

[The Relationship Between Adherence to Taking Iron Tablets and the incidence of anemia in young women at SMPN 1 Tapin Tengah, Tapin Regency]

[Nordainah¹, Roly Marwan Mathuridy², Jenny Saherna³,]

[^{1,2}Faculty of Nursing & Health Science, University of Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia]

Email: idasifya08@gmail.com

ABSTRACT

Anemia is a condition in which the number of red blood cells decreases and results in insufficient oxygen-carrying capacity to meet the body's physiological needs. One way to handle anemia is by administering iron tablets to young women. The Program for Prevention and Management of Iron Nutrition Anemia (PPAGB) in young girls is one of the efforts made by the Health Office of the Province of South Kalimantan which has been forwarded to the Health Office of Tapin Regency to reduce the prevalence of anemia which is still high in young women which in the end is expected to reduce the prevalence of anemia. . This activity is in the form of giving blood-supplemented tablets for 4 months to young women which must be consumed according to the rules so that young women do not experience iron nutritional anemia. The purpose of this study was to find out the relationship between adherence to taking iron tablets and the incidence of anemia in female adolescents at SMP Negeri 1, Tapin Tengah District, Tapin Regency. The research design was cross sectional, the sample was all young girls in class VII, VIII and class IX at SMP Negeri Tapin Tengah Subdistrict, totaling 90 people using the total population method. Data analysis used Chi square. The research tools used were questionnaires and observation sheets. The results of this study illustrate that adherence to taking blood-boosting tablets (p value = 0.000). This value is smaller than the alpha value $\alpha = 0.05$, meaning that H_0 is rejected, so the research hypothesis is accepted or it can be interpreted that adherence to blood-supplementing tablets is factors associated with the incidence of anemia in young women at SMP Negeri 1 Tapin District.]

Keywords : [Adherence, Iron Tablets, Anemia and supplemented tablets]

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi dengan jumlah sel darah merah berkurang dan mengakibatkan *oxygen-carrying capacity* tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis tubuh bervariasi dan setiap orang berbeda dan tergantung usia, jenis kelamin, ketinggian tempat tinggal di atas permukaan laut, merokok dan tahap kehamilan. Diperkirakan 18% Wanita yang tinggal di negara industri mengalami anemia, sedangkan di negara berkembang 56% dan merupakan faktor yang menyebabkan timbulnya masalah Kesehatan pada Wanita serta kematian selama kehamilan dan persalinan (Reny Y & dwi e, 2018).

Remaja wanita lebih rentan menderita anemia karena kebutuhan akan zat besi relatif tinggi, termasuk untuk menggantikan kehilangan basal, kebutuhan yang meningkat untuk pertumbuhan fisik, dan mengganti kehilangan zat besi saat menstruasi. Asupan zat besi yang tidak cukup diakibatkan oleh pola hidup termasuk oleh diet yang salah, misalnya diet yang terlalu ketat untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal. Anemia dapat berdampak buruk bagi kecerdasan dan produktivitas remaja putri, serta akan memberatkan kondisi tubuh jika pada usia tersebut mengalami kehamilan. Ibu hamil yang mengalami anemia akan berisiko mengalami keguguran perdarahan waktu melahirkan dan melahirkan bayi BBLR (bayi berat lahir rendah) berdasarkan keadaan tersebut, diperlukan suatu usaha untuk mencegah dan menanggulangi anemia gizi besi pada remaja putri.

Penanganan anemia salah satunya dengan program pemberian tablet tambah darah pada remaja putri. Berdasarkan Riskesdas Tahun 2018 cakupan TTD yang diperoleh ratri adalah 76,2%, dan 80,9% nya

