

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, KONSUMSI ZAT BESI, DAN
POLA MAKAN DENGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN3
KENDARI**

Naskah Publikasi

Disusun sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Gizi



OLEH :

RIKA RUSA DINDA

NIM. P00313017035

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI
PRODI D-IV GIZI
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

Naskah Publikasi

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, KONSUMSI ZAT BESI,
DAN POLA MAKAN DENGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI
DI SMA 3 KENDARI**

Yang diajukan oleh :
RIKA RUSA DINDA
P00313017035

Telah disetujui oleh :

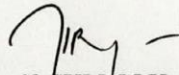
Pembimbing Utama,



Purnomo Leksono, DCN, M. Kes
NIP.19590314198703 1 002

Tanggal 06 Jul 2021

Pembimbing Pendamping



Masrif, SKM, M.Kes
NIP. 19730818199503 1 002

Tanggal 06 Jul 2021

Hubungan Tingkat Pengetahuan, Konsumsi Zat Besi, Dan Pola Makan Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 3 Kendari

Evel, Iron Consumption, And Diet With Anemia In Young Women In Sman 3 Kendari

ABSTRACT

Background : Anemia is a decrease in the number of red blood cells of blood circulation over different amounts of hemoglobin below normal, and the normal limit of each age and condition is different. The incidence of anemia in young women in Indonesia was 37.1% based on Riskesdas 2013 data, increasing to 48.9% based on Riskesdas 2018 data. This study aims to find out the Relationship of Knowledge Level, Iron Consumption, and Diet With Anemia Incidence In Young Women in SMAN 3 KENDARI.**Method**: This research is an obesvasional analytical research with cross sectional study approach and has been conducted on February 25 – March 5, 2021 at SMA Negeri 3 Kendari. The sample used in this study was 55 students. The sampling technique used is simple random, while the statistical test used is chi square test.**Results** : Research from 55 young women there are 100% have a good level of knowledge, 50.9% have less iron consumption, 52.7% have a good diet, and 52.7% have Anemia. Test results using spearman correlation showed no association between knowledge level with anemia ($p= 0.100$), iron consumption with anemia ($p=0.504$), and Diet with anemia ($p=0.485$). There is no relationship of knowledge level, iron consumption and diet with anemia.

KEYWORDS: Anemia, Level of Knowledge, Iron Consumption, Diet.

ABSTRAK

Latar Belakang : Anemia adalah penurunan jumlah sel-sel darah merah sirkulasi darah atas jumlah hemoglobin yang berbeda di bawah normal, dan batas normal setiap usia dan kondisi berbeda. Kejadian Anemia pada remaja putri di Indonesia 37,1% berdasarkan data Riskesdas 2013, justru mengalami peningkatan menjadi 48,9% berdasarkan data Riskesdas 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan, Konsumsi Zat Besi, dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 3 KENDARI. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian obesvasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study* dan telah dilaksanakan pada tanggal 25 februari – 5 Maret 2021 bertempat di SMA Negeri 3 Kendari. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 55 orang siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *acak sederhana*, sedangkan uji statistik yang digunakan yaitu uji *chi square*. **Hasil :** penelitian dari 55 remaja putri terdapat 100% memiliki tingkat pengetahuan baik, 50,9% memiliki konsumsi zat besi kurang, 52,7% memiliki pola makan baik, dan 52,7% yang mengalami Anemia. Hasil uji menggunakan korelasi spearman menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan anemia ($p= 0,100$), konsumsi zat besi dengan anemia ($p=0,504$), dan Pola makan dengan anemia ($p=0,485$). Tidak ada hubungan tingkat pengetahuan, konsumsi zat besi dan pola makan dengan anemia.

Kata kunci : Anemia, Tingkat Pengetahuan, Konsumsi Zat Besi, Pola Makan.

Korespondensi : Rika Rusa Dinda, Mahasiswa D.IV Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari, Jl. Pattimura No. 45, Watulondo, Puuwatu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia, rusadindarika@gmail.com

PENDAHULUAN

Prevalensi anemia secara global sekitar 51%. Prevalensi untuk balita sekitar 43%, anak usia sekolah 37%, pria dewasa hanya 18%, dan wanita tidak hamil 35%. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% atau 2 Milyar orang di dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut World Health Organization (WHO, 2015).

