



Edukasi Anemia Pengetahuan dan Pola Makan Dengan Resiko Anemia Pada Remaja di SMA Islam Darussalam Kotagede

¹Siti Masyitoh Fitriani, ^{2*}Sarni Anggoro

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta
Jalan Ringroad Selatan Blado Potorono Banguntapan Bantul

*e-mail korespondensi: sarnianggoro73@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Keywords: Knowledge, diet, anemia, teenagers</p>	<p><i>Anemia is the hemoglobin in a person blood is lower than normal, anemia may be due to a variety of factors, such as knowledge of health information. The lack of knowledge can be berdampak in manners and customs someone, in addition to other factors including in a pattern of eating habits so as to cause a deficiency of iron, vitamin b12, or folic acid in the body. A deficiency of iron is the most common cause of anemia in the world, other risk factors include chronic bleeding, kidney disorders, an autoimmune disease, and chronic infections. Entering adolescence is the rapid expansion is, nutritional requirements teenagers will be affected by this shift. Because the needs of iron that is risen in puberty and loss of menstrual blood occurring every month, particularly adolescent girls, at risk of experiencing anemia, it is one of the problems in some islamic high school teen natural abode of kotagede Yogyakarta. This research uses analystic surveys with cross sectional approaches. Sample fetching using total trampling, with a sample of 28 students. Research instruments used questionnaires and haemoglobin checks and after a live interview and the hemoglobin levels of 28 responders were obtained. 25 students had knowledge that lacked 19 students had poor diets and 7 students suffered anemia.</i></p>
Info Artikel	Abstrak
<p>Kata Kunci: Pengetahuan, Pola Makan, Anemia, Remaja</p>	<p>Kurangnya pengetahuan tentang anemia dapat berdampak pada perilaku dan kebiasaan seseorang, selain itu faktor lainnya termasuk pada pola makan yang buruk sehingga menyebabkan kekurangan zat besi, vitamin B12, atau asam folat dalam tubuh. Memasuki masa remaja merupakan masa perkembangan yang pesat, kebutuhan gizi remaja pasti akan terpengaruh oleh pergeseran ini. Karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pubertas dan kehilangan darah menstruasi yang terjadi setiap bulan, khususnya remaja putri, berisiko mengalami anemia, hal tersebut merupakan salah satu permasalahan yang di alami oleh sebagian remaja SMA Islam Darussalam Kotagede Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan jenis survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan total sampling, dengan sampel sebanyak 28 siswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan alat cek kadar hemoglobin dan setelah dilakukannya wawancara secara langsung serta pengecekan kadar hemoglobin dari 28 responden di dapatkan hasil 25 siswa memiliki pengetahuan yang kurang 19 siswa memiliki pola makan yg buruk dan 7 siswa mengalami anemia. dengan pemilihan makanan balita dengan perhitungan hasil r hitung 0,614 dengan N=41 pada taraf signifikan 5% yaitu 0,273 atau disimpulkan r hitung sebesar 0,614 > 0,273.</p>

1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) anemia adalah kadar hemoglobin dalam darah seseorang lebih rendah dari normal. Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang bertanggung jawab untuk mengikat oksigen dan mengangkutnya ke seluruh tubuh. Anemia dapat terjadi karena berbagai faktor, termasuk kekurangan zat besi, vitamin B12, atau asam folat dalam tubuh (Ahdiah, 2022). Kekurangan zat besi adalah penyebab paling umum dari anemia di seluruh dunia. Faktor risiko lainnya termasuk perdarahan kronis, gangguan ginjal, penyakit autoimun, dan infeksi kronis (Anggoro, 2020).

Riskerdas (2013) menunjukkan bahwa Indonesia tercatat sebagai salah satu negara yang jumlah penderita anemianya cukup banyak terdiri dari 26,4% anak-anak, 12,4% laki-laki usia 13-18 tahun, 16,6% laki-laki di atas 15 tahun, 22,7% perempuan usia 13-18 tahun, 22,7% wanita usia 15-49 tahun, dan 37,1% ibu hamil. Memasuki masa remaja merupakan masa perkembangan yang pesat. Kebutuhan gizi remaja pasti akan terpengaruh oleh pergeseran ini. Karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pubertas dan kehilangan darah menstruasi yang terjadi setiap bulan, khususnya remaja putri, berisiko mengalami anemia (Suryani, 2015).

