

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Dukungan Lingkungan dengan Perilaku Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Baru

Hayatun Nufus¹, Rabia Wahdah², Hurmadinah³, Susanti Suhartati⁴

^{1,2,3,4}Universitas Sari Mulia

Email Penulis Korespondensi: nufus067@gmail.com

Article History:

Received Jul 14th, 2026

Accepted Oct 24th, 2026

Publish Oct 27th, 2026

Abstrak

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas didapatkan bahwa masih banyaknya remaja yang tidak mengetahui tentang makanan yang kaya sumber zat besi yang baik untuk remaja serta masih adanya orang tua yang tidak memahami mengenai gizi yang baik untuk anak remajanya, sehingga orang tua hanya memberikan makanan yang hanya disukai anaknya, tanpa memahami kandungan gizi yang ada pada sumber makanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi dan Dukungan Lingkungan dengan Perilaku Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Baru. Penelitian ini adalah jenis survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* dilakukan mengetahui mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi dan Dukungan Lingkungan dengan Perilaku Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Baru. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Baru di bulan Juli sebanyak 30 orang. Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* pada 30 responden, diketahui bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku konsumsi pangan sumber zat besi dengan nilai $r_s = 0,547$ dan $p = 0,002$. Hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan sedang. Sementara itu, dukungan lingkungan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku konsumsi pangan sumber zat besi dengan nilai $r_s = 0,742$ dan $p = 0,000$, dengan arah hubungan positif dan kekuatan kuat. Dengan demikian, semakin baik pengetahuan gizi dan dukungan lingkungan, semakin baik pula perilaku konsumsi pangan sumber zat besi pada remaja putri.

Kata Kunci: Pengetahuan, Gizi, Dukungan Lingkungan, Perilaku, Konsumsi, Zat Besi, Remaja Putri

Abstract

A preliminary study conducted at the Community Health Center (Puskesmas) revealed that many adolescents lack knowledge regarding iron-rich foods suitable for their age group. Furthermore, some parents do not fully understand the nutritional needs of their adolescent children, often providing food based solely on the children's preferences without considering the actual nutritional content. This study aims to examine the relationship between nutritional knowledge, environmental support, and the consumption behavior of iron-rich foods among adolescent girls in the working area of the Beruntung Baru Community Health Center. This research employs an analytical survey design with a cross-sectional approach to investigate these relationships. The study sample consisted of 30 adolescent girls residing in the working area of the Beruntung Baru Community Health Center during the month of July. Spearman Rank correlation analysis of the 30 respondents indicated a significant

relationship between nutritional knowledge and the consumption of iron-rich foods ($r_s = 0.547$, $p = 0.002$), characterized by a positive correlation of moderate strength. Similarly, environmental support was found to have a significant relationship with the consumption of iron-rich foods ($r_s = 0.742$, $p = 0.000$), showing a positive correlation of strong intensity. Consequently, better nutritional knowledge and greater environmental support are associated with improved consumption behavior regarding iron-rich foods among adolescent girls.

Keywords: Knowledge, Nutrition, Environmental Support, Behavior, Consumption, Iron, Adolescent Girls

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung cepat sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang cukup dan seimbang. Salah satu zat gizi mikro yang mempunyai peranan penting pada masa remaja adalah zat besi. Zat besi diperlukan dalam pembentukan hemoglobin, transportasi oksigen, produksi energi, serta mendukung fungsi kognitif dan aktivitas fisik. Kebutuhan zat besi menjadi semakin penting pada remaja putri karena adanya menstruasi yang menyebabkan kehilangan darah secara berkala. Kondisi tersebut menyebabkan remaja putri menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami kekurangan zat besi dan anemia. WHO menyebutkan bahwa remaja putri yang telah mengalami menstruasi termasuk kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami anemia, sementara kekurangan zat besi akibat asupan makanan yang tidak mencukupi merupakan salah satu penyebab gizi yang paling umum (Alfianti, 2024).

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di dunia. WHO dalam pembaruan estimasi anemia tahun 2025 melaporkan bahwa anemia masih menjadi masalah yang luas pada perempuan usia reproduktif. Beban anemia terutama tinggi pada kelompok perempuan dan anak, termasuk remaja putri yang mengalami menstruasi. Kondisi anemia tidak hanya berdampak terhadap kesehatan saat ini, tetapi juga dapat memengaruhi kapasitas belajar, produktivitas, kebugaran, dan kesehatan reproduksi pada masa mendatang. Oleh karena itu, pencegahan anemia pada remaja putri perlu dilakukan sejak dini melalui pendekatan yang tidak hanya berfokus pada suplementasi zat besi, tetapi juga pada perbaikan pola makan dan pemenuhan kebutuhan zat gizi melalui pangan sehari-hari (Alfianti, 2024).

Salah satu upaya penting dalam mencegah kekurangan zat besi adalah meningkatkan konsumsi pangan sumber zat besi. Zat besi dalam makanan dapat diperoleh dari sumber hewani maupun nabati. Pangan sumber zat besi hewani, seperti hati, daging, ikan, ayam, dan telur, umumnya menyediakan zat besi heme yang lebih mudah diserap tubuh. Sementara itu, sumber nabati dapat berasal dari sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, biji-bijian, dan pangan yang telah difortifikasi. Selain jenis makanan yang dikonsumsi, penyerapan zat besi juga dipengaruhi oleh kombinasi makanan. Vitamin C dapat membantu meningkatkan absorpsi zat besi non-heme, sedangkan beberapa komponen pangan tertentu dapat menghambat penyerapannya. Dengan demikian, perilaku konsumsi pangan sumber zat besi perlu menjadi bagian penting dalam strategi pencegahan anemia pada remaja putri (Alfianti, 2024).

