhnya memiliki pengetahuan baik (54,7%), dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak (3,2%) pada remaja putri SMP Negeri 1 Merakurak.

Dengan berpengetahuan yang baik, penderita anemia dapat berperilaku melakukan pencegahan anemia dengan cara mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti bayam, kangkung, daging, telur. Serta mengonsumsi tablet penambah darah dengan dosis yang tepat. Sesuai dengan temuan (Firmansyah, R. S., & Fazri, 2022) menyatakan upaya seseorang mencegah anemia dengan mengonsumsi zat besi seperti sayuran hijau, ikan, daging, buah, mengonsumsi tablet tambah darah dan menghindari makanan yang membuat penyerapan zat besi terhambat.

Refleksi dari pengetahuan adalah kemampuan remaja putri dalam mencegah agar tidak anemia bahkan dapat mengobati jika sudah terjadi anemia. Sejalan dengan penelitian (Sri Mularsih, 2017) ada hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri. Sama halnya dengan penelitian (Maslikhah, 2023) bahwasanya tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di Kota Pekalongan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pembahasan yang telah disajikan diatas memberikan kesimpulan bahwa

Pengetahuan remaja putri tentang faktor penyebab dan pencegahan anemia dalam kategori “Cukup” paling dominan pada pengetahuan, lama menstruasi dan pola konsumsi makanan. Disarankan pada peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel lain terkait kejadian anemia berupa edukasi terkait dampak anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terimakasih pada Madrasah Aliyah Swasta Taladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian hingga berjalan lancar tanpa kendala.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-jermmy ASM, Idris SM, C., & F, Nasreddine L, A. A. (2022). Prevalence and Correlates of Anemia among Adolescents Living in Hodeida, Yemen. *Children.*, 9, 7.
- Chauhan S, Kumar P, M. S., & Srivastava S, P. R. (2022). Prevalence and predictors of anaemia among adolescents in Bihar and Uttar Pradesh, India. *Sci Rep.*, 12(1).
- Dani Yolanda Wandasari. (2022). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas wonosalam 1*. [https://repository.unissula.ac.id/26515/1/I](https://repository.unissula.ac.id/26515/1/I%20lm%20Keperawatan_30901800034_fullpdf.pdf)
- Firmansyah, R. S., & Fazri, A. N. (2022). Hubungan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Upaya Pencegahan Anemia Di SMKN 1 Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2020. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(02), 109–117.
- Jammu A, Nazneen Habib P, Saif Abbasi SU-R, A. W. (2020). *An Analysis of Societal Determinant of Anemia among Adolescent Girls in*. Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*.
- Maslikhah, P. A. (2023). Pengaruh Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 14(2), 53–58.
- Nuradhiani, A., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2018). Dukungan guru meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Kota Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 153-160.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (2015). *Psikologi Anak Terjemahan Mistahul Jannah*. Pustaka Pelajar.
- Santi Wahyu Rusmaningrum. (2023). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Di Smp Negeri 1 Merakurak. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8). [https://jmi.rivierapublishing.id/index.p](https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp/article/view/409/571)
- Sari P, Judistiani RTD, Hilmanto D, H., & DMD, D. M. (2022). Iron Deficiency Anemia and Associated Factors Among Adolescent Girls and Women in a Rural Area of Jatinangor, Indonesia. *Int J Womens Health.*, 14, 1137–47.
- Skolmowska D, G. D. (2019). Analysis of heme and non-heme iron intake and iron dietary sources in adolescent menstruating females in a national Polish sample. *Nutrients.*, 11(5).
- Sri Mularsih. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi Di Smk Nusa Bhakti Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 80–85. <https://doi.org/10.26714/jk.6.2.2017.8>

0-85

- Verma K, B. G. (2022). Prevalence, knowledge, and related factor of anemia among schoolgoing adolescent girls in a remote area of western Rajasthan. *J Fam Med Prim Care.*, 11(4), 1474.
- Wasarak, Y. (2021). Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Anemia. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 4(2), 244–248.
- Wawan Dan Dewi. (2021). *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.
- World Health Organization. (2021). *Prevalence of anaemia in non-pregnant women (aged 15-49) (%) Indicator Country*.
- Yulivantina, E. V., & Dwihestie, L. K. (2016). *Hubungan Status Gizi Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Yusni Podungge, Sri Nurlaily Z., S. Y. W. M. (2021). *Referensi Remaja Sehat, Bebas Anemia, cetakan pertama*. Deepublish.