

Peran Pola Makan Sehat Dalam Mencegah Anemia Di Kalangan Para Remaja

Maryam¹, Endang Susilowati², Fera Tiara Sari³, Firna Fhadianna⁴, Novrian Salwa⁵, Putri Marsanda⁶

DIII Kebidanan, Akademi Kebidanan KH Putra

Email: 1maryammdf@gmail.com, 2endangsusilowati@gmail.com, 3feratiara0412@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: maryammdf@gmail.com

Article History:

Received Jul 12th, 2025

Accepted Aug 12th, 2025

Published Aug 20th, 2025

Abstrak

Anemia merupakan keadaan dimana jumlah masa eritrosit mengalami penurunan yang ditandai oleh kadar haemoglobin dalam darah yang juga mengalami penurunan pada remaja putri kadar Hb yang dianggap normal adalah lebih dari 12gr/dl. Anemia menjadi kasus yang sangat banyak dijumpai terutama pada kalangan remaja putri dapat mengurangi produktivitas dan performa akademis, serta meningkatkan resiko komplikasi kesehatan lebih lanjut. penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik kuantitatif dengan rancangan cross sectional dengan Teknik Total sampling, alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan haemometer digital di SMP AL-Hikmah 1 Benda, wilayah Puskesmas Sirampog, Kabupaten Brebes. Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi, Pengetahuan remaja putri tentang anemia, dan pola makan. Penelitian ini dilakukan pada 43 responden, diperoleh remaja yang tidak mengalami anemia lebih sedikit yaitu sebanyak 16,279 dari pada remaja yang mengalami anemia 87,72%, kemudian pada status gizi 88,37% dengan Gizi baik lebih banyak dari responden yang mengalami gizi kurang 11,63%, kemudian pada tingkat pengetahuan mengenai anemia 34,88% yang memiliki pengetahuan yang baik lebih sedikit dibandingkan dengan pengetahuan yang kurang 65,12%. Hasil analisis menunjukkan bahwa pola makan (nilai= 0,01), status gizi (nilai=0,003) dan pengetahuan remaja (nilai= 0,000) yang artinya memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Berdasarkan hasil analisis yang paling besar pengaruhnya terhadap status anemia adalah status gizi. Prevalensi status gizi pada remaja putri di SMP Al-Hikmah 1 Benda dengan kategori gizi baik 88,37% dan gizi kurang 11,63%. Prevalensi kejadian anemia pada remaja putri di SMP Al-Hikmah 1 Benda yaitu lebih dari setengah sampel mengalami anemia (87,72%).

Kata Kunci : Pola Makan, Anemia, Remaja

Abstract

Anemia is a condition where the number of erythrocytes decreases, which is characterized by hemoglobin levels in the blood, which also decreases in adolescent girls. The Hb level considered normal is more than 12gr/dl. Anemia is a very common case, especially among adolescent girls, which can reduce productivity and academic performance, as well as increase the risk of further health complications. This study uses a quantitative analytical research design with a cross-sectional design with a Total sampling technique. The tool used in this study is a digital hemometer at SMP AL-Hikmah 1 Benda, Sirampog Community Health Center area, Brebes Regency. The independent variables in this study are nutritional status, adolescent girls' knowledge about anemia, and

eating patterns. This study was conducted on 43 respondents. It was found that 16,279 adolescents were not anemic compared to 87.72% of those with anemia. Furthermore, 88.37% of respondents were well-nourished compared to 11.63% of respondents with malnutrition. Furthermore, knowledge regarding anemia was lower at 34.88%, with good knowledge compared to 65.12% with poor knowledge. The analysis showed that dietary patterns (value = 0.01), nutritional status (value = 0.003), and adolescent knowledge (value = 0.000) were significantly associated with the incidence of anemia in adolescent girls. Based on the analysis, nutritional status had the greatest influence on anemia status. The prevalence of nutritional status among adolescent girls at SMP Al-Hikmah 1 Benda was 88.37% good nutrition and 11.63% undernutrition. The prevalence of anemia among adolescent girls at SMP Al-Hikmah 1 Benda was 87.72%.

