
HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN JENIS MAKANAN YANG DI KONSUMSI UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA REMAJA DI PEKANBARU

¹⁾ Yusmaharani, ²⁾ Rini Hariani Ratih ³⁾ Nurmaliza

Program Studi Program Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Abdurrah

Jl. Riau Ujung No 73 Pekanbaru – Riau - Indonesia

E-mail : ¹⁾ yusmaharani@univrab.ac.id ²⁾ rini,hariani.ratih@univrab.ac.id ³⁾ nurmaliza@univrab.ac.id

Kata Kunci:

Pengetahuan, Jenis makanan,
anemia, remaja

ABSTRAK

Usia remaja membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk masa pertumbuhan dan perkembangan, salah satu nya adalah zat besi. Remaja putri sangat membutuhkan zat besi pada saat menstruasi. Kekurangan zat besi dapat berisiko anemia yaitu kurangnya sel darah merah atau hemoglobin (Hb), kondisi ini membuat penderita anemia terlihat pucat, lelah dan lemah, serta dapat berlanjut hingga dewasa dan berpengaruh pada kondisi saat hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk mencegah anemia pada remaja di Pekanbaru. Penelitian ini bersifat kuantitatif analitik dengan desain penelitian *Crosssectional*. Penelitian ini dilakukan di SMAN 8 Pekanbaru, sampel diambil dengan cara *purposive sampling*. Jumlah sampel yang sebanyak 65 orang responden. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil dari penelitian diperoleh bahwa pengetahuan remaja putri mayoritas baik sebanyak 40 orang (61,5%), mayoritas mengkonsumsi makanan mengandung banyak zat besi heme sebanyak 49 orang (75,4%). Hasil analisis univariat mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia sebanyak 40 orang (61,5%) dan mayoritas remaja putri mengkonsumsi jenis makanan mengandung banyak zat besi sebanyak 49 orang (75,4%). Hasil analisis bivariat menggunakan *chi square* didapatkan nilai *P value* = 0,01 < 0,05, maka ini berarti terdapat hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan jenis makanan yang dikonsumsi remaja putri. Di rekomendasikan kepada pihak sekolah untuk bekerja sama dengan pihak kesehatan dan sering melakukan penyuluhan serta pembagian tablet Fe gratis dan menyebarkan informasi seputar anemia di mading sekolah agar seluruh remaja putri selalu mengingat akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi agar terhindar dari anemia.

Keywords:

Knowledge, type of food,
anemia, teenager

Info Artikel

Tanggal dikirim: 3-10-2022

Tanggal direvisi: 28-11-2022

Tanggal diterima: 11-1-2023

DOI Artikel:

10.36341/jomis.v7i1.2798

[Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.](#)

ABSTRACT

Adolescence requires a balanced nutritional intake for growth and development, one of which is iron. Teenage girls really need iron during menstruation. Iron deficiency can increase the risk of anemia, namely a lack of red blood cells or hemoglobin (Hb), this condition makes people with anemia look pale, tired and weak, and can continue into adulthood and affect conditions during pregnancy. This study aims to determine the relationship between knowledge and the type of food consumed to prevent anemia in adolescents in Pekanbaru. This research is quantitative analytic with a cross-sectional research design. This research was conducted at SMAN 8 Pekanbaru, the sample was taken by purposive sampling. The number of samples as many as 65 respondents. The analysis was carried out univariate and bivariate. The results of the study showed that the majority of young women's knowledge was good as many as 40 people (61.5%), the majority consumed foods containing a lot of heme iron as many as 49 people (75.4%). The results of the univariate analysis of the majority of respondents have good knowledge about anemia as many as 40 people (61.5%) and the majority of young women consume foods that contain a lot of iron as many as 49 people (75.4%). The results of bivariate analysis using chi square obtained P value = 0.01 < 0.05, this means that there is a relationship between knowledge about anemia and the type of food consumed by young women. It is recommended for schools to work together with the Health and often conduct counseling and distribution of free Fe tablets and disseminate information about anemia in school maddings so that all young girls always remember the importance of consuming foods containing iron to avoid anemia.