mendapatkan dari sekolah. Kemenkes RI, Dirjen Kesmas, mengeluarkan surat edaran nomor HK 03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Dengan sasaran anak usia 12-18 tahun yang diberikan melalui institusi pendidikan dan wanita usia subur (WUS) usia 15-49 tahun di institusi tempat kerja. Pemberian TTD dengan komposisi terdiri dari 60 mg zat besi elemental (dalam bentuk sediaan Ferro Sulfat, Ferro Fumarat atau Ferro Glukonat) dan 0.4 mg asam folat. Pelaksanaan pemberian TTD sebelumnya adalah 1 (satu) tablet per minggu dan pada masa haid diberikan 1 (satu) tablet per hari selama 10 (sepuluh) hari, tetapi pertemuan para pakar memberi rekomendasi pemberian TTD diubah supaya lebih efektif dan mudah pelaksanaannya.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Tapin Kalsel tahun 2021 di dapatkan Angka Kematian Ibu (AKI) 5 orang, Angka Kematian Bayi (AKB) 16 orang, Deteksi resiko tinggi pada kehamilan dari jumlah sasaran 3.777 orang yang melakukan pemeriksaan HB ada 3.094 sekitar 81,92%, di dapatkan yang mengalami anemia ringan 577 orang sekitar 15,28%, anemia sedang 301 orang dengan presentase 7,97%, anemia berat 8 orang dengan presentase 0,24%, dari data KEK sekitar 474 orang dengan presentase 12,55%, sedangkan data rekapitulasi data tahun 2022 pada angka ibu hamil yang mengalami anemia ada 23,69% terbagi dari anemia sedang, ringan dan berat, KEK 15,30%, Angka kematian Ibu (AKI) ada 12 orang terbagi dari 5 orang dengan hipertensi dan Anka kematian Bayi (AKB) 11 orang per tahun 2021 (Dinas Kesehatan Kab. Tapin, 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tapin bahwa jumlah remaja putri yang mengalami anemia selama 2 tahun terakhir mengalami peningkatan. Data tahun 2019 jumlah remaja yang mengalami anemia sebanyak 24,2% dan meningkat pada tahun 2020 menjadi 26,6%. Faktor utama penyebab anemia adalah asupan zat besi yang kurang. Faktor lainnya yaitu menstruasi yang terjadi setiap bulan, dan gaya hidup remaja yang melakukan diet karena ingin terlihat kurus.

Berdasarkan rekapitulasi Data Puskesmas Tambaruntung Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin tahun 2021, cakupan remaja putri mendapat tablet tambah darah (TTD) jumlah sasaran 488 orang, dengan target 52% realisasi 31 orang (6,4%) (Lap. Tahunan Puskesmas Tambaruntung, 2022).

Berdasarkan Survei Awal yang di lakukan di SMP Negeri I Kecamatan Tapin Tengah terdapat 90 siswi yang dijadikan responden pada saat survey awal dengan wawancara terdapat 52 siswi yang mengalami anemia. Rata-rata nilai hemoglobin siswi yang diperiksa sebesar 9,5%. Normal Hb wanita 12,1 sampai 15,1 g/dl.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "*Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Negeri I Kecamatan tain Tengah Kabupaten Tapin*".

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia kemudian Mengetahui kejadian anemia pada remaja putri serta mengetahui hubungan kepatuhan minum tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri I Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin.]

METODE

[Desain penelitian ini menggunakan survei analitik dengan rancangan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kepatuhan minum tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri I Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri baik yang anemia maupun yang tidak , yang diperiksa pada saat penelitian awal pada kelas VII. VIII dan kelas IX SMP Negeri I Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin berjumlah 90 orang. Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *total populasi*. Adapun besar sampel dari remaja putri berjumlah 90 orang dan Uji yang di gunakan adalah *Uji corelasi pearson*.]

HASIL DAN PEMBAHASAN

[Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan kepatuhan minum tablet tambah darah di SMP Negeri 1 Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin

No	Siswa	Frekuensi	Presentase (%)
Umur			
1	13 Tahun	37	41,1

2	14 Tahun	38	42,2
3	15 Tahun	15	16,7
Total		90	100,0
Kelas			
1	VII	32	35,6
2	VIII	38	42,2
3	IX	20	22,2
Total		90	100,0
Siklus Menstruasi			
1	Tidak Sedang Menstruasi	77	85,6
2	Menstruasi	13	14,4
Total		90	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan responden terbanyak pada rentang umur 14 tahun yang berjumlah 38 orang (42,2%). responden terbanyak pada kelas VIII berjumlah 38 orang (42,2%) dan responden terbanyak siklus Menstruasi pada tidak sedang menstruasi berjumlah 77 orang (85,6%)

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan kepatuhan minum tablet tambah darah di SMP Negeri 1 Kecamatan Tapin Tengah kabupaten Tapin

No	Kepatuhan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Patuh	54	60
2	Tidak Patuh	36	40
Total		90	100,0

Berdasarkan tabel 2 tersebut di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden patuh minum tablet tambah darah yang diberikan oleh petugas kesehatan pada pemeriksaan di sekolah yaitu sebanyak 54 responden (60%) dan responden yang tidak patuh minum tablet tambah darah yaitu sebanyak 36 responden (40%).