Namun demikian, pemenuhan kebutuhan zat besi melalui makanan belum tentu optimal apabila remaja belum memiliki pengetahuan gizi yang memadai. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor

yang dapat memengaruhi seseorang dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Remaja yang memahami fungsi zat besi, sumber makanan kaya zat besi, kebutuhan zat besi, serta faktor yang meningkatkan dan menghambat penyerapannya diharapkan lebih mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan remaja kurang memperhatikan kualitas makanan dan lebih memilih makanan berdasarkan rasa, harga, kemudahan, tren, maupun pengaruh teman sebaya dibandingkan kandungan gizinya (Kurniawan, 2024).

Penelitian pada 484 remaja putri usia 10–18 tahun di Jawa Tengah yang diterbitkan tahun 2024 menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, pola makan, serta sumber informasi berkaitan dengan perilaku kesehatan terkait zat besi. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku, sehingga pengetahuan yang baik tidak selalu secara otomatis menghasilkan perilaku konsumsi atau kepatuhan yang optimal. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi pangan sumber zat besi merupakan perilaku yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor selain pengetahuan (Kurniawan, 2024).

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Ningtyias, Aryatika, dan Irmayanti (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi mengenai pangan sumber zat besi dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri. Penelitian tersebut menekankan bahwa salah satu permasalahan dalam pencegahan anemia adalah masih terbatasnya sosialisasi mengenai sumber zat besi yang berasal dari makanan. Artinya, peningkatan pengetahuan mengenai pangan kaya zat besi merupakan bagian penting dalam membentuk perilaku pencegahan anemia, tetapi perlu didukung dengan lingkungan yang memungkinkan remaja menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Kurniawan, 2024).

Selain pengetahuan, lingkungan mempunyai peranan penting dalam membentuk perilaku makan remaja. Remaja tidak menentukan makanan secara mandiri sepenuhnya karena pilihan makanan dapat dipengaruhi oleh keluarga, teman sebaya, sekolah, ketersediaan makanan, kondisi sosial ekonomi, serta akses terhadap informasi kesehatan. Dukungan keluarga misalnya dapat diwujudkan melalui penyediaan makanan bergizi di rumah, pemberian contoh pola makan sehat, pengingat untuk mengonsumsi makanan bergizi, dan pemberian informasi mengenai pentingnya zat besi. Sementara itu, teman sebaya dan lingkungan sekolah dapat memberikan pengaruh melalui kebiasaan makan bersama, pilihan makanan yang tersedia di sekitar sekolah, serta informasi dan kegiatan edukasi kesehatan (Kurniawan, 2024).

Penelitian Indriasari, Mansur, dan Rachmat (2024) mengenai pencegahan anemia pada remaja putri Indonesia menunjukkan pentingnya pengetahuan dan dukungan dari orang-orang terdekat dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi remaja terhadap upaya pencegahan anemia. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa intervensi terhadap remaja tidak cukup hanya memberikan informasi kepada individu, tetapi perlu mempertimbangkan lingkungan sosial yang berada di sekitar remaja (Ningtyas, 2024).

Lingkungan sekolah juga merupakan lingkungan strategis dalam pembentukan perilaku kesehatan remaja putri. Sekolah dapat menjadi tempat pemberian edukasi gizi, pemantauan konsumsi tablet tambah darah, serta pembentukan kebiasaan makan sehat. Penelitian terbaru di Indonesia menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai zat besi. Penelitian tahun 2026 mengenai promosi kesehatan berbasis sekolah menemukan adanya peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah diberikan edukasi mengenai konsumsi tablet

zat besi. Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan mempunyai potensi besar dalam memperkuat pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri (Ningtyas, 2024).

Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan belum tentu langsung menghasilkan perubahan perilaku apabila lingkungan sekitar tidak memberikan dukungan yang memadai. Penelitian kualitatif terbaru pada remaja putri di Bali menemukan bahwa sebagian remaja masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai anemia dan cenderung memiliki pola makan yang rendah zat besi serta rendah konsumsi sayuran. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa pencegahan anemia membutuhkan pendekatan multilevel yang mengintegrasikan peningkatan pengetahuan, dukungan terhadap perilaku makan, dan penguatan dari lingkungan sekolah (Ningtyas, 2024).

Perilaku konsumsi pangan sumber zat besi pada remaja putri juga dapat dipengaruhi oleh kecenderungan memilih makanan yang praktis dan mudah diperoleh. Perubahan gaya hidup pada masa remaja dapat mendorong peningkatan konsumsi makanan cepat saji, makanan ringan, dan minuman tertentu yang belum tentu mampu memenuhi kebutuhan zat besi. Penelitian pada remaja putri di Jawa Tengah tahun 2024 juga menggambarkan adanya tantangan pola makan remaja dan pentingnya intervensi yang mengarah pada pola makan sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemenuhan zat besi tidak cukup hanya melalui program suplementasi, tetapi perlu disertai pembentukan kebiasaan konsumsi pangan sumber zat besi yang baik (Ningtyas, 2024).