Keywords: Diet, Anemia, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Keadaan dengan kadar haemoglobin dan eritrosit yang lebih rendah dari normal atau yang sering disebut dengan anemia dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan yang timbul. Anemia difisiensi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan (Lasmawanti et al., 2024). Anemia merupakan keadaan dimana jumlah masa eritrosit mengalami penurunan yang ditandai oleh kadar haemoglobin dalam darah yang juga mengalami penurunan pada remaja putri kadar Hb yang dianggap normal adalah lebih dari 12gr/dl (Runiari & Hartati, 2020). Anemia masih menjadi kasus yang sangat banyak dijumpai terutama pada kalangan remaja putri karena dapat menimbulkan banyak masalah seperti dapat mengurangi produktivitas dan performa akademis, serta meningkatkan resiko komplikasi kesehatan lebih lanjut (Fauziyah et al., 2024). Masa remaja usia 10-19 tahun merupakan masa peralihan yang dialami seseorang dengan adanya perubahan fisik maupun psikis yang dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan, salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada remaja adalah anemia. Pada masa pubertas dan aktifitas yang meningkat biasanya akan terjadi peningkatan kebutuhan zat besi untuk membentuk sel darah merah, bukan hanya itu gaya hidup juga mempengaruhi peningkatan kebutuhan zat besi seperti diet yang salah (Lasmawanti et al., 2024), pola makan yang tidak teratur, dan mengalami menstruasi, dimana zat besi hilang bersama darah menstruasi (Nanda Putri P, Nadita K, dkk, 2024). Prevalensi Anemia pada remaja di dunia sebesar 40-88% yang menunjukkan bahwa kasus anemia pada remaja cukup tinggi, dengan angka kejadian anemia pada remaja putri di negara berkembang 53,7% (Arma et al., 2021). Kekurangan gizi yang merupakan penyebab anemia yang mencapai 85,5% yang ditandai dengan adanya gangguan sintesis haemoglobin. Tidak sarapan pada pagi hari menjadi kebiasaan kebanyakan remaja Di Indonesia dan kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang cukup oleh sebab itu remaja di Indonesia mudah mengalami anemia yang didasari oleh pola makan (Richard Dimas Aditya, 2025) dan pengetahuan yang rendah tentang anemia (Fauziyah et al., 2024). Anemia pada remaja mempunyai dampak pada kesehatan pertumbuhan yang terlambat tumbuh pada masa pertumbuhan, mudah terkena infeksi (Yulianti et al., 2023), kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang, semangat atau prestasi menurun (Abdul Basith, Rismia Agustina, 2017). Dampak kekurangan zat besi atau fe dapat mengakibatkan anemia ditandai dengan gejala yang sering disebut dengan 5L yaitu Lemah, Letih, Lesu, Lelah dan Lunglai (Dewi et al., 2020), dan gejala lainnya seperti sering mengantuk waktu pagi, nafsu makan berkurang, serta gangguan pertumbuhan (Runiari & Hartati, 2020). Beberapa