Menurut WHO Bila terlalu sedikit sel darah merah atau terlalu sedikit hemoglobin dalam darah, pasien dikatakan mengalami anemia (Fitriani, 2022). Anemia dalam Masyarakat dikenal sebagai “kurang darah”. Sebagian besar anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi. Zat besi adalah salah satu unsur gizi yang merupakan komponen pembentuk sel darah merah. Anemia akibat kekurangan zat besi disebut anemia gizi besi (Handayani, 2015). Anemia gizi besi ini timbul akibat kosongnya cadangan zat besi tubuh sehingga cadangan zat besi untuk eritropoesis berkurang yang menyebabkan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berkurang dari normal. Beberapa gejala anemia defisiensi besi ditimbulkan akibat menurunnya kapasitas pengangkutan oksigen oleh darah yaitu, seperti mudah lelah, lemas, lesu, muka pucat, kuku mudah pucat, kurang selera makan, nafas pendek, hingga menurunkan ketahanan serta kinerja fisik, sehingga menurunkan kapasitas kerja, juga dapat mempengaruhi fungsi siklus masalah gizi (Tejasari, 2016). Walaupun begitu, prevalensi anemia di kalangan remaja putri masih tergolong dalam kategori tinggi.

Di Daerah Istimewa Yogyakarta, prevalensi anemia pada remaja putri justru mengalami peningkatan dari 37,1% pada Riskesdas (2013) menjadi 48,9% pada Riskesdas (2018), dengan proporsi anemia terbesar ada di kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Berdasarkan survey pada tahun 2018 dengan sasaran 1500 remaja putri di 5 Kabupaten dan Kota yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan DIY, menunjukkan bahwa sebanyak 19,3% remaja putri mengalami anemia (Hb di bawah 12 g/dl).

Dari studi pendahuluan yang di lakukan di SMA Islam Darussalam Kotagede, Yogyakarta yang memiliki total 28 siswa dari kelas X dan XI di antaranya yang berusia 15 tahun sebanyak 8 anak, 16 tahun sebanyak 11 anak dan 17 tahun sebanyak 9 anak. Diketahui 4 anak memiliki berat badan lebih, 9 anak memiliki berat badan kurang dan 15 anak memiliki berat badan normal. Dari hasil wawancara secara langsung yg dilakukan oleh wali siswa mengatakan bahwa hampir semua anak memiliki waktu tidur yang kurang efektif dikarenakan

kegiatan yang hampir 24 jam menyita waktu mengakibatkan tidur larut malam Berdasarkan hasil survei terhadap wawancara yang dilakukan kepada kepala sekolah SMA Islam Darussalam mengatakan bahwa belum pernah ada penyuluhan kesehatan yang dilakukan di sekolah tersebut selama 2 tahun dari awal beroprasinya sekolah. Dari hasil survey tersebut diketahui bahwa ada kemungkinan terjadinya kekurangan zat besi pada siswa SMA Islam Darusallam.

Setelah dilakukan wawancara lebih mendalam kepada siswa SMA Islam Darusallam di dapatkan hasil bahwa 11 anak mengalami gejala anemia di antaranya seperti kelelahan, sakit kepala, sulit berkonsentrasi dan merasa pusing selain itu hasil ini juga diperkuat setelah dilakukannya pengukuran terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) pada siswa, hasilnya didapatkan beberapa anak memiliki berat badan kurang dan berat badan lebih. Sehingga dari hasil tersebut ada kemungkinan bahwa beberapa siswa mengalami resiko anemia.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang berkenaan dengan pertanyaan terhadap keberadaan variabel mandiri atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan angka-angka dan dianalisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2015).

Penelitian yang dilakukan menggunakan rancangan cross sectional ialah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dan efek dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2014). Variabel dependen pada penelitian ini adalah pengetahuan dan pola makan (Caturiyantiningtiyas, 2015). Sedangkan variabel independen pada penelitian ini adalah resiko Anemia. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini pada variabel dependent dan variabel independent adalah kuesioner.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan kelas XI sebanyak 28 siswa di SMA Islam Darussalam Kotagede. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga sebanyak 28 siswi ikut dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan di SMA Islam Darussalam Kotagede pada bulan November 2023. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan, pola makan, dan resiko anemia serta alat cek kadar hemoglobin.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa setelah dilakukannya postest sesudah penyuluhan terdapat peningkatan pada tingkat pengetahuan siswa yaitu sebanyak 16 responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik dengan persentase 57,1% sedangkan 12 di antaranya memiliki tingkat pengetahuan kurang dengan persentase 42,9%. Adapun dari penilaian pola makan responden dari 28 siswa 11 responden memiliki pengetahuan pola makan yg sesuai dengan persentase 39,3% sedangkan 17 di antaranya memiliki pola makan yg tidak sesuai dengan persentase 60,7%,.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Dengan Pola Makan Pada Remaja Di SMA Islam Darussalam Kotagede Tahun 2023.