Kejadian Anemia pada remaja putri di Indonesia 37,1% berdasarkan data Riskesdas 2013, justru mengalami peningkatan menjadi 48,9% berdasarkan data Riskesdas 2018. Hal hal tersebut jelas menguatkan bahwa kesehatan remaja sangat menentukan keberhasilan pembangunan kesehatan, terutama dalam upaya mencetak

kualitas generasi penerus bangsa di masa depan (Riskesdas, 2018). Proporsi anemia ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun.

Wanita mempunyai resiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja putri yang sudah mengalami menstruasi. Remaja Putri dengan anemia dapat menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal, menurunkan kemampuan fisik olahragawati, mengakibatkan muka pucat. Kekurangan asupan zat gizi makro seperti : energi dan protein, serta kekurangan asupan zat gizi mikro seperti: zat besi (Fe), yodium dan vitamin A maka akan menyebabkan anemia gizi, dimana zat gizi tersebut terutama zat besi (Fe) merupakan salah satu dari unsur gizi sebagai komponen pembentukan hemoglobin (Hb) atau sel darah merah. Anemia gizi pada remaja putri

berkaitan dengan menurunnya kesehatan reproduksi (Badriah, 2011).

Pola konsumsi yang tidak baik akan mempengaruhi angka kecukupan asupan zat gizi para remaja, selain itu kekhawatiran menjadi gemuk merupakan salah satu faktor kekurangan asupan sebab para remaja akan membatasi konsumsi makanan untuk menjaga bentuk tubuh yang diidamkannya. Adanya beberapa masalah konsumsi makanan di atas akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan remaja yang sedang berada dalam masa pertumbuhan yang cepat, hal tersebut mempengaruhi status gizi remaja yang salah satunya dapat di tentukan dengan pengukuran Antropometri dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). (Adisty, 2012). Pengetahuan yang baik belum tentu dapat merubah pola sikap remaja putri dalam mencegah anemia, bagaimana cara pola konsumsi yang baik dan seperti apa saja makanan yang baik untuk di konsumsi atau tidak baik dikonsumsi. karena “tahu” dalam tingkatan pengetahuan merupakan tingkatan terendah. (Notoatmodjo, 2003).

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Observasional dengan Pendekatan *Cross Sectional Study* dengan menggunakan data SPSS, untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan, konsumsi zat besi, dan pola makan dengan anemia remaja putri.

Populasi penelitian adalah semua remaja putri di SMAN 3 Kendari yang berjumlah 315 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara random sampling (mengambil secara acak). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI SMA yang bersedia menjadi sampel.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah anemia pada remaja putri. Variabel bebas adalah tingkat pengetahuan, konsumsi

zat besi, dan pola makan. Analisis pada penelitian ini terbagi menjadi 2 yaitu analisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dapat disajikan dalam bentuk Distribusi Sampel, dimana dalam penelitian ini menggambarkan karakteristik tingkat pengetahuan, konsumsi zat besi, pola makan dan juga anemia pada remaja putri.

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan pada variabel. Uji yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji hubungan, yaitu menghubungkan antara variabel bebas dan terikat, diantaranya adalah tingkat pengetahuan dengan anemia remaja putri, konsumsi zat besi dengan anemia remaja putri, dan pola makan dengan anemia remaja putri. Data yang disajikan dalam analisis bivariat ini adalah bentuk tabel. Uji statistik menggunakan uji *Chi-square* dengan menetapkan batas penerimaan hipotesis nol (α) sebesar 0,05 (dimana bila melewati angka 0,05 maka hipotesis di tolak).

HASIL ANALISIS UNIVARIAT Anemia

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Kadar Hemoglobin

Kelompok	Rerata	\pm SD	Min	Max
Zat Besi (mg/hari)	12,1	2,00	7,1	17,9

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada sampel sebesar 12,1 g/dL. Kadar hemoglobin terendah adalah 7,1 g/dL, sedangkan yang tertinggi adalah 17,9 g/dL.