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan masa terjadinya perubahan fisik yang sangat cepat, kognitif dan psikososial. Pada masa remaja ini sering disebut sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa remaja yang ditandai dengan adanya banyak perubahan, antara lain perubahan pada jaringan lemak tubuh dan perubahan system hormonal. Di usia remaja awal khususnya pada remaja putri akan terjadi peningkatan kebutuhan asupan gizi, hal ini dikarenakan adanya pertumbuhan pesat pada masa pubertas. Proses pertumbuhan ini jika tidak diimbangi asupan gizi yang optimal akan berdampak pada kekurangan gizi salah satunya adalah anemia defisiensi zat besi. [1]

Remaja putri memiliki resiko tinggi mengalami anemia. Kekurangan zat besi ini akan menurunkan daya tahan tubuh, kebugaran dan prestasi belajar. Anemia kekurangan zat besi ini dapat menimbulkan pengaruh jangka pendek dan jangka Panjang yaitu pada masa kehamilan nantinya. Pada dasarnya remaja putri adalah calon ibu yang akan mengandung, jika remaja kekurangan zat besi dapat meningkatkan resiko terjadinya pertumbuhan janin terhambat, premature, bayi berat lahir rendah (BBLR), Stunting dan gangguan neurokognitif. [2]

Prevelensi anemia remaja 27% di negara-negara berkembang dan 6% di negara maju. [3] Angka kejadian anemia meningkat dari tahun 2015 tercatat 19% remaja usia 12-18 tahun mengalami anemia, tahun 2016 meningkat menjadi 21% dan tahun 2017 meningkat menjadi 27%. [4]

Prevelensi anemia remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. Hal tersebut dapat di pengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak baik dan kurangnya aktifitas fisik. Hal ini dapat berdampak jangka Panjang pada kondisi Kesehatan remaja tersebut. Menurut riskesdas

2018, ibu hamil usia remaja lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil usia subur yaitu sebesar 86,6%. [5]

Kondisi remaja putri yang mengalami menstruasi setiap bulannya juga turut andil bagian dalam terjadinya anemia pada remaja, sementara makanan yang di konsumsi remaja putri lebih rendah zat besi dibandingkan remaja pria karena diet dan takut gemuk. [6]

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Martini (2015) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Metro menunjukkan faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia adalah status gizi $P Value = 0,009$, Pengetahuan $P value = 0,048$, Pendidikan $P value = 0,036$. [7]

Menurut penelitian yang dilakukan oleh suryani(2015) menunjukkan hasil prevalensi anemia pada remaja di kota Bengkulu tahun 2013 sebesar 43% dan pola makan remaja tidak baik 79,2%, tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia ($P value > 0,05$), hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan, berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mularsih (2017) dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa nilai $Pvalue = 0,000$, yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan perilaku pencegahan anemia untuk pencegahan anemia pada saat menstruasi. [8]

Penelitian lain yang terkait anemia dengan gizi remaja dilakukan oleh Alhidayati (2019) menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai $p value = 0,03$ lebih kecil dari $alpha = 0,05$. Dengan nilia $POR = 3,014 (1,205 - 7,538)$ artinya remaja putri yang memiliki status gizi tidak normal 3 kali berisiko mengalami anemia dibandingkan

remaja putri yang memiliki status gizi normal. [9]

Penelitian lain yang dilakukan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan anemia seperti yang dilakukan oleh antono (2020) dengan judul pola makan pada remaja berhubungan dengan kejadian anemia pada siswi kelas VII dengan hasil penelitian terdapat hubungan antara pola makan pada remaja dengan kejadian anemia pada remaja putri *Pvalue* 0,02 (<0,05). [10]

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zubir (2018) dengan hasil penelitian terdapat hubungan antara pola makan dengan anemia pada putri di SMK Kesehatan Assyifa School Banda Aceh dengan nilai *Pvalue* = 0,003. [11]

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk mencegah anemia pada remaja putri di Pekanbaru.