Dalam konteks Indonesia, pencegahan anemia pada remaja putri telah menjadi bagian dari upaya kesehatan masyarakat melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Namun, keberhasilan pencegahan anemia tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan dan konsumsi TTD. Pola makan sehari-hari tetap menjadi bagian penting karena makanan merupakan sumber zat gizi yang dikonsumsi secara terus-menerus. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai perilaku konsumsi pangan sumber zat besi perlu diperkuat sehingga remaja putri mampu menerapkan pola makan yang mendukung pencegahan anemia secara berkelanjutan (Ningtyas, 2024).

Permasalahan tersebut menjadi semakin penting karena perilaku konsumsi pangan merupakan hasil interaksi berbagai faktor. Pengetahuan memberikan dasar bagi seseorang untuk memahami pilihan makanan, sedangkan dukungan lingkungan dapat memberikan kesempatan, dorongan, dan fasilitas untuk menerapkan pengetahuan tersebut. Dengan kata lain, remaja putri yang mempunyai pengetahuan gizi baik tetapi berada dalam lingkungan yang kurang mendukung mungkin belum tentu mempunyai perilaku konsumsi pangan sumber zat besi yang baik. Sebaliknya, dukungan lingkungan yang baik dapat membantu remaja menerapkan pengetahuan yang dimiliki menjadi kebiasaan makan yang lebih sehat (Ningtyas, 2024).

Berdasarkan perspektif perilaku kesehatan, hubungan antara pengetahuan, lingkungan, dan perilaku konsumsi pangan menjadi penting untuk dikaji karena perubahan perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu. Perilaku makan remaja dapat terbentuk melalui proses belajar, pengalaman, pengaruh keluarga dan teman sebaya, serta kondisi lingkungan tempat tinggal dan sekolah. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi dan dukungan lingkungan dengan perilaku konsumsi pangan sumber zat besi dapat memberikan gambaran mengenai faktor yang berperan dalam pemilihan makanan kaya zat besi pada remaja putri (Ningtyas, 2024).

Wilayah kerja Puskesmas Beruntung Baru merupakan salah satu wilayah yang penting untuk dikaji dalam upaya pencegahan masalah gizi pada remaja putri. Remaja putri yang berada di wilayah kerja tersebut merupakan kelompok sasaran yang perlu mendapatkan perhatian karena kebutuhan zat besi meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Kajian mengenai pengetahuan gizi,

dukungan lingkungan, dan perilaku konsumsi pangan sumber zat besi pada tingkat wilayah kerja puskesmas diperlukan untuk memperoleh gambaran kondisi lokal yang dapat menjadi dasar dalam menentukan strategi promosi kesehatan dan edukasi gizi yang sesuai dengan karakteristik remaja setempat.

Penelitian ini memiliki nilai penting karena tidak hanya melihat pengetahuan sebagai faktor individu, tetapi juga memasukkan dukungan lingkungan sebagai faktor yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi pangan sumber zat besi. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai alasan remaja putri melakukan atau tidak melakukan konsumsi pangan sumber zat besi secara rutin. Hasil penelitian juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan, sekolah, keluarga, dan pihak terkait dalam merancang program edukasi gizi yang lebih terarah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas didapatkan bahwa masih banyaknya remaja yang tidak mengetahui tentang makanan yang kaya sumber zat besi yang baik untuk remaja serta masih adanya orang tua yang tidak memahami mengenai gizi yang baik untuk anak remajanya, sehingga orang tua hanya memberikan makanan yang hanya disukai anaknya, tanpa memahami kandungan gizi yang ada pada sumber makanan tersebut. Hal inilah yang menjadi dasar untuk dilakukannya penelitian mengenai “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Dukungan Lingkungan dengan Perilaku Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Baru”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi dan Dukungan Lingkungan dengan Perilaku Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Baru.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* dilakukan mengetahui mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi dan Dukungan Lingkungan dengan Perilaku Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Baru. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Baru di bulan Juli sebanyak 30 orang sedangkan teknik pengambilan sampel ini dengan menggunakan total sampling.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Analisis Univariat

Analisis Univariat bertujuan untuk menganalisis variabel penelitian berdasarkan kategori yang ditentukan. Pengelolaan data dilakukan secara manual dan dimasukkan dalam tabel untuk mengetahui distribusi tiap variabel yaitu Hubungan Pengetahuan Gizi dan Dukungan Lingkungan dengan Perilaku Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Baru

1) Pengetahuan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Baik	11	36,7
2	Cukup	11	36,7
3	Kurang	8	26,7
Jumlah		30	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa ibu dengan pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (26,7%), pengetahuan baik dan cukup sebanyak 11 orang (36,7%).

2) Dukungan lingkungan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Lingkungan Responden

No	Dukungan Lingkungan	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Baik	8	26,7
2	Cukup	16	53,3
3	Kurang	6	20
Jumlah		30	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa ibu dengan dukungan lingkungan cukup sebanyak 16 orang (53,3%), dukungan baik sebanyak 8 orang (26,7%), dukungan kurang sebanyak 6 orang (20%).

3) Perilaku

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Responden

No	Perilaku	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Baik	8	26,7
2	Cukup	9	30
3	Kurang	13	43,3
Jumlah		30	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa ibu dengan perilaku kurang sebanyak 13 orang (43,3%), perilaku cukup sebanyak 30% dan perilaku baik sebanyak 8 orang (26,7%)

b. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat bertujuan untuk menganalisis Hubungan Pengetahuan Gizi dan Dukungan Lingkungan dengan Perilaku Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Baru, yang dilakukan dengan menggunakan uji *Spearman Rank*

Pengetahuan Gizi dan Dukungan Lingkungan dengan Perilaku Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi pada Remaja Putri.