dampak langsung yang terjadi pada remaja putri yang terkena anemia adalah sering mengeluh pusing, mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan menjadi pucat, dan juga berdampak pada jangka panjang, pada masa hamil remaja yang sudah menderita anemia akan sangat berdampak pada masa kehamilannya (Lasmawanti et al., 2024) yang dapat mempengaruhi periode 1000 hari pertama kehidupan (HPK) pada bayinya (Ningtyias et al., 2020). Anemianya akan semakin bertambah parah jika tidak ditangani segera pada saat remaja (Damayanti et al., 2025) dan akan beresiko terhadap ibu dan bayinya (Arma et al., 2021). Faktor yang mempengaruhi seperti kurangnya pengetahuan tentang tablet fe baik dari tenaga kesehatan, media masa, media elektronik, maupun dari pihak keluarga, serta kemampuan dari remaja putri untuk memahami informasi yang diberikan, dan pola makan (Arma et al., 2021). Pencegahan anemia Di Indonesia pada remaja putri berfokus pada suplementasi zat besi melalui TTD (Runiari & Hartati, 2020). Selain itu pengetahuan mengenai anemia dan pencegahannya juga mempengaruhi perilaku dalam memilih makanan dan penggunaan suplemen Pengetahuan tentang anemia sangat berpengaruh dalam pencegahan sejak dini terutama pada remaja putri yang lebih beresiko mengalami anemia, studi menunjukkan bahwa pemahaman yang baik tentang anemia seperti gejala anemia, penyebab, dan cara pencegahannya dapat meningkatkan perilaku pencegahan hal ini tentunya dapat mengurangi tingginya angka kejadian anemia dan masalah lain yang ditimbulkan (Nanda Putri P, Nadita K, dkk, 2024). Tubuh memerlukan kecukupan dan keseimbangan zat Gizi yang sangat penting dalam mempengaruhi status Gizi Individu (Utami & Sudaryanto, 2025). Pola makan merupakan kebiasaan dalam mengonsumsi berbagai jenis makanan yang dapat mempengaruhi status Gizi. zat gizi yang diperlukan dalam tubuh dapat tercukupi apabila makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit, kualitas yang baik, serta jenis makanan yang beragam dan seimbang, sehingga tubuh dapat mencapai kondisi yang optimal (Lasmawanti et al., 2024). Suatu keadaan yang menggambarkan variasi makanan dan kuantitas makanan yang biasa dikonsumsi oleh seorang individu disebut dengan pola makan. Cara seseorang dalam memenuhi kebutuhan gizinya seperti dalam mengonsumsi berbagai macam makanan, waktu makan, frekuensi makan, dan kebiasaan makannya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi Status gizi adalah Pola makan (Abdul Basith, Rismia Agustina, 2017). Kondisi seseorang dapat dilihat dari status gizinya yang dapat diukur dengan berbagai cara seperti dengan metode secara langsung (Antropometri, pemeriksaan klinis, pemeriksaan Biokimia, dan pemeriksaan biofisik) dan secara tidak langsung (survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi). Mengonsumsi pola makan yang seimbang dapat memenuhi status gizi yang baik bagi tubuh (Fauziyah et al., 2024). Sarapan merupakan kegiatan yang sangat penting karena banyak masalah yang akan ditimbulkan jika sering melewati sarapan. Sarapan bergizi merupakan makanan yang mengandung zat gizi yang cukup dan diperlukan oleh tubuh, daya tahan tubuh juga dipengaruhi oleh sarapan yang dapat mendukung dan memelihara daya tahan tubuh terutama dari serangan infeksi dan sarapan bergizi merupakan hal yang harus dibiasakan. Makanan sehat harus memenuhi standar bukan hanya sekedar mengenyangkan tetapi makanan sehat harus mengandung didalamnya seperti zat-zat yang diperlukan oleh tubuh seperti Karbohidrat, protein, serat, mineral, lemak dan vitamin (Abdul Basith, Rismia Agustina, 2017). Upaya yang dilakukan untuk membantu program yang telah ditetapkan oleh pemerintah Indonesia seperti pemberian tablet fe ini bertujuan untuk mengurangi angka kejadian anemia pada remaja putri yang merasakan lemah, lesu, dan nyeri yang dapat mengurangi konsentrasi saat belajar dengan bantuan aktif dari berbagai pihak seperti bidan (tenaga kesehatan) yang berperan sebagai pelaksana, pengelola, pendidik dan peneliti dalam penanganan anemia pada remaja, guru dan berbagai pihak lainnya (Fauziyah et al., 2024).