TINJAUAN PUSTAKA

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja akan melalui tahap perkembangan selanjutnya. [12] Menurut WHO (2019) rentan usia remaja dari 10-19 tahun yang terdiri dari remaja awal (usia 10-14 tahun dan remaja akhir (15-19 tahun). Pada masa remaja akan mengalami beberapa tahap perubahan perkembangan dan pertumbuhan, baik perubahan fisik dan psikologisnya. Menurut Adriani, M (2016) Remaja putri sangat memerlukan gizi yang cukup pada masa pertumbuhan dan perkembangan ini, jika kekurangan gizi akan mengakibatkan masalah kesehatan salah satunya adalah anemia zat besi.

Anemia adalah suatu keadaan dimana kurangnya jumlah hemoglobin (Hb) dalam darah. Hb ini terbuat dari sel darah merah, jadi anemia dapat terjadi karena kurangnya sel darah merah, atau kurangnya kadar Hb pada

sel darah merah. Kekurangan zat besi adalah jenis anemia yang sering di temui, jika tubuh banyak kehilangan darah (baik karena menstruasi ataupun karena luka) atau karena jenis makanan yang di konsumsi tidak mengandung atau kurang mengandung zat besi. Selain itu infeksi karena cacangan, malaria ataupun disentri dapat mengakibatkan kekurangan darah yang parah. Akibat tubuh mengalami anemia akan menyebabkan penurunan kemampuan fisik, produktivitas kerja atau belajar, dan kemampuan berfikir. Selain itu anemia juga dapat menyebabkan antibody berkurang sehingga gampang terserang infeksi.[13]

Menurut Poerwanti & Asfiah (2009) tanda-tanda anemia pada remaja putri adalah lesu, letih, lemah, lelah dan lunglai (5L), sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat. [14]

Remaja Putri yang mengalami anemia akan berdampak buruk bagi kesehatannya, antara lain dapat menyebabkan menurunnya kemampuan akademis di sekolah karena kurangnya konsentrasi dan lemahnya kondisi tubuh sehingga gampang di serang oleh penyakit, gangguan atau hambatan pada pertumbuhan, baik sel otak dan sel tubuh ditimbulkan karena individu kekurangan zat besi. Kerentanan terhadap penyakit diusia dewasa berawal dari masalah gizi yang dialami sejak usia remaja. Bukan hanya itu hal diatas juga akan mempengaruhi perkembangan kognitif, kinerja, produktifitas, dan daya saing, serta kualitas saat belajar dan berolahraga. Beberapa hal yang dapat menyebabkan remaja putri mengalami anemia, seperti menstruasi yang mengakibatkan kehilangan banyak darah, kurangnya asupan zat besi dan protein, dan sering melakukan diet yang salah. Remaja putri memerlukan pengetahuan yang baik

tentang anemia ini dan bagaimana cara pencegahannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fajriyah (2016) mengenai gambaran tingkat pengetahuan remaja tentang anemia pada remaja putri di dapatkan hasil bahwa Sebagian besar remaja putri tidak mengetahui tentang anemia sebanyak 27 orang (64,3%). [15]

Pada penelitian lain tentang pengetahuan remaja putri tentang anemia yang dilakukan oleh Laksmita (2018) di peroleh hasil bahwa mayoritas 53,1% remaja putri memiliki pengetahuan kurang tentang anemia. [16]

Pengetahuan remaja putri yang kurang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusnadi, (2021) dengan judul hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Menurut kusnadi remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih peduli dalam pencegahan terjadinya anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan buruk. Selain itu dalam penelian kusnadi terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian anemia yaitu menstruasi, serta keinginan remaja untuk langsing dapat berefek pada pemenuhan gizi. [17]

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Afriandi (2015) dengan judul hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswi FK UISU Medan Tahun 2015 di dapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan konsumsi Fe terhadap kejadian anemia ($P\ value < 0,05$). Afandi menyarankan pada Dinas Kesehatan khususnya bidang pengendalian masalah kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja dengan cara

melakukan penyuluhan ataupun konseling mengenai pola makan yang benar. [18]