Tabel 3 Distribusi responden berdasarkan Kejadian Anemia di SMP Negeri 1 Kecamatan Tapin Tengah kabupaten Tapin

No	Kejadian	Frekuensi	Presentase (%)
1	Anemia	43	47,8
2	Tidak Anemia	47	52,2
Total		90	100,0

Berdasarkan tabel 3 tersebut di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden remaja putri di SMP Negeri 1 Kecamatan Tapin Tengah responden yang anemia sebanyak 43 responden (47,8%). Dan tidak anemia (normal) yaitu sebanyak 47 responden (52,2%).

Tabel 4 Hubungan Kepatuhan minum tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kecamatan Tapin Tengah kabupaten Tapin

Kepatuhan	Kejadian Anemia				Total	
	Anemia (<12gr/dl)		Tidak Anemia (≥ 12 gr/dl)		f	%
	f	%	f	%		
Patuh	14	25,9	40	74,1	54	100
Tidak Patuh	29	80,6	7	19,4	36	100
Total	43	47,8	47	52,2	90	100

Uji Chi Square (X^2) = 25,8 $df = 1$ p value = 0,000

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 54 responden yang patuh minum tablet tambah darah sebanyak 40 responden tidak anemia (74,1%) dan 14 responden anemia (25,9%). Dari 36 responden yang tidak patuh minum tablet tambah darah sebanyak 7 responden tidak anemia (19,4%) hal kemungkinan karena remaja tersebut asupan makanan zat besi terpenuhi seperti hati, ikan, daging, unggas, sayuran berwarna hijau tua atau kacang-kacangan. Kemungkinan juga remaja/responden yang tidak patuh minum tablet besi tetapi tidak anemia disebabkan remaja tersebut terbiasa mengkonsumsi bahan makanan fortifikasi zat besi pada tepung terigu, minyak goreng, mentega atau beberapa snack. Sedangkan dari 36

responden yang tidak patuh minum tablet tambah darah didapat sebanyak 29 responden mengalami anemia (80,6%).

Berdasarkan hasil uji Chi square untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan minum tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kecamatan Tapin Tengah didapat nilai p value sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ berarti H_0 ditolak, maka dengan demikian hipotesis penelitian diterima atau dapat diinterpretasikan bahwa kepatuhan minum tablet tambah darah merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kecamatan Tapin Tengah.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Harini Handayani Sitinjak (2018), di SMA Negeri 2 Bilah Hulu Kabupaten Labuhanbatu bahwa ada hubungan antara konsumsi tablet zat besi dengan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Bilah Hulu Kabupaten Labuhanbatu. Disarankan kepada Guru untuk Penyediaan waktu mengonsumsi tablet tambah darah secara bersama ini sebagai upaya meningkatkan kepatuhan siswi meminum tablet tersebut dan meletakkan poster tentang bahaya anemia di lingkungan sekolah (Harini Handayani Sitinjak, 2018).

Hasil penelitian ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan di MA Darul Imad Kecamatan Tanah Makmur Kabupaten Banjar oleh Yuniarti (2013), bahwa ada hubungan antara kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di MA Darul Imad Kecamatan Tanah Makmur Kabupaten Banjar Tahun 2013 ($p = 0,001$). Perlu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan manfaat tablet besi (Fe) yang dibagikan agar anemia pada remaja putri dapat diatasi dengan baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kartika (2017) dengan judul Pengaruh Konsumsi Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. Berdasarkan data uji statistik sebelum pemberian tablet Fe nilai rata-rata sebesar 12.76 dan nilai rata-rata setelah pemberian tablet Fe sebesar 13.14, sehingga mengalami kenaikan dengan nilai selisih 0.50. Saat dilakukan uji statistik Paired T-Test didapatkan P value ($0.002 \leq \alpha (0.05)$). Hasil uji menunjukkan adanya pengaruh konsumsi tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alvia Aghni Rifani (2020), dengan judul Hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia remaja putri di SMKN 1 Kokap Kabupaten Kulon Progo bahwa sebagian besar responden (49,5%) tidak patuh dalam konsumsi tablet tambah darah. Responden yang mengalami anemia sebanyak 77,4% dan responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 22,6%. Terdapat hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Kokap tahun 2020 dengan nilai p value = 0,000.