Pengetahuan			Pola makan		
Keterangan	F	%	Keterangan	F	%
Baik	16	57,1	Sesuai	11	39,3
Kurang	12	42,9	Tidak sesuai	17	60,7
Total	28	100,0	Total	28	100,0

Tabel 2. Hasil *Crosstabs* Pengetahuan Dengan Resiko Anemia Pada Remaja Di SMA Islam Darussalam Kotagede Tahun 2023

Pengetahuan	Resiko Anemia					
	Tidak Anemia		Anemia		Total	
	N	%	N	%	N	%
Baik	12	12,0	4	4,0	16	16,0
Kurang	9	9,0	3	3,0	12	12,0
Total	21	75	7	25	28	100,0

Tabel 3. Hasil *Crosstabs* Pola Makan Dengan Resiko Anemia Pada Remaja Di SMA Islam Darussalam Kotagede

Pola Makan	Resiko Anemia					
	Tidak Anemia		Anemia		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sesuai	6	6,8	3	2,3	9	9,0
Tidak Sesuai	15	14,3	4	4,8	19	19,0
Total	21	75	7	25	28	100,0

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari hasil uji *Crosstabs* dengan jumlah responden 28 orang di dapatkan hasil variable pengetahuan dengan resiko anemia pada remaja di SMA Islam Darussalam Kotagede menunjukkan bahwa terdapat 16 siswa dengan persentase sebesar 16,0% memiliki pengetahuan dengan kategori baik, terdapat 12 siswa tidak anemia dengan persentase 12,0% dan 4 yang mengalami anemia dengan persentase 4,0%. Kemudian ada 12 siswa dengan persentase 12,0% memiliki pengetahuan yang kurang terdapat 9 siswa yang tidak anemia dengan persentase 9,0% dan 3 siswa dengan persentase 3,0% mengalami

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari hasil uji *Crosstabs* dengan jumlah reponden 28 di dapatkan hasil variabel pola makan dengan resiko anemia pada remaja di SMA Islam Darussalam Kotagede menunjukkan bahwa 9 siswa dengan persentase 9,0% memiliki pola makan dengan kategori sesuai, di antaranya 6 siswa dengan persentase 6,8% tidak anemia 3 siswa lainnya dengan persentase 2,3% mengalami anemia. 19 siswa dengan persentase

19,0% memiliki pola makan yang tidak sesuai di antaranya 15 siswa dengan persentase 14,3% tidak anemia, dan 4 siswa lainnya dengan persentase 4,8% mengalami anemia.

Tabel 4
 Hasil Uji *Chi Square* Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Resiko Anemia Pada Siswa Kelas X Dan XI Di SMA Islam Darusallam Kotagede

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.000 ^a	1	1.000		
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.000	1	1.000		
Fisher's Exact Test				1.000	.666
Linear-by-Linear Association	.000	1	1.000		
N of Valid Cases	28				

Tabel 5
 Hasil Uji *Chi Square* Hubungan Antara Pola Makan dengan Resiko Anemia Pada Siswa Remaja Kelas X Dan XI Di SMA Islam Darusallam Kotagede

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.491 ^a	1	.483		
Continuity Correction ^b	.055	1	.815		
Likelihood Ratio	.477	1	.490		
Fisher's Exact Test				.646	.398
Linear-by-Linear Association	.474	1	.491		
N of Valid Cases	28				

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisa di atas diketahui bahwa tidak memenuhi syarat dari Uji *chi square* karena ada *cell* dengan nilai frekuensi harapan kurang dari 5, sehingga menggunakan uji alternatif yaitu uji *fisher*. Pada uji *fisher*.di dapatkan nilai p adalah 1,000 ($P > 0,05$), sehingga hasil uji ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan resiko anemia pada remaja Di SMA Islam Darussalam Kotagede.