Tabel 4. Analisis Frekuensi

Variabel	Korelasi	<i>p-value</i>	N	Keterangan
Pengetahuan Gizi	0,547	0,002	30	Ada Hubungan Signifikan
Dukungan Lingkungan	0,743	0,000	30	Ada Hubungan Signifikan

Sumber: Hasil SPSS

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* pada 30 responden, diketahui bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku konsumsi pangan sumber zat besi dengan nilai $r_s = 0,547$ dan $p = 0,002$. Hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan sedang. Sementara itu, dukungan lingkungan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku konsumsi pangan sumber zat besi dengan nilai $r_s = 0,742$ dan $p = 0,000$, dengan arah hubungan positif dan kekuatan kuat. Dengan demikian, semakin baik pengetahuan gizi dan dukungan lingkungan, semakin baik pula perilaku konsumsi pangan sumber zat besi pada remaja putri.

Pembahasan

a. Pengetahuan Gizi

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1 diketahui bahwa dari 30 responden, sebanyak 11 responden (36,7%) memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik, sebanyak 11 responden (36,7%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, dan sebanyak 8 responden (26,7%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang. Dengan demikian, proporsi responden dengan pengetahuan baik dan cukup memiliki jumlah yang sama, yaitu masing-masing 36,7%, sedangkan lebih dari seperempat responden masih mempunyai pengetahuan yang kurang mengenai gizi dan zat besi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan yang cukup hingga baik, tetapi masih terdapat kelompok remaja putri yang membutuhkan peningkatan pemahaman mengenai zat besi dan pangan sumber zat besi (Nurwaddah, 2025).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat membentuk kemampuan seseorang dalam memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pada remaja putri, pengetahuan mengenai zat besi menjadi penting karena kebutuhan zat besi meningkat selama masa pertumbuhan dan adanya kehilangan darah akibat menstruasi. Pengetahuan yang memadai dapat membantu remaja mengenali jenis makanan yang merupakan sumber zat besi, mengetahui fungsi zat besi, memahami pentingnya konsumsi makanan sumber zat besi secara rutin, serta mengetahui makanan yang dapat meningkatkan maupun menghambat penyerapan zat besi. Dengan demikian, semakin baik pemahaman mengenai zat besi, semakin besar peluang remaja untuk menerapkan pilihan makanan yang mendukung pemenuhan zat besi (Musyaffa, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramadhan, Sukamti, dan Nurhasanah (2025) mengenai pendidikan kesehatan dengan video *emotional demonstration* terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mengonsumsi pangan sumber zat besi di SMA Negeri 2 Babelan Kabupaten Bekasi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai pangan sumber zat besi dapat ditingkatkan melalui edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, skor pengetahuan meningkat dari 48,80 menjadi 89,87 dan hasil uji menunjukkan adanya

perubahan yang signifikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat ruang untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pangan sumber zat besi melalui pendidikan kesehatan yang menarik dan mudah dipahami (Marfiah, 2022).

Adanya 8 responden (26,7%) dengan pengetahuan kurang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa informasi mengenai zat besi belum sepenuhnya dipahami oleh seluruh responden. Pengetahuan yang kurang dapat berkaitan dengan keterbatasan informasi mengenai jenis pangan sumber zat besi, manfaat zat besi, serta cara mengoptimalkan penyerapan zat besi. Remaja mungkin mengetahui bahwa sayuran merupakan makanan sehat, tetapi belum tentu mengetahui bahwa beberapa sayuran dan pangan lainnya merupakan sumber zat besi serta bagaimana mengombinasikannya dengan sumber vitamin C untuk mendukung absorpsi zat besi. Oleh karena itu, edukasi gizi perlu diberikan secara praktis, tidak hanya menjelaskan definisi anemia dan zat besi, tetapi juga memberikan contoh makanan yang mudah diperoleh dan sesuai dengan kebiasaan makan remaja (Marfiah, 2022).

Hasil penelitian Nurhidayati et al. (2025) memperkuat pentingnya pengetahuan mengenai pemilihan pangan sumber zat besi. Penelitian terhadap 120 siswi kelas XI di Cianjur menunjukkan bahwa ayam dan telur menjadi sumber pangan hewani yang banyak dikonsumsi, sedangkan kangkung dan bayam merupakan sumber pangan nabati yang banyak dikonsumsi. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa konsumsi pangan yang mendukung penyerapan zat besi masih rendah, sementara konsumsi teh dan kopi yang dapat menghambat penyerapan zat besi masih cukup sering dilakukan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemahaman mengenai zat besi bukan hanya tentang mengetahui makanan yang mengandung zat besi, tetapi juga memahami bagaimana pola konsumsi dapat memengaruhi pemanfaatan zat besi dalam tubuh (Nurhidayati, 2025).

Berdasarkan hasil tersebut, pengetahuan gizi responden dalam penelitian ini dapat dikatakan cukup baik secara umum karena responden dengan kategori baik dan cukup masing-masing mencapai 36,7%. Namun, keberadaan 26,7% responden dengan pengetahuan kurang tetap perlu mendapatkan perhatian. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan, sekolah, maupun kegiatan promosi kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Beruntung Baru. Materi edukasi sebaiknya menekankan contoh pangan sumber zat besi yang mudah diperoleh, seperti ikan, telur, daging, hati, kacang-kacangan, tahu, tempe, dan sayuran hijau, serta cara mengombinasikannya dengan pangan sumber vitamin C (Nurhidayati, 2025).

b. Dukungan Lingkungan

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa dari 30 responden, sebanyak 8 responden (26,7%) memperoleh dukungan lingkungan dalam kategori baik, sebanyak 16 responden (53,3%) memperoleh dukungan dalam kategori cukup, dan sebanyak 6 responden (20,0%) memperoleh dukungan lingkungan dalam kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori dukungan lingkungan cukup. Artinya, sebagian besar remaja putri telah memperoleh dukungan dari lingkungan sekitarnya, tetapi dukungan tersebut belum optimal untuk dikategorikan baik. Masih terdapat 20,0% responden yang memperoleh dukungan lingkungan kurang sehingga kelompok tersebut berpotensi mengalami hambatan dalam menerapkan perilaku konsumsi pangan sumber zat besi.