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mashuri (2020) dengan judul hubungan pengetahuan anemia dan pola makan mahasiswa ilmu keolahragaan UNESA angkatan 2020 terhadap kejadian anemia didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan pengetahuan anemia yang dimiliki oleh responden dengan pola makan yang dimilikinya. [19]

Penelitian yang dilakukan oleh Husna (2015) dengan judul hubungan tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan pola makan di temukan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan pola makan di kelas XII MAK Al Mukmin Sukoharjo. [20]

Berbeda dengan peneltian yang dilakukan oleh Putera (2020) di dapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan denagn kejadian anemia di SMP Negeri 18 Banjarmasin 2019/2020 dengan nilai $P\ value = 0,104$. [21]

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan pola makan remaja putri. Pengetahuan tentang anemia mengulik tentang definisi anemia, penyebab terjadinya anemia, dan bagaimana mengatasi anemia termasuk pola makan untuk mencegah anemia. Pola makan yang dimaksud adalah pola makan yang teratur dan mengandung zat besi tinggi dalam artian mengandung zat heme yang tinggi, sehingga dapat mencegah dan mengatasi anemia pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini bersifat Kuantitatif analitik, Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross-sectional Study*. Menggunakan 2 variabel yaitu variable independen dan variabel dependen yang ditanyakan dalam waktu yang sama.

Dalam penelitian ini sampelnya adalah Sebagian remaja putri di SMUN 8 Pekanbaru sebanyak 65 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Puposive sampling*.

Data yang digunakan adalah data primer dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Data univariat diolah dengan cara *editing, coding, procesing, cleaning* dan *tabulating*.

Analisis data diolah dengan cara *univariat* dan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel independent dan dependent, maka dilakukan pengolahan data secara *bivariat* dengan uji *chi square* menggunakan komputerisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di Pekanbaru

No	Pengetahuan	Jumlah	%
1	Baik	40	61,5
2	Kurang	25	38,5
Total		65	100

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas pengetahuan remaja putri tentang anemia adalah Baik sebanyak 40 orang (61,5%), dan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 25 orang (38,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Makanan yang dikonsumsi Remaja Putri di Pekanbaru

No	Jenis Makanan	Jumlah	%
1	Banyak Zat Besi	49	75,4
2	Sedikit Zat Besi	16	24,6
Total		65	100

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa remaja putri banyak mengkonsumsi jenis makanan mengandung banyak zat besi 49 orang (75,4%), dan yang mengkonsumsi jenis makanan sedikit zat besi adalah 16 orang (24,6%)

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan tentang anemia dan Jenis Makanan yang dikonsumsi Remaja Putri di Pekanbaru

Jenis Makanan Yang Dikonsumsi	Anemia				Jumlah		P value	OR (95% CI)
	Ya		Tidak		n	%		
	N	%	N	%				
Banyak Zat Besi	29	59,2	20	40,8	49	100	0,013	10,345 (1,263-84,721)
Sedikit Zat Besi	15	93,8	1	6,2	16	100		

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil penelitian bahwa nilai *P value* $0,01 < 0,05$, jika *P value* $< 0,05$ maka ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang anemia dengan jenis makanan yang dikonsumsi remaja putri.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Husna (2015) di dapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan pola makan di kelas XII MAK Al Mukmin Sukoharjo. Hasil ini menunjukkan bahwa orang yang memiliki pengetahuan yang baik maka akan memiliki kebiasaan pola makan yang baik pula. [20]

Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian ini, yaitu

penelitian yang dilakukan oleh Mashuri (2020) di dapatkan hasil bahwa terdapat hubungan pengetahuan anemia yang dimiliki oleh responden dengan pola makan yang dimilikinya dengan $P\ value = 0,031 < 0,05$. Pada umumnya pengetahuan gizi yang baik akan berdampak pada tindakan yang akan dilakukan seperti pemilihan makanan yang lebih baik, dan agar seseorang mempunyai pola makan yang baik dan sehat. Oleh sebab itu harus disertai dengan praktek dalam kehidupan disetiap harinya. [19]