Responden yang memiliki pengetahuan yang baik didapatkan anemia karena kemungkinan tidak di seimbangi dengan pola makan yang baik. Sehingga responden memiliki tingkat pengetahuan tentang anemia yang baik akan tetapi tidak memiliki pola makan yang baik dan disertai dengan perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari maka tidak akan berpengaruh pada keadaan gizi individu tersebut, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat pengetahuan remaja tentang anemia tidak menutup kemungkinan untuk tidak menderita anemia (Fitranti *et al.*, 2022). Tingkat pengetahuan yang tidak berhubungan

kemungkinan juga dikarenakan adanya variable-variabel pengganggu yang lebih dominan sehingga menyebabkan remaja mengalami anemia (Nanik, 2017). Variabel pengganggu tersebut bisa dari status gizi yang kurang, pola makan yang tidak baik, riwayat penyakit lain yang tidak diketahui, aktivitas fisik yang berlebihan sedangkan nutrisi tidak tercukupi dan ekonomi yang berpengaruh pada daya beli pangan.

Berdasarkan Tabel 5 hasil analisa di atas diketahui bahwa tidak memenuhi syarat dari Uji *chi square* karena ada *cell* dengan nilai frekuensi harapan kurang dari 5, sehingga menggunakan uji alternatif yaitu uji fisher. pada uji fisher. di dapatkan nilai p adalah 0,646 ($P > 0,05$), sehingga hasil uji ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan resiko anemia pada remaja Di SMA Islam Darusallam Kotagede.

Pola makan yang buruk merupakan faktor anemia. Kualitas makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan akan mempengaruhi kesehatan tubuh yang optimal. Energi merupakan bagian dari eritrosit. *Hemoglobin* merupakan bagian dari eritrosit sehingga apabila asupan energi kurang maka akan menyebabkan penurunan pembentukan eritrosit dan mengakibatkan kadar menurun (Wawan, 2010).

1. Pengetahuan Remaja di SMA Islam Darusallam Kotagede

Pengetahuan siswa diukur menggunakan kuesioner secara langsung dengan jumlah 15 pertanyaan, dengan alternatif jawaban pertanyaan benar skornya 1 dan salah skornya 0 di dapatkan hasil *pretest* bahwa dari 28 responden sebanyak 3 siswa dengan persentase 10,7% memiliki pengetahuan baik tentang anemia, sedangkan 25 siswa dengan persentase 89,3% memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia. Sedangkan dari hasil *posttest* setelah dilakukannya penyuluhan tentang anemia diketahui bahwa dari 28 responden sebanyak 16 siswa dengan persentase 57,1% memiliki peningkatan pada pengetahuan baik tentang anemia dan 12 siswa lainnya dengan persentase 42,9% memiliki pengetahuan kurang.

2. Pola Makan remaja di SMA Islam Darusallam Kotagede

Remaja di SMA Islam Darusalam mayoritas tidak mengatur pola makannya sendiri yaitu dari hasil *pretest* sebelum di lakukannya penyuluhan dari 28 responden sebanyak 9 siswa dengan persentase 32,1% dengan pola makan yang sesuai sedangkan 19 siswa lainnya dengan persentase 67,9% dengan pola makan tidak sesuai. Sedangkan dari hasil *posttest* setelah dilakukannya penyuluhan tentang anemia di dapatkan hasil bahwa dari 28 respon sebanyak 11 siswa dengan persentase 39,9% dengan pola makan yang sesuai sedangkan 17 siswa lainnya dengan persentase 60,7% dengan pola makan yang tidak sesuai. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa ada peningkatan dari segi pola makan setelah di lakukannya penyuluhan tentang anemia.