Dukungan lingkungan merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku kesehatan karena remaja tidak selalu mempunyai kendali penuh terhadap makanan yang tersedia dan dikonsumsi sehari-hari. Keluarga dapat memengaruhi jenis makanan yang tersedia di rumah, teman sebaya dapat

memengaruhi pilihan makanan ketika berada di luar rumah atau sekolah, sedangkan sekolah dan tenaga kesehatan dapat memberikan informasi serta penguatan mengenai perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, perilaku konsumsi pangan sumber zat besi pada remaja tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan individu, tetapi juga dengan kondisi lingkungan yang mendukung penerapan pengetahuan tersebut (Novita, 2024).

Dukungan keluarga merupakan salah satu komponen penting dalam lingkungan remaja. Dukungan tersebut dapat berupa penyediaan makanan sumber zat besi, pengingat untuk mengonsumsi makanan bergizi, pemberian informasi, maupun pemberian contoh pola makan sehat. Hasil penelitian Dewi dan Widyatuti (2025) mengenai hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri di Kota Depok menunjukkan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu aspek yang penting dalam membentuk perilaku kesehatan terkait zat besi. Penelitian tersebut menekankan pentingnya dukungan dan pengawasan keluarga dalam meningkatkan kepatuhan remaja terhadap upaya pencegahan anemia (Dewi, 2025).

Selain keluarga, lingkungan sekolah dan teman sebaya juga berpotensi memengaruhi perilaku konsumsi remaja. Sekolah merupakan tempat remaja menghabiskan sebagian besar waktunya sehingga lingkungan sekolah dapat menjadi sarana strategis untuk memberikan edukasi mengenai gizi dan anemia. Penelitian sebelumnya di Indonesia juga telah mengkaji keterkaitan sumber informasi, lingkungan sekolah, dan dukungan keluarga dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa pencegahan anemia perlu melibatkan berbagai lingkungan yang berada di sekitar remaja, bukan hanya individu remaja itu sendiri (Dewi, 2025).

Proporsi dukungan lingkungan yang paling besar dalam penelitian ini berada pada kategori cukup, yaitu 53,3%. Kondisi tersebut dapat menunjukkan bahwa lingkungan responden sebenarnya telah memberikan dukungan, tetapi belum konsisten atau belum mencakup seluruh aspek yang dibutuhkan. Misalnya, keluarga mungkin telah menyediakan makanan bergizi tetapi belum secara khusus menyediakan makanan yang kaya zat besi. Demikian pula sekolah mungkin telah memberikan informasi mengenai anemia dan Tablet Tambah Darah, tetapi edukasi mengenai pemilihan dan kombinasi pangan sumber zat besi masih terbatas. Dengan demikian, peningkatan kualitas dukungan lingkungan perlu diarahkan pada dukungan yang lebih spesifik terhadap perilaku konsumsi pangan sumber zat besi (Dewi, 2025).

Adanya 20,0% responden dengan dukungan lingkungan kurang juga menunjukkan bahwa terdapat kelompok remaja yang mungkin menghadapi hambatan dalam memperoleh dukungan untuk menerapkan perilaku makan sehat. Kondisi tersebut dapat terjadi karena keterbatasan ketersediaan pangan, kurangnya perhatian keluarga terhadap pola makan remaja, kurangnya informasi dari lingkungan sekolah, maupun kurangnya penguatan dari tenaga kesehatan. Oleh sebab itu, intervensi pencegahan anemia pada remaja putri sebaiknya tidak hanya berorientasi pada pemberian edukasi kepada remaja, tetapi juga melibatkan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan tenaga kesehatan (Dewi, 2025).

c. Perilaku Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 30 responden, sebanyak 8 responden (26,7%) memiliki perilaku konsumsi pangan sumber zat besi dalam kategori baik, sebanyak 9 responden (30,0%) berada pada kategori cukup, dan sebanyak 13 responden (43,3%) berada pada kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kategori perilaku konsumsi yang paling banyak ditemukan adalah

kurang, yaitu 43,3%. Dengan demikian, meskipun sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik atau cukup dan memperoleh dukungan lingkungan dalam kategori cukup, perilaku konsumsi pangan sumber zat besi belum menunjukkan kondisi yang optimal.

Tingginya proporsi perilaku konsumsi kurang menunjukkan bahwa pengetahuan dan dukungan yang dimiliki responden belum sepenuhnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku makan merupakan hasil interaksi berbagai faktor sehingga seseorang yang mengetahui manfaat zat besi belum tentu secara rutin mengonsumsi makanan sumber zat besi. Pilihan makanan dapat dipengaruhi oleh ketersediaan makanan, selera, harga, kebiasaan keluarga, pengaruh teman sebaya, akses terhadap makanan, serta kebiasaan mengonsumsi makanan atau minuman tertentu (Dewi, 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurhidayati et al. (2025) yang menunjukkan bahwa konsumsi pangan sumber zat besi pada remaja putri masih menghadapi beberapa permasalahan. Penelitian tersebut menemukan bahwa konsumsi pangan pendukung penyerapan zat besi masih rendah dan konsumsi teh serta kopi sebagai minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi masih cukup sering dilakukan. Peneliti menyarankan perlunya strategi peningkatan konsumsi zat besi heme dan edukasi pola makan yang mendukung penyerapan zat besi (Nurhidayati, 2025).