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti sama dengan penelitian yang dilakukan oleh kusnadi (2021) dengan hasil penelitian terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Baiknya pengetahuan yang dimiliki remaja putri maka mereka akan peduli terhadap pencegahan anemia, begitupun sebaliknya remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang lebih tidak peduli dengan pencegahan terhadap anemia ini. [17]

Menurut penelitian lain yang dilakukan oleh ahdiyah, dkk (2018) dengan judul hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Banjarmasin didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan $P\ Value (P\ Value=0,037)$. [22]

Penelitian lain yang dilakukan oleh laksmi (2018) juga mendapatkan hasil yang sama yaitu adanya hubungan antara pengetahuan Remaja Putri tentang anemia dengan kejadian anemia ($P\ Value 0,034$, OR 2,22). [16]

Hasil penelitian ini juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Budianto (2016) dengan judul anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang anemia bahwa ada hubungan antara

pengetahuan tentang anemia dengan kejadian Anemia pada remaja putri di MA Mathla'ul Anwar Gisting dengan $P\ value = 0,002 < \alpha (0,005)$. [23]

Pengetahuan merupakan pengenalan terhadap kebenaran, kenyataan, prinsip dan kaidah suatu objek dan merupakan hasil stimulasi informasi untuk terjadinya suatu perubahan perilaku. Suatu perilaku yang di dasari oleh pengetahuan akan lebih bertahan lama dibandingkan perilaku yang tidak di dasari oleh pengetahuan. Jadi semakin baik pengetahuan remaja putri tentang anemia maka semakin tahu pula bagaimana cara untuk mengatasi anemia tersebut. [24]

Memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia beserta cara mengatasinya maka remaja putri akan menjaga pola makan dan jenis makanan yang di konsumsinya agar terhindar dari anemia. Jenis makanan yang mengandung banyak zat besi sangat di perlukan oleh tubuh remaja putri, seperti daging sapi, daging ayam, ikan telur dan lainnya. Makanan ini sangat baik di konsumsi khusus nya saat remaja putri mengalami menstruasi. Pada saat menstruasi remaja putri mengeluarkan banyak darah yang dapat mengakibatkan anemia, jika tidak di barengi dengan rajin mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan bahwa nilai $P\ value 0,01 < 0,05$, maka ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang anemia dengan jenis makanan yang dikonsumsi remaja putri.

Perlu diberikannya edukasi kepada remaja tentang pentingnya makanan yang bergizi terutama yang mengandung zat besi. Perlunya peran serta pihak sekolah yang