3. Resiko Anemia

Kadar *Hemoglobin* (HB) remaja di SMA Islam Darusalam Kotagede di ketahui setelah dilakukannya pemeriksaan kadar hb dengan mengambil sampel darah yang kemudian di uji menggunakan alat ukur GCHb. Pemeriksaan ini dilakukan untuk mengetahui kadar Hb remaja dikatakan tidak anemia jika kadar Hb normal pada remaja >12 gr/dL. Dikatakan

anemia jika kadar Hb remaja < 12 gr/dL (Notoatmodjo, 2010). Semua remaja yang menjadi responden dilakukan pemeriksaan kadar Hb, dengan hasil bahwa jumlah remaja yang tidak mengalami anemia sebanyak 21 siswa dengan persentase 75,0%, Sedangkan jumlah remaja yang mengalami anemia sebanyak 7 siswa dengan persentase 25,0%. Sehingga dapat dikatakan rata-rata bahwa jumlah kadar *Hemoglobin* remaja kelas X dan XI di SMA Islam Darusalam Kotagede normal.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari tabel mengenai hasil *pretest* dan *posttest* perbedaan antara pengetahuan dan pola makan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan peningkatan pengetahuan sebesar 57,1% pada hasil *postes* pada siswa di SMA Islam Darusalam Kotagede. Tidak adanya perbedaan yang signifikan pada pola makan dari hasil *pretest* dan *post test* hanya mengalami perbedaan yang tipis yaitu sebesar 7,2% pada siswa di SMA Islam Darusalam Kotagede. Uji *chi square* menggunakan Uji *fisher* hubungan antara pengetahuan dan pola makan dengan resiko anemia pada remaja di SMA Islam Darusalam Kotagede dapat disimpulkan sebagai berikut : Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan resiko anemia pada remaja di SMA Islam Darusalam Kotagede, serta tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan resiko anemia pada remaja SMA Islam Darusalam Kotagede.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan yaitu Remaja putri agar selalu menjaga kesehatan tubuh, juga menerapkan pola hidup sehat seperti mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, tidur yang cukup, olahraga yang rutin dan juga dapat manajemen stres dengan baik, agar siklus menstruasi menjadi teratur atau normal. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi yang belum diteliti pada penelitian ini, pada penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu pola makan dan stres, mungkin penelitian selanjutnya bisa menggunakan variabel lain seperti status gizi, aktivitas fisik dan lain sebagainya

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ahdiah A, (2022). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia ada Remaja Putri Di SMA PGRI 4 Banjarmasin*. Jurnal Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Managkurat Banjararmasin.
- Anggoro, S. (2020). *Factors Affecting the Event of Anemia in High School Students*. Jurnal Ilmiah permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 10(3), 341-350.
- Caturiyantiningtiyas T. (2015). *Hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku dengan kejadian anemia remaja putri kelas X dan XI SMA Negeri 1 Polokarto*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi.
- Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. (2021). *Data Kasus Anemia di DIY*. Sumber : [Dinkes sebut kasus anemia berisiko pengaruhi angka stunting di DIY \(elshinta.com\)](#) (Diunduh pada tanggal 22 april 2024)
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. *Anemia pada Remaja*. Banjarmasin: 2016.
- Fitranti, DY, Fitriyah, K, Kurniawati, MD, Wardah, S, Sarwandi, Afifah, SN, Sidhin, S, Aminah, Y. (2022). *Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri dengan Metode Focus Group Discussion di SMA Negeri 3 Pekalongan'*. Jurnal Proactive, Volume 1, No. 1, pp. 46-54.

- Handayani H. 2015. *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia pada Siswi Kelas IX di SMP Negeri 2 Tawangmangu*. STIKes Kusuma Husada. Karya Tulis Ilmiah.
- Harefa, K. (2020). *Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia dan Kebiasaan Makan dengan Kadar Hemoglobin pada Siswi Smp Swasta Kristen BNKP Gunungsitoli*. [Skripsi Ilmiah]. Politrknik Kesehatan Medan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Nanik D S, Riyanti E, Indraswari R. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngeplak Simongan*. Universitas Diponegoro.
- Notoatmodjo S. (2010). *Pendidikan, sikap dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta,
- Ratnawati D, (2019). *Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negri 97 Jakarta*. Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Kesehatan : Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Riski, Y. (2018). *Hubungan Pola Makan dengan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Pencawan Medan*. Skripsi. Poltekes Kemenkes RI Medan
- Satyagraha, K. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Di Smp Negeri 18 Banjarmasin*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung Mangkurat.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2015). *Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri Kota Bengkulu*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas: 10 (1): 11-18.
- Tejasari. (2016). *Nilai Gizi Pangan*. Graha Ilmu. Yogyakarta Yuni, Natalia Erlina . 2017. *Kelainan Darah*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Wawan A, Dewi M. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization (WHO). *Pengertian Anemia 2023*. Sumber : <https://geograf.id>. (diakses pada 22 februari 2024)