2. METODOLOGI PENELITIAN

Kegiatan ini dilaksanakan di SMP AL-Hikmah 1 Benda, wilayah Puskesmas Sirampog, Kabupaten Brebes. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi, Pengetahuan remaja putri tentang anemia, dan pola makan. variabel dependennya adalah status anemia remaja putri: Anemia (bila kadar hb <12gr/dl) dan tidak anemia (bila kadar Hb >12gr/dl) Populasi pada penelitian ini adalah semua remaja putri kelas 7 yang terdata oleh bidan puskesmas di Desa Benda yang berjumlah 43 siswi dan sampelnya adalah semua responden yang mengikuti kegiatan ini. Pengambilan sampel dengan Teknik Total sampling, alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan haemometer digital alat ini merupakan alat tes untuk menentukan kadar haemoglobin dalam darah secara kuantitatif dan hematocrit yang dihitung dalam darah di kapiler dan vena, dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tablet tambah darah (TTD), untuk membantu kenaikan kadar haemoglobin, data yang didapatkan dari hasil pemeriksaan dan data dari angket yang telah di isi oleh responden digunakan sebagai data primer dalam penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilakukan di SMP Al-Hikmah 1, Benda Kabupaten Brebes. Penelitian ini dilakukan dengan metode pengumpulan data primer, penelitian ini di ikuti oleh responden yang hadir sebanyak 43 Responden dan bersedia mengikuti penelitian yang terdiri dari 13 orang siswi kelas VII A, 16 orang siswi kelas VII B, dan 15 orang siswi kelas VII C.

Penelitian ini dilakukan dengan bantuan tim yang berjumlah 9 orang yang terdiri dari 2 dosen Akademi kebidanan KH Putra, 4 mahasiswa Akademi kebidanan KH Putra, 2 petugas dari Puskesmas Sirampog, dan 2 orang guru SMP Al-Hikmah 1 Benda.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	F	%
Pola Makan		
1. Teratur	13	15
2. Tidak Teratur	30	85
Status Gizi		
1. Gizi Kurang	5	11,63
2. Gizi baik	38	88,37
Pengetahuan		
1. Baik	15	34,88
2. Kurang	28	65,12
Status Anemia		
1. Anemia	36	87,72
2. Tidak Anemia	7	16,279

Sumber data: hasil penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 43 responden. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa remaja yang tidak mengalami anemia lebih sedikit yaitu sebanyak 7 responden (16,279) daripada remaja yang mengalami anemia sebanyak 36 Responden (87,72%), kemudian pada status gizi terdapat 38 responden (88,37%) dengan Gizi baik lebih banyak dari responden yang mengalami gizi kurang yaitu

5 responden (11,63%), kemudian pada tingkat pengetahuan mengenai anemia terdapat 15 responden (34,88%) yang memiliki pengetahuan yang baik lebih sedikit dibandingkan dengan pengetahuan yang kurang sebanyak 28 responden (65,12%).

1) Hubungan Pola Makan Remaja dengan Status Anemia

Hasil analisis hubungan antara pola makan dengan status anemia diperoleh bahwa dari 43 responden ada sebanyak 27 Responden (87,72) yang mengalami Anemia dan ada sebanyak 3 Responden (16,279) yang tidak mengalami Anemia dari sejumlah 30 respondendengan pola makan tidak teratur. Hasil uji statistik diperoleh nilai $= 0.01$, maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik nilainya kurang dari 0.05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status anemia pada remaja putri di SMP Al- Hikmah 1 Benda.

Hal ini serupa dengan penelitian lainnya bahwa salah satu penyebab masalah anemia adalah pola makan seperti pola makan yang tidak teratur, dan tidak seimbang seperti kurangnya asupan energi, karbohidrat, lemak, protein, mineral, serat, vitamin dan terutama sumber makanan yang mengandung zat besi (Dita Putri Rahayu & Eska Dwi Prajayanti, 2024) yang akan menyebabkan berkurangnya kebutuhan zat besi (Abdul Basith, Rismia Agustina, 2017), sehingga menyebabkan rendahnya kadar haemoglobin dalam darah yang akhirnya memicu terjadinya anemia (Nanda Putri P, Nadita K, dkk, 2024).