Tabel 2. Distribusi Anemia Berdasarkan Kadar Hemoglobin

Kadar Hemoglobin	F	%
< 12 g/dL	29	52.7
\geq 12 g/dL	26	47.3
Total	55	100.0

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa sampel yang mengalami anemia sebanyak 29 sampel (52,7%), sedangkan

responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 26 sampel (47,3%).

Tingkat Pengetahuan

Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	F	%
Baik	32	58,2
Kurang	23	41,8
Jumlah	55	100.0

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa sampel yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 32 sampel (58,2%), sedangkan sampel yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 23 sampel (41,8%).

Konsumsi Zat Besi

Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Konsumsi Zat Besi

Konsumsi Zat Besi	F	%
Cukup	27	49,1
Kurang	28	50,9
Total	55	100.0

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa sampel yang memiliki konsumsi zat besi cukup sebanyak 27 sampel (49,1%), sedangkan sampel yang memiliki konsumsi zat besi kurang sebanyak 28 sampel (50,9%).

Pola Makan

Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	f	%
Baik	29	52,7
Kurang	26	47,3
Total	55	100.0

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa sampel yang memiliki pola makan baik sebanyak 29 sampel (52,7%), sedangkan sampel yang memiliki pola makan kurang sebanyak 26 sampel (47,3%).

ANALISIS BIVARIAT

Tabel 6. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Anemia Pada Remaja Putri

Tingkat Pengetahuan	Anemia		Total	Nilai P _{value}
	Anemia	Tidak Anemia		
Kurang	14 60,9%	9 39,1%	23 100,0%	0,305
Baik	15 46,9%	17 53,1%	32 100,0%	
Total	29 52,7%	26 47,3%	55 100,0%	

Pada tabel di atas terlihat besaran masalah anemia menurut tingkat pengetahuan. Pada tabel terlihat bahwa besaran masalah anemia pada kelompok remaja putri dengan pengetahuan baik lebih rendah besaran masalah anemia dibandingkan pada kelompok berpendidikan kurang yakni masing-masing adalah 46,9% dan 60,9%. Berdasarkan uji Chi Square diperoleh nilai $P_{value} = 0,305$ lebih besar dari $\alpha = 0,05$ sehingga hipotesis H_0 ditolak, dengan demikian tidak ada hubungan tingkat pengetahuan dengan anemia pada remaja putri SMA Negeri 3 Kendari.

Tabel 7. Hubungan Konsumsi Zat Besi Dengan Anemia Pada Remaja Putri

Konsumsi Zat Besi	Anemia		Total	Nilai P _{value}
	Anemia	Tidak Anemia		
Kurang	16 57,1%	12 42,9%	28 100,0%	0,504
Cukup	13 48,1%	14 51,9%	27 100,0%	
Total	29 52,7%	26 47,3%	55 100,0%	

Pada tabel di atas terlihat besaran masalah anemia menurut konsumsi zat besi. Pada tabel terlihat bahwa besaran masalah anemia pada kelompok remaja putri dengan konsumsi zat besi cukup lebih rendah besaran masalah anemia dibandingkan pada kelompok konsumsi zat besi kurang yakni masing-masing adalah 48,1% dan 57,1%. Berdasarkan uji Chi Square diperoleh nilai $P_{value} = 0,504$ lebih besar dari $\alpha = 0,05$ sehingga hipotesis H_0 ditolak, dengan demikian tidak ada

hubungan Konsumsi zat besi dengan anemia pada remaja putri SMA Negeri 3 Kendari.