Perilaku konsumsi pangan sumber zat besi yang kurang pada 43,3% responden perlu mendapatkan perhatian karena remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami kekurangan zat besi. Pangan sumber zat besi dapat berasal dari hewani maupun nabati. Sumber hewani seperti daging, hati, ayam, ikan, dan telur merupakan sumber zat besi yang penting, sedangkan sumber nabati dapat berasal dari kacang-kacangan, tahu, tempe, dan sayuran hijau. Konsumsi pangan tersebut secara beragam dan teratur dapat membantu memenuhi kebutuhan zat besi melalui makanan sehari-hari (Nurhidayati, 2025).

Penelitian Nurwaddah, Satriani, dan Novaria (2025) di Samarinda juga menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat menjadi salah satu pendekatan untuk memperbaiki perilaku konsumsi zat besi pada remaja putri. Penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan pada frekuensi konsumsi sumber zat besi dan asupan zat besi setelah diberikan edukasi gizi. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa perilaku konsumsi dapat diperbaiki apabila edukasi diberikan dengan pendekatan yang sesuai dan disertai dengan penguatan praktik makan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Nurwaddah, 2025).

Dalam penelitian ini, hanya 26,7% responden yang mempunyai perilaku konsumsi pangan sumber zat besi dalam kategori baik. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penguatan intervensi berbasis perilaku. Edukasi sebaiknya tidak hanya memberikan daftar makanan sumber zat besi, tetapi juga memberikan contoh menu yang realistis, terjangkau, dan sesuai dengan makanan yang tersedia di lingkungan responden. Remaja juga perlu diberikan pemahaman mengenai pentingnya mengombinasikan pangan sumber zat besi dengan sumber vitamin C serta memperhatikan waktu konsumsi teh atau kopi agar tidak menghambat penyerapan zat besi (Nurwaddah, 2025).

Secara keseluruhan, hasil analisis univariat menunjukkan bahwa pengetahuan gizi responden relatif lebih baik dibandingkan perilaku konsumsi pangan sumber zat besi. Pengetahuan baik dan cukup masing-masing sebesar 36,7%, sedangkan perilaku konsumsi kurang mencapai 43,3%. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kemungkinan kesenjangan antara pengetahuan dan praktik. Seseorang dapat mengetahui pentingnya zat besi tetapi belum tentu mampu menerapkan pengetahuan tersebut karena adanya hambatan lingkungan, kebiasaan makan, ketersediaan pangan, preferensi makanan, atau pengaruh sosial (Nurwaddah, 2025).

Temuan tersebut juga memperlihatkan pentingnya dukungan lingkungan. Sebanyak 53,3% responden memperoleh dukungan lingkungan dalam kategori cukup, sedangkan hanya 26,7% yang memperoleh dukungan baik. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu alasan mengapa perilaku konsumsi pangan sumber zat besi belum optimal. Lingkungan yang mendukung diperlukan agar pengetahuan yang dimiliki remaja dapat diterjemahkan menjadi tindakan nyata, misalnya dengan menyediakan makanan sumber zat besi, memberikan contoh pola makan sehat, memberikan pengingat, serta menyediakan informasi gizi yang mudah dipahami (Nurwaddah, 2025).

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan konsumsi pangan sumber zat besi pada responden bukan hanya berkaitan dengan tingkat pengetahuan, tetapi juga berkaitan dengan dukungan lingkungan dan kemampuan menerapkan pengetahuan dalam perilaku sehari-hari. Oleh karena itu, upaya peningkatan konsumsi pangan sumber zat besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Beruntung Baru sebaiknya dilakukan secara komprehensif melalui edukasi gizi, penguatan dukungan keluarga, keterlibatan sekolah, pemberdayaan teman sebaya, serta pendampingan tenaga kesehatan. Pendekatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus mengubahnya menjadi perilaku konsumsi pangan sumber zat besi yang lebih baik dan berkelanjutan.

d. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi pangan sumber zat besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Beruntung Baru. Berdasarkan uji *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,547 dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$) dan jumlah responden sebanyak 30 orang. Nilai korelasi tersebut menunjukkan arah hubungan positif dengan kekuatan hubungan sedang. Artinya, semakin baik pengetahuan gizi yang dimiliki remaja putri, maka semakin baik pula kecenderungan perilaku konsumsi pangan sumber zat besi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan perilaku konsumsi pangan. Remaja yang memiliki pengetahuan mengenai zat besi akan lebih mudah memahami fungsi zat besi, mengetahui makanan yang merupakan sumber zat besi, serta memahami pentingnya mengonsumsi makanan tersebut secara teratur. Pengetahuan juga dapat membantu remaja mengenali kombinasi makanan yang mendukung penyerapan zat besi dan membatasi kebiasaan konsumsi yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Nurwaddah, 2025).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramadhan, Sukamti, dan Nurhasanah (2025) mengenai pendidikan kesehatan dengan video *emotional demonstration* terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mengonsumsi pangan sumber zat besi. Penelitian tersebut dilakukan pada 50 siswi SMA Negeri 2 Babelan Kabupaten Bekasi dan menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan, dengan skor pengetahuan meningkat dari 48,80 menjadi 89,87. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai pangan sumber zat besi dapat ditingkatkan melalui edukasi yang tepat, sehingga pengetahuan merupakan aspek penting dalam membangun kesadaran remaja mengenai konsumsi pangan sumber zat besi (Ramadhan, 2025).