Menurut Mana'an (2018), pada dasarnya etiologi kekurangan zat besi disebabkan oleh keseimbangan *negative* antara masukan dan pengeluaran zat besi. Pada keadaan yang berhubungan dengan pertumbuhan yang cepat, seperti pada bayi, anak, remaja, dan ibu hamil masukan besi sulit membuat keseimbangan positif. Sebagian besar penduduk yang mengalami kekurangan zat besi, terutama di negara yang sedang berkembang termasuk Indonesia, disebabkan oleh sedikitnya asupan makanan yang mengandung zat besi dan rendahnya konsumsi makanan yang mengandung zat gizi lainnya yang mempunyai kontribusi terhadap absorpsi dan metabolisme zat besi seperti misalnya vitamin C.

Menurut Proverawati (2011) Anemia defisiensi besi adalah anemia yang paling umum. Sekitar 20% wanita, 50% wanita hamil, dan 3% pria tidak punya cukup zat besi dalam tubuh mereka. Besi merupakan bagian penting dari hemoglobin, yang merupakan protein pembawa oksigen dalam darah. Tubuh biasanya mendapatkan besi melalui diet dan daur ulang besi dari sel darah merah yang sudah tua. Tanpa besi, darah tidak dapat membawa oksigen secara efektif. Oksigen diperlukan untuk setiap sel dalam tubuh supaya berfungsi normal.

Kesadaran mengonsumsi tablet zat besi tidak lepas dari informasi dan pengetahuan yang diperoleh seseorang, hal ini karena pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang. Perilaku mengonsumsi tablet tambah darah merupakan tindakan seseorang dalam mengonsumsi tablet tambah darah sebagai upaya dalam melakukan pencegahan anemia guna untuk meningkatkan kadar hemoglobin darah. Kesadaran remaja dalam upaya pencegahan anemia melalui konsumsi tablet zat besi cukup tinggi hasil penelitian menunjukkan lebih banyak remaja putri yang patuh mengonsumsi tablet zat besi

Jika dilihat dari tabulasi silang remaja konsumsi tablet zat besi dengan tidak teratur atau tidak patuh namun normal kadar Hb sebanyak 7 orang (19,4%), hal ini dapat didukung faktor lain seperti yang

dijelaskan oleh teori bahwa walaupun remaja tidak mengkonsumsi tablet zat besi namun remaja mengkonsumsi makanan yang tinggi mengandung protein, banyak mengkonsumsi sayur hijau dan buah-buahan maka kadar Hb tetap normal. Selain itu dari 54 remaja putri yang mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur namun tetap mengalami anemia sebanyak 14 orang (29,9%), hal ini juga dapat disebabkan kesalahan remaja putri yang tidak mengatuhui cara mengkonsumsi tablet tambah darah yang baik yaitu tidak mengkonsumsi tablet zat besi dengan menggunakan kopi/teh. Sehingga walaupun remaja putri teratur mengkonsumsi tablet tambah darah namun masih terjadi anemia pada remaja putri. Tablet tambah darah adalah tablet besi folat yang setiap tablet 58 mengandung 200 mg *Ferro Sulfat* atau 60 mg besi *elemental* dan 0,25 mg asam folat. Wanita dan remaja putri perlu minum tablet tambah darah karena wanita mengalami haid sehingga memerlukan zat besi untuk mengganti darah yang hilang. Remaja putri memerlukan tablet tambah darah yang lebih tinggi yang harus dipersiapkan sejak masa remaja, untuk mempersiapkan masa kehamilan dan menyusui ketika mereka dewasa kelak. Bagi wanita usia subur diberikan sebanyak 1 (satu) kali seminggu dan 1 (satu) kali sehari selama haid.]

KESIMPULAN

[Berdasarkan hasil analisis penelitian tentang hubungan antara kepatuhan minum tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin dapat disimpulkan dari 90 responden remaja putri, yang mengkonsumsi tablet tambah darah secara patuh atau teratur sebanyak 54 responden (60%), dan yang tidak patuh atau tidak teratur sebanyak 36 responden (40%), 90 responden remaja putri yang anemia sebanyak 43 responden (47,8%) dan yang tidak anemia/normal sebanyak 47 responden (52,2%) dan hubungan kepatuhan minum tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin, berdasarkan hasil analisis uji statistic *chi-square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 (*alpha* α = 0,05).