Tabel 8. Hubungan Pola Makan Dengan Anemia Pada Remaja Putri

Pola Makan	Anemia		Total	Nilai PValue
	Anemia	Tidak Anemia		
Kurang	15 57,7%	11 42,3%	26 100,0%	0,485
Baik	14 48,3%	15 51,7%	29 100,0%	
Total	29 52,7%	26 47,3%	55 100,0%	

Pada tabel di atas terlihat besaran masalah anemia menurut pola makan. Pada tabel terlihat bahwa besaran masalah anemia pada kelompok remaja putri dengan pola makan baik lebih rendah besaran masalah anemia dibandingkan pada kelompok pola makan kurang yakni masing-masing adalah 48,3% dan 57,7%. Berdasarkan uji Chi Square diperoleh nilai $P_{value} = 0,485$ lebih besar dari $\alpha = 0,05$ sehingga hipotesis H_0 ditolak, dengan demikian tidak ada hubungan Pola Makan dengan anemia pada remaja putri SMA Negeri 3 Kendari.

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Anemia Remaja Putri

Pengetahuan tentang anemia sangat mempengaruhi kecenderungan remaja putri untuk memilih bahan makanan dengan nilai gizi yang baik dan yang mengandung zat besi yang tinggi, apabila seseorang memiliki pengetahuan yang tinggi tentang anemia maka bisa menghindari makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi.

Pengetahuan yang baik tetapi tidak mempengaruhi kadar Hb seseorang, dikarenakan tindakan mereka kurang baik dalam memilih bahan makanan terutama bahan makanan yang bersumber dari protein seperti, daging, telur, susu, ikan, yang bagus untuk pembentukan kadar Hemoglobin sehingga tidak diterapkan sesuai pengetahuan mereka. Hal ini disebabkan

karena terpengaruh pada teman, dan lingkungan yang suka jajan sembarangan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustia Wardani Sirait (2019), dengan judul hubungan pengetahuan, sikap dan tindakan anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam yang menunjukkan bahwa hasil analisis variabel tingkat pengetahuan dengan anemia tidak ada hubungan dengan kejadian anemia dengan nilai $p = 0,09 > 0,05$.

Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Anemia Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata konsumsi zat besi pada responden sebesar 17.09 mg/hari. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi zat besi pada remaja putri SMA Negeri 3 Kendari diatas angka kecukupan gizi (AKG 2019).

Secara teori terdapat 2 faktor yang menyebabkan terjadinya anemia, yaitu: faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yang dapat menyebabkan anemia, yaitu : adanya infeksi yang disebabkan oleh cacing tambang, malaria dan tuberculosis. Menurut penelitian permaesih dan Herman yang dilakukan pada tahun 2005 hanya 0,8% anemia yang disebabkan karena infeksi tersebut. Kemudian, kebutuhan zat besi yang meningkat. Anak dalam masa pertumbuhan memerlukan besi sebanyak 0,5-1 mg/hari. Seorang gadis remaja memerlukan besi untuk memenuhi kehilangan zat besi akibat menstruasi dan masa jaringan dalam kaitannya dengan pertumbuhan.

Asupan zat besi yang tidak adekuat juga dapat menyebabkan anemia, seperti mengkonsumsi makanan yang memiliki kualitas besi yang tidak baik (makanan tinggi serat, rendah vitamin C, rendah daging), mengkonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi seperti meminum teh dan kopi dan mengkonsumsi

makanan junk food yang hanya sedikit bahkan ada yang tidak ada sama sekali mengandung kalsium, besi, riboflavin, asam folat, vitamin A, dan vitamin C, sementara kandungan lemak jenuh, kolesterol, dan natrium tinggi. Proporsi lemak sebagai penyedia kalori lebih dari 50% total kalori yang terkandung dalam makanan itu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Istiya Putri Lestari, dkk (2017), dengan judul hubungan konsumsi zat besi dengan anemia pada murid SMP Negeri 27 Padang yang menunjukkan bahwa hasil analisis variabel konsumsi zat besi dengan anemia tidak ada hubungan dengan anemia dengan nilai $p = 0,323 > 0,05$ dan penelitian yang dilakukan oleh Tyas Permatasari, dkk (2020) ia menemukan tidak ada hubungan konsumsi zat besi dengan anemia.