Perbedaan hasil tersebut justru memperlihatkan bahwa pengetahuan perlu dipandang sebagai salah satu faktor dalam pembentukan perilaku, bukan sebagai satu-satunya determinan. Dalam penelitian ini, hubungan positif yang ditemukan menunjukkan bahwa pengetahuan yang lebih baik cenderung berjalan searah dengan perilaku konsumsi yang lebih baik. Namun, nilai korelasi sebesar

0,547 yang berada pada kategori sedang juga menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain yang berkontribusi terhadap perilaku konsumsi pangan sumber zat besi. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan perlu disertai dengan dukungan lingkungan yang memungkinkan remaja menerapkan pengetahuan tersebut (Ramadhan, 2025).

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep Lawrence Green, khususnya faktor predisposisi (*predisposing factors*). Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang dapat memengaruhi kecenderungan seseorang untuk melakukan perilaku kesehatan. Pengetahuan mengenai zat besi dapat memberikan dasar bagi remaja dalam menentukan pilihan makanan, tetapi realisasi perilaku tetap dipengaruhi oleh faktor pemungkin dan penguat yang berasal dari lingkungan (Ramadhan, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori tersebut, dapat diasumsikan bahwa remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi baik lebih mampu memahami pentingnya konsumsi pangan sumber zat besi dan cenderung menerapkan perilaku tersebut. Oleh karena itu, tenaga kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Beruntung Baru dapat meningkatkan edukasi mengenai zat besi dengan pendekatan yang lebih praktis, misalnya melalui contoh menu harian, booklet, media sosial, poster, maupun edukasi kelompok remaja. Materi sebaiknya tidak hanya menjelaskan pengertian anemia, tetapi juga memberikan informasi tentang jenis pangan lokal yang kaya zat besi dan cara mengombinasikannya dengan sumber vitamin C (Ramadhan, 2025).

e. Hubungan Dukungan Lingkungan dengan Perilaku Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan lingkungan dengan perilaku konsumsi pangan sumber zat besi pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Beruntung Baru. Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi 0,742 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan jumlah responden sebanyak 30 orang. Nilai koefisien tersebut menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan kuat. Artinya, semakin baik dukungan lingkungan yang diterima remaja putri, maka semakin baik pula perilaku konsumsi pangan sumber zat besi.

Hubungan yang kuat tersebut menunjukkan bahwa lingkungan mempunyai peranan penting dalam membentuk perilaku makan remaja. Remaja tidak selalu mempunyai kebebasan penuh dalam menentukan makanan yang dikonsumsi. Keluarga berperan dalam menyediakan makanan di rumah, teman sebaya dapat memengaruhi pilihan makanan ketika bersama, sekolah dapat menyediakan lingkungan yang mendukung perilaku sehat, sedangkan tenaga kesehatan dapat memberikan informasi dan penguatan mengenai pencegahan anemia. Dengan demikian, dukungan lingkungan dapat membantu mengubah pengetahuan yang dimiliki remaja menjadi tindakan nyata (Ramadhan, 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi dan Widyatuti (2025) yang mengkaji hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah pada remaja putri di Kota Depok. Penelitian tersebut menegaskan pentingnya dukungan keluarga dalam mendukung perilaku remaja terkait pencegahan anemia. Dukungan keluarga dapat berupa pengawasan, pengingat, pemberian motivasi, serta membantu memastikan remaja memperoleh dan mengonsumsi sumber zat besi (Dewi, 2025).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Novita et al. (2024) yang menunjukkan adanya hubungan antara ketahanan pangan keluarga dan tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan keluarga dalam

menyediakan pangan merupakan bagian penting dari lingkungan yang dapat memengaruhi pemenuhan zat besi. Apabila makanan sumber zat besi mudah tersedia di lingkungan rumah, remaja akan lebih mudah menerapkan perilaku konsumsi pangan yang mendukung pemenuhan zat besi (Novita, 2024).

Dukungan teman sebaya juga dapat menjadi faktor penguat perilaku. Pada masa remaja, interaksi dengan teman sebaya meningkat dan kebiasaan kelompok dapat memengaruhi pilihan makanan. Jika teman sebaya memiliki kebiasaan makan yang baik dan memberikan dorongan untuk memilih makanan bergizi, maka perilaku tersebut dapat menjadi penguatan positif. Sebaliknya, lingkungan pertemanan yang lebih banyak mendorong konsumsi makanan rendah zat gizi atau minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi dapat menjadi faktor yang menghambat perilaku konsumsi pangan sumber zat besi.

Sekolah juga mempunyai peranan strategis dalam mendukung perilaku konsumsi pangan sumber zat besi. Sekolah dapat menjadi tempat penyampaian informasi, pembentukan kebiasaan, dan penguatan perilaku kesehatan. Edukasi gizi yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai pangan sumber zat besi, sementara lingkungan sekolah yang mendukung dapat memberikan kesempatan bagi remaja untuk menerapkan perilaku tersebut. Oleh karena itu, kerja sama antara sekolah dan tenaga kesehatan diperlukan dalam membangun lingkungan yang mendukung pencegahan anemia (Ramadhan, 2025).