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan informasi/referensi dan masukan bagi perkembangan ilmu kesehatan khususnya ilmu kesehatan masyarakat untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kejadian anemia.]]

DAFTAR PUSTAKA

- [Ani LS. Buku Saku Anemia Defisiensi Besi Masa Prahamil Dan Hamil. Jakarta: EGC; 2017
Adilestari W. Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia. Naskah Publikasi. 2017;.
Arisman, MB., 2014. Buku Ajar Ilmu Gizi : Gizi dalam Daur Kehidupan. Edisi 2. EGC, Jakarta. p:145-147.
Almatsier dan Sunita. (2012). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
Achmad Djaeni Sediaoetama (2013). Ilmu Gizi untuk mahasiswa dan profesi. edisi kelima. Jakarta: Dian Rakyat. hal. 1-244
Dinas Kesehatan Kabupaten Tapin, (2022), Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Tapin Tahun 2022
Endang Widi Winarni, 2018. Teori dan Praktik penelitian Kuantitatif Kualitatif. Jakarta : Bumi Aksara.
Fahdina Luthfian (2019), Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Besi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 24 Kota Tangerang Tahun 2019, Skripsi.
Farida (2019), "Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember"
Hurlock, Elisabeth, 2013, Perkembangan Anak, Erlangga Jakarta.
Harini Handayani Sitinjak (2018), Hubungan Konsumsi Tablet Zat Besi Dengan Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Bilah Hulu Kabupaten Labuhanbatu, Skripsi Institut Helvetia Medan.
Jordan, S. 2010. Farmakologi Kebidanan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
Hayuningtyas, D. (2017). Hubungan Peran Ibu Terhadap Sikap Remaja Putri Menghadapi Menarche Di SDN 01 Taman Kota Madiun. Skripsi. Fakultas Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
Kemenkes RI, 2014. Laporan Riset Kesehatan Dasar 2014. Badan Litbangkes Kemenkes RI. 2014..
Kemenkes RI, 2015. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan RI Tahun 2015-2019, s.l.: Kementerian Kesehatan RI.
Mana E. Kamus Pintar Kesehatan Wanita. 1st Ed. Hany V, Editor. Yogyakarta: Buku Biru; 2016.
Manuaba IBGF, (2013). Ilmu kebidanan penyakit kandungan, dan KB. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC
Moehji, S. 2003. Ilmu Gizi 2. Papas Sinar Sinanti, Jakarta

- Ningtyias Farida Wahyu, Ariyantini, Mila Damanik. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di SMP 9 Jember. Skripsi.
- 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*
- Nursalam (2013), *Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Jakarta*; Salemba Medika.
- Puskesmas Tambaruntung, (2021). *Laporan Tahunan Puskesmas Tambaruntung Tahun 2021*
- Proverawati, A., & Siti Asfuah, S. (2014). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Permatasari, 2017. Pengaruh Program Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Terhadap Perbaikan Status Besi Pada Remaja Putri Di Kota Bogor. *Institusi Pertanian Bogor*. Skripsi.
- Sarwono (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Santoso, Soegeng. 2011. *Kesehatan dan Gizi*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Sediaoetama, AD. 2013. *Ilmu Gizi*. Jilid I Cetakan Keempat. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sunyoto Danang, 2011. *Praktik SPSS untuk Kasus*. Cetaka kesatu, Yogyakarta
- Sandra F, dkk. 2004. Pengaruh Suplementasi Zat Besi Satu dan Dua Kali Per Minggu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Siswi yang Menderita Anemia. *Universa Medicina*, Vol. 24 No. 4.
- Umami, B., & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan Pola Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Soedirman Journal of Nursing*, 10(2), 67–75.
- World Health Organization (WHO) 2015. *Commission on Ending Childhood Obesity*. Geneva, World Health Organization, Departement of Noncommunicable Disease Surveillance.
- Yuniarti (2013), Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MA Darul Imad Kecamatan Tanah Makmur Kabupaten Banjar., *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol. 2 No. 1, April 2015.]