Salah satu faktor penyebab anemia adalah pola makan pada remaja putri. Cara atau Usaha seseorang dalam pengaturan frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi. Anemia dapat terjadi ketika seseorang dengan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kebutuhan zat yang di butuhkan tubuhnya. Asupan Gizi remaja dipengaruhi oleh kebiasaan makan serta pola konsumsi (Handini et al., 2023). Kebiasaan ini akan mempengaruhi dalam jangka panjang. Asupan zat besi sangat penting dalam terjadiya anemia, ketika asupan zat besi bagus dan sesuai yang dibutuhkan oleh tubuh maka sangat sedikit resiko untuk terjadinya anemia jumlah konsumsinya sangat dipengaruhi oleh makanan. Selain menyebabkan menurunnya kadar haemoglobin dalam darah Turunnya kandungan zat besi juga dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, dan penurunan daya tahan tubuh (Nanda Putri P, Nadita K, dkk, 2024).

2) Hubungan Status Gizi Remaja dengan Status Anemia

Hasil Analisis hubungan status Gizi dengan Status Anemia Diperoleh bahwa terdapat 36 Responden yang mengalami Anemia dan 2 responden yang tidak mengalami anemia dari 38 responden dengan status gizi Baik. Hasil uji statistik diperoleh nilai Sig. $0,003 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi remaja dengan status anemia. Status gizi tergantung pada jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik seperti olahraga dan permainan, penampilan fisik (body image) dan jenis kelamin (pria atau wanita) (Nanda Putri P, Nadita K, dkk, 2024).

Hal ini juga di dukung oleh (Fauziyah et al., 2024) bahwa penyebab anemia pada remaja putri seperti mengalami menstruasi setiap bulannya, dan kebiasaan makan yang tidak teratur (Abdul Basith, Rismia Agustina, 2017). Karena asumsi gizi dalam tubuh kurang sehingga kebutuhan gizi dalam tubuh tidak terpenuhi oleh zat besi. Zat besi adalah sangat penting dalam pembentukan HB, dengan kurangnya zat besi dalam tubuh menyebabkan berkurangnya sel darah merah, sehingga tidak dapat melakukan fungsinya dalam mensuplai oksigen sehingga mengakibatkan anemia (Anisa Yulianti et al., 2024).

3) Hubungan Pengetahuan Remaja tentang Anemia dengan Status Anemia

Hasil analisis hubungan pengetahuan remaja tentang Anemia dengan Status Anemia diperoleh bahwa terdapat 26 Responden yang mengalami anemia dan 2 Responden yang tidak mengalami anemia dari 28 responden dengan kurangnya pengetahuan tentang Anemia. Hasil uji statistik dengan hasil nilai $\text{asym sig } 0.000 > 0.05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status anemia dengan pengetahuan remaja.

Penelitian menunjukkan bahwa remaja putri dengan tingkat pemahaman yang kurang sangat rentan terkena anemia remaja SMP yang terkena anemia, pendidikan gizi sangat efektif untuk merubah pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap makanan, tetapi kurang efektif dalam merubah praktek makan dalam beberapa penelitian di Indonesia (Fauziyah et al., 2024). Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia akan cenderung mencukupi konsumsi pangannya untuk mencukupi kebutuhan Gizi agar terhindar dari masalah anemia (Nadiawati et al., 2022). Masalah anemia lebih sering dijumpai pada Remaja putri, dan salah satu populasi yang memiliki resiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini terjadi karena remaja putri setiap bulannya mengeluarkan darah menstruasi dan remaja putri kebanyakan menjaga tubuhnya agar tetap ideal dengan berdiet sehingga mengurangi makan yang akan berdampak pada kurangnya asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa saran bagi remaja SMP AL- Hikmah 1 Benda diharapkan penelitian ini bisa memotivasi siswi untuk merubah perilaku pencegahan anemia menjadi lebih baik lagi dan segera memeriksakan diri ke tenaga kesehatan. Untuk siswi yang tidak mengalami anemia diharapkan bisa mempertahankan dan meningkatkan perilaku pencegahan anemia. Hasil penelitian ini sudah memberikan informasi tentang keterkaitan antara pengetahuan anemia dengan kejadian anemia pada siswi SMP AL- Hikmah 1 Benda mampu menjadi bahan evaluasi untuk lebih meningkatkan kesehatan siswi mengenai anemia dengan cara memberikan penyuluhan mengenai pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) dengan rutin, selain itu sekolah bisa berkolaborasi dengan Puskesmas untuk dilakukan pengecekan Hb pada siswi. Upaya tersebut dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya tablet tambah darah, manfaat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Runiari & Hartati, 2020), sesuai dengan jangka waktu yang ditentukan yang dilakukan secara konsisten pada remaja putri terutama yang anemia (Septiani & Setiyaningrum, 2025).

4. KESIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa pola makan ($\text{nilai} = 0,01$), status gizi ($\text{nilai} = 0,003$) dan pengetahuan remaja ($\text{nilai} = 0,000$) yang artinya memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Berdasarkan hasil analisis yang paling besar pengaruhnya terhadap status anemia adalah status gizi. Prevalensi status gizi pada remaja putri di SMP Al-Hikmah 1 Benda dengan kategori gizi baik 88,37% dan gizi kurang 11,63%. Prevalensi kejadian anemia pada remaja putri di SMP Al-Hikmah 1 Benda yaitu lebih dari setengah sampel mengalami anemia (87,72%). Remaja putri yang mempunyai status gizi kurang memiliki resiko untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang gizinya baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini, mahasiswa dan tenaga kesehatan, serta dewan guru yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Basith, Rismia Agustina, N. D. (2017). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Anisa Yulianti, Siti Aisyah, & Sri Handayani. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. *Lentera Perawat*, 5(1), 10–17. <https://doi.org/10.52235/lp.v5i1.276>
- Arma, N., Harahap, N. R., Syari, M., & Sipayung, N. A. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Langkat. *Journal Of Midwifery Senior*, 5(1), 25–36.
- Damayanti, F., Kusharisupeni, K., Adawiyah, A. R., & Hymawati, H. (2025). Determinan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Remaja Putri di SMAN 02 Gunung Putri Kabupaten Bogor. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 9(1), 15–31. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v9i1.4891>
- Dewi, I. M., Basuki, P. P., & Marlina, R. C. (2020). The Relationships Between the Level of Knowledge and the Incidence of Anemia in Adolescent Girl. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(04), 589–598.
- Dita Putri Rahayu, & Eska Dwi Prajayanti. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Anemia di SMPN 2 Kartasura. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(3), 149–162. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4159>
- Fauziyah, G. A., Pascawati, R., & Widayani, W. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 5 Cimahi. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 3(3), 301–306.
- Handini, K. N., Malkan, I., Ilmi, B., Simanungkalit, S. F., & Octaria, Y. C. (2023). Hubungan Pengetahuan Anemia, Pola Tidur, Pola Makan, Inhibitor, dan Enhancer dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Amerta Nutrion*, 7(2), 147–154. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.14>
- Lasmawanti, S., Muflih, & Ardilla Siregar, M. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMA Budi Agung Medan. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(1), 77–85. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC/article/view/152/153>
- Nadiawati, E. A., Susanti, D., & Depok, K. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 10, 1–10. <https://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/215/161>
- Nanda Putri P, Nadita K, dkk. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. 13(1), 72–81.
- Ningtyias, F. W., Quraini, D. F., & Rohmawati, N. (2020). Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia. *Jurnal PROMKES*, 8(2), 154. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i2.2020.154-162>
- Richard Dimas Aditya, O. L. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Tahun 2025. *ARKESMAS*, 10(1), 16–23.
- Runiari, N., & Hartati, N. N. (2020). Pengetahuan Dengan Kepatuhan Minum Tablet Tambah darah Pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 13(2), 103–110. <https://doi.org/10.33992/jgk.v13i2.1321>
- Septiani, F. R., & Setiyaningrum, Z. (2025). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Batik 2 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 25(1), 345. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v25i1.5759>
- Utami, A. P., & Sudaryanto, A. (2025). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian

Anemia pada Remaja Putri Compliance with Consumption of Blood Supply Tablets with the Incidence of Anemia in Adolescents. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 104–110.

Yulianti, F., Herdhianta, D., & Ediyono, S. (2023). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kepatuhan Remaja Putri Dalam Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah Di Kota Bandung. *Ikesma*, 19(4), 282. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v19i4.43850>