Beberapa kekurangan masih terdapat dalam penelitian ini, yaitu : penilaian zat besi menggunakan kuisioner food recall 24 jam. Penilaian zat besi dengan cara mewawancarai responden dapat dipengaruhi oleh keahlian dan pengalaman pewawancara serta daya ingat responden. Responden harus mengingat apa yang dimakan selama 24 jam terakhir. Responden juga sangat sulit menentukan ukuran porsi yang sebenarnya mereka makan. Kelemahan dari metode food recall adalah metode ini hanya menilai makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu, sedangkan proses terbentuknya anemia berlangsung secara kronis, sehingga metode food recall tidak dapat menggambarkan kejadian anemia.

Hubungan Pola Makan dengan Anemia Remaja Putri

Remaja dengan pola makan tidak baik memiliki resiko 1,2 kali untuk menderita anemia dibanding remaja yang memiliki pola makan baik. Penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah asupan yang tidak

mencukupi kebutuhan gizi remaja. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Desri Suryani, dkk (2015), dengan judul analisis pola makan dan anemia gizi besi pada remaja putri kota Bengkulu yang menunjukkan bahwa hasil analisis variabel pola makan dengan anemia tidak ada hubungan dengan anemia dengan nilai $p = 0,11 > 0,05$ dan penelitian yang dilakukan oleh Krishna Satyagraha Kusuma Putera, dkk (2020) ia menemukan tidak ada hubungan pola makan dengan anemia dengan nilai $p = 0,104 > 0,05$.

Pola makan memberikan gambaran mengenai frekuensi, macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pola makan yang dianjurkan adalah makanan gizi seimbang bagi remaja yang terdiri atas sumber zat tenaga misalnya roti, tepung-tepungan, sumber zat pembangun misalnya ikan, telur, ayam, daging, susu, kacang-kacangan, tahu, tempe, dan sumber zat pengatur seperti sayur-sayuran, buah-buahan. Masa remaja terdapat peningkatan asupan makan siap saji yang cenderung tinggi lemak, energi, natrium dan rendah asam folat, serta dan Vitamin A. jenis bahan makanan yang seimbang apabila konsumsi setiap hari akan memenuhi kebutuhan gizi tubuh remaja.

Banyak faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri seperti asupan zat gizi, aktifitas, pola menstruasi, dan sikap tentang anemia. Anemia defisiensi besi menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain cepat lelah, menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi dan menurunnya kebugaran tubuh. Remaja putri rentang mengalami anemia karena mengalami menstruasi yang terkadang tidak teratur.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian yang berjudul “ Hubungan Tingkat Pengetahuan, Konsumsi Zat Besi, Dan Pola Makan Dengan Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 3 Kendari” adalah :

1. Tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia, sebagian besar (58,2%) pada kategori baik.
2. Konsumsi zat besi remaja putri, sebagian besar (50,9%) pada kategori kurang.
3. Pola makan remaja putri, sebagian besar (52,7%) pada kategori baik.
4. Tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia, tidak berhubungan dengan anemia pada remaja putri di SMAN 3 Kendari.
5. Konsumsi zat besi remaja putri, tidak berhubungan dengan anemia pada remaja putri di SMAN 3 Kendari.
6. Pola makan remaja putri, tidak berhubungan dengan anemia pada remaja putri di SMAN 3 Kendari.

SARAN

1. Bagi institusi pendidikan
Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan teori pembelajaran bagi mahasiswa tentang hubungan tingkat pengetahuan, konsumsi zat besi, dan pola makan dengan anemia pada remaja putri di SMAN 3 Kendari.
2. Bagi sekolah
Pihak sekolah dapat memberikan penyuluhan tentang bahaya anemia pada remaja putri. Masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan nutrisi yang lebih banyak.
3. Bagi kegiatan penelitian selanjutnya
Penelitian selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi yang relevan dan membantu penelitian sejenis terkait dengan anemia. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang tidak diteliti