bekerjasama dengan petugas kesehatan setempat untuk memberikan penyuluhan, edukasi dan literasi tentang pentingnya zat besi bagi remaja. Sehingga diharapkan adanya perubahan pola hidup sehat dan meningkatkan kesehatan remaja perempuan khususnya, yang dapat melahirkan generasi penerus yang sehat. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian tentang jenis makanan apa saja yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan kadar Hb.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. I. Hardinsyah, "Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi," *Buku Farm. - Kebidanan*, 2017.
- [2] Kemenkes riau, "Profil Kesehatan Riau," *Profil Kesehat. Riau*.
- [3] M. Dugdale, "ANEMIA," *Obs. Gynecol Clin North Am*, vol. 28, no. 2, Jun 2001, doi 10.1016/S0889-8545(05)70206-0.
- [4] Profil Kesehatan Riau, "Profil Kesehatan Riau," "Profil Kesehat. Provinsi Riau Tahun," 2017.
- [5] Riskesdas, "Riskesdas," *Has. Utama Riskesdas*.
- [6] Depkes RI, "Program Penanggulangan Anemia pada WUS.," *Jakarta Dirjend Gizi Depkes RI*, 2003.
- [7] Martini, "Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di Man 1 Metro," *J. Kesehat. Metro Sai Wawai*, vol. 8, no. 1, 2015.
- [8] dan R. J. D. Suryani, R. Hafiani, "ANALISIS POLA MAKAN DAN ANEMIA GIZI BESI PADA REMAJA PUTRI KOTA BENGKULU," *J. Kesehat. Masy. Andalas*, vol. 10, no. 1, Agu 2017, doi 10.24893/jkma.v10i1.157, 2017.
- [9] dan T. M. T. A. Alhidayati, C. V. G. Purba, "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA SISWI SMAN 1 TEMBILAHAN HULU KABUPATEN INDRAGIRI HILIR," *J. Kesehat. Masy. GIZI (JKG)*, vol. 1, no. 2, Apr 2019, doi 10.35451/jkg.v1i2.161., 2019.
- [10] Antono. S. D. dkk, "Pola Makan Pada Remaja Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Sissi Kelas VII," *J. Ilm. STIKES Kendal* <https://doi.org/10.32583/pskm.v10i2.721>, vol. 10, no. 2, pp. 223–232, 2020.
- [11] Zubir., "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMK Kesehatan Assyifa School Banda Aceh. Serambi Saintia," *J. Sains dan Apl.* <https://doi.org/10.32672/jss.v6i1.785>, vol. VI, no. 2, pp. 12–17, 2018.
- [12] A. Setiawan dan Alizamar, "Relationship Between Self Control And Bullying Behavior Trends In Students Of SMP N 15 Padang," *J. Neo Konseling*, vol. 1, no. 4, hlm. 1–7, 2019., 2019.
- [13] Kemenkes Bantul, "Profil Kesehatan Kabupaten Bantul," *Profil Kesehat. Kabupaten Bantul*, 2014.
- [14] A. Poerwanti dan S. Asfuah, "Buku Ajar Gizi dan Kebidanan.," *Yogyakarta Nuha Med.*, 2009.
- [15] N. N. Fajriyah dan Fitriyanto M.L H, "Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri," *J. Ilmu Kesehatan*, vol. 9, no. 1, 2016.
- [16] S. Laksmi dan H. Yenie, "Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten," *J. Ilm. Keperawatan Sai Betik*, vol. 14, no. 1, Sep 2018, doi 10.26630/jkep.v14i1.1016., 2018.
- [17] F. N. Kusnadi, "Hubungan Tignkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri," *J. Med. Hutama*, vol. 3, pp. 1293–1298, 2021.
- [18] D. Afriandi, "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi FK UISI Medan Tahun 2015," *Repos. Institusi Univ. Sumatra Utara*, 2015.
- [19] Mashuri S.A, "Hubungan Pengetahuan Anemia dan Pola Makan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan UNESA Angkatan

- 2020 Terhadap Kejadian anemia,” *J. Kesehat. Olahraga*, vol. 10, no. 4, hlm. 73–78, Des 2022, 2022.
- [20] Husna U dan Fatmawati R, “Hubungan Tingkat Pengetahuna Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Pola Makan,” *J. Profesi*, vol. 12, no. 2, Mar 2015, 2015.
- [21] H. F. Putera, K.S.K. Noor, M.S, “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian anemia di SMP Negeri 18 Banjarmasin 2019/2020,” *Homeostatis*, vol. 3, no. 2, pp. 217–222, 2020.
- [22] Ahdiah, A. Heriayani, F. Istiana, “Hubungan Pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA 4 Banjarmasin, Homeostasis,” *Jurnal Mhs. Pendidik. Dr.*, vol. 1, 2018.
- [23] N. Budianto, A. Fadhilah, “Anemia Pada Remaja Putri Dipengaruhi Oleh Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia,” *J. Ilm. Kesehatan*, <https://doi.org/10.52657/jik.v5i10.11>, vol. 5, 2016.
- [24] S. Notoadmodjo, “Metode Penelitian Kesehatan.,” *Jakarta PT. Rineka Cipta*, 2012., 2012.