Nilai korelasi dukungan lingkungan sebesar 0,742 lebih tinggi dibandingkan korelasi pengetahuan gizi sebesar 0,547. Hal ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini dukungan lingkungan memiliki hubungan yang lebih kuat dengan perilaku konsumsi pangan sumber zat besi dibandingkan pengetahuan gizi. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa intervensi pencegahan anemia tidak cukup hanya meningkatkan pengetahuan remaja. Intervensi juga perlu memperbaiki lingkungan yang mendukung perilaku, terutama lingkungan keluarga dan sekolah.

Berdasarkan hasil tersebut, Puskesmas Beruntung Baru dapat mengembangkan strategi pencegahan anemia yang melibatkan berbagai pihak. Keluarga dapat diberikan edukasi mengenai penyediaan pangan sumber zat besi yang terjangkau, sekolah dapat memperkuat kegiatan edukasi dan promosi konsumsi pangan bergizi, sedangkan tenaga kesehatan dapat melakukan pendampingan dan pemantauan secara berkala. Pelibatan teman sebaya juga dapat menjadi strategi yang efektif karena remaja cenderung lebih mudah menerima informasi yang disampaikan melalui kelompok sebaya (Ramadhan, 2025).

4. KESIMPULAN

- 1) Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa ibu dengan pengetahuan kurang sebanyak 8 orang (26,7%), pengetahuan baik dan cukup sebanyak 11 orang (36,7%).
- 2) Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa ibu dengan dukungan lingkungan cukup sebanyak 16 orang (53,3%), dukungan baik sebanyak 8 orang (26,7%), dukungan kurang sebanyak 6 orang (20%).
- 3) Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa ibu dengan perilaku kurang sebanyak 13 orang (43,3%), perilaku cukup sebanyak 30% dan perilaku baik sebanyak 8 orang (26,7%).
- 4) Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* pada 30 responden, diketahui bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku konsumsi pangan sumber zat besi dengan nilai

$r_s = 0,547$ dan $p = 0,002$. Hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan sedang. Sementara itu, dukungan lingkungan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku konsumsi pangan sumber zat besi dengan nilai $r_s = 0,742$ dan $p = 0,000$, dengan arah hubungan positif dan kekuatan kuat. Dengan demikian, semakin baik pengetahuan gizi dan dukungan lingkungan, semakin baik pula perilaku konsumsi pangan sumber zat besi pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianti, E. A., Dieny, F. F., Kurniawati, D. M., & Wijayanti, H. S. (2024). Perbedaan asupan zat gizi, pengetahuan anemia, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri di pesantren dan nonpesantren. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 21(1).
- Dewi, B. F., & Widyatuti, W. (2025). The relationship between family support and adherence to iron supplement tablet consumption among adolescent girls in Depok City. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 6(2). [Artikel jurnal](#)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniawan, I. A., & Fitriani, R. J. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan anemia dengan pola konsumsi makanan sumber zat besi, sumber vitamin C dan zat inhibitor tanin pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(2). [Artikel jurnal](#)
- Marfiah, R., Putri, R., & Yolandia, R. A. (2022). Hubungan sumber informasi, lingkungan sekolah, dan dukungan keluarga dengan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di SMK Amaliyah Srengseng Sawah Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2). [Artikel jurnal](#)
- Musyaffa, A. A., & Setiawan, B. (2024). *Konsumsi pangan, pengetahuan, sikap, dan praktik terkait anemia dan suplementasi besi-folat terhadap status anemia remaja putri*. IPB University Repository. [Repository IPB](#)
- Ningtyias, F. W., Aryatika, K., & Irmayanti, S. (2024). Smart solutions for overcoming anemia emergencies in young girls using Tricky Card Games Education Methods and Smartphone Monitoring Alert Systems. *Jurnal Gizi Indonesia*, 13(1), 16–24. [Jurnal Gizi Indonesia](#)
- Novita, et al. (2024). Hubungan ketahanan pangan keluarga dan tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian anemia dan prestasi belajar pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*, 13(3). [Artikel jurnal](#)
- Nurhidayati, V. A., Khomsan, A., Riyadi, H., Prasetya, G., Rizkiriani, A., & Amelia, R. (2025). Frekuensi konsumsi pangan sumber zat besi serta pangan pendukung dan penghambat penyerapannya pada remaja putri. *Pontianak Nutrition Journal*, 8(1). [Artikel jurnal](#)
- Nurmawaddah, S., Satriani, S., & Novaria, A. (2025). Pengaruh edukasi gizi terhadap pola konsumsi zat besi dan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMPN 29 Samarinda. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 13(1), 63–73. [Artikel jurnal](#)
- Ramadhan, K. M., Sukanti, S., & Nurhasanah, A. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan video *emotional demonstration* terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam

"
mengonsumsi pangan sumber zat besi di SMA Negeri 2 Babelan Kabupaten Bekasi. *Health Promotion and Community Engagement Journal*, 4(1). [Artikel jurnal](#)
Suyati, & Muzayyaroh. (2024). Tingkat pengetahuan tentang pentingnya konsumsi zat besi bagi remaja putri. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*. [Artikel jurnal](#)
World Health Organization. (2025). *Anaemia*. World Health Organization. [WHO – Anaemia](#)
World Health Organization. (2025). *WHO global anaemia estimates: Key findings, 2025*. World Health Organization. [WHO Global Anaemia Estimates](#)