dalam penelitian ini dan dapat menambah jumlah responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisty (2012). Asuhan Gizi; Nutritional Care Process. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Adriana Merryana, SKM,M.Kes. dan Wirjadmadi Bambang, M.S. MCN,. PHD.2012. Pengantar Gizi Masyarakat. Kencana. Jakarta
- AKG. 2019. *Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral, dan Vitamin Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019, p :13
- Albery, P.I & Munafu, M. 2011. Psikologi Kesehatan, Panduan Lengkap Dan Komprehensif Bagi Studi Psikologi Kesehatan. Yogyakarta: PT.Pall Mall.
- Almatsier, S. 2014. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia
- Arisman, MB., 2010. Buku Ajar Ilmu Gizi : Gizi dalam Daur Kehidupan Edisi 2. Jakarta: EGC
- Badriah. 2011. Gizi Dalam Kesehatan reproduksi. Refika Aditama : Bandung.
- Briawan Dodik, 2012. Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita, Buku Kedokteran EGC Jakarta.
- Dewi M, A. wawan, 2018. Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta
- Dokumen SMA Negeri 3 Kendari 2018
- FAO/WHO. (2001). Human Vitamin and Mineral Requirements. Dalam S. Fikawati, A. Syafiq, & A. Veratamala, Gizi Anak dan Remaja. Bangkok, Thailand: Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation.

- Isiniati. 2015. Efek Supplementasi Tablet Fe + Obat Cacing Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja yang Anemia di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Pasir Kec. IV Angkat Candung. (online) (http://digilib.unsri.ac.id/download/jstf_v12_2_07_isiniati/090814.pdf/) diakses 29 Januari 2019.
- Kemendes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2014 Tentang Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur Dan Ibu Hamil. (http://sinforeg.litbang.depkes.go.id/upload/regulasi/PMK_No._88_ttg_Tab_let_Tambah_Darah_.pdf) diakses tanggal 5 Desember 2018
- Kurniawati Ningsih Saiful Batubara .2017, Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia Pada remaja putri SMP N 3 Kecamatan Tebing Kabupaten Karimun.
- Kusmiyati, Y. 2011. Perawatan Ibu Hamil. Yogyakarta: Fitramaya
- Lestari I, Nur Indrawati, dan Almurdi. 2017. *Hubungan Konsumsi Zat Besi Dengan Anemia Pada Murid SMP Negeri 27 Padang*. Jurnal Kesehatan Andalas. Volume 6 Nomor 3, pp:509-510
- Marlena, Ida, 2015. Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan. Pustaka Baru Press. Yogyakarta
- Notoatmojo. S. 2003. Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan ke dua Edisi Revisi. Jakarta: Rineke Cipta
- Nur 2019. Hubungan keteraturan kunjungan antenatal care dan kepatuhan konsumsi tablet fe dengan kejadian. Amert Nutr, 3(1), 46-51.
- Permatasari T, Dodik B, dan Siti M. 2020. *Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Status Anemia Remaja Putri Di Kota Bogor*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 4 Nomor 2 (ISSN 2623-1581 Versi Online, ISSN 2623-1573 Versi Print) p:98
- Putera K, Maitria S, dan Farida H. 2020. *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Di SMP Negeri 18 Banjarmasin 2019/2020*. Hemeostasis. Volume 3 Nomor 2, p:220
- Riset Kesehatan Dasar. 2013. Jakarta : Badan Penelitian Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Jakarta : Badan Penelitian Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Sirait Agustia Wardani. 2019. *Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam*. Politeknik Kesehatan Medan. Tesis
- Suryani D, Riska H, Dan Rinsesti J. 2015. *Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas. Volume 10 Nomor 1 (p-ISSN 1978-3833 e-ISSN 2442-6725) pp:15-16
- Sya'bani, I. R. N., & Sumarni, S. 2016, Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 1 (2)
- Tiaki Nur Khatim Ah (2017): Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI DI SMK N 2 Yogyakarta, Skripsi Program Studi Bidan Pendidikan Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ,, Aisyiyah Yogyakarta.
- WHO. 2015. Micronutrient Deficiency: Iron Deficiency Anemia. <http://www.who.int/nutrition/topics>

/en/. (di akses pada 20 februari
2019)

Yuni, Erlina, Natalia. 2018. Kelainan Darah.
Yogyakarta.

Zein, Umar. 2010. Ilmu Kesehatan Umum.
Medan: USU Press