

STUDI LITERATUR :FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

LITERATURE STUDY :FACTORS ASSOCIATED WITH THE INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS

Fidyawati Aprianti A. Hiola, Sri Mulyaningsih

Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email : fidyahiola@umgo.ac.id

ABSTRAK

Dampak langsung yang terjadi pada remaja putri yang terkena anemia adalah sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai dan juga berdampak jangka panjang, karena perempuan nantinya akan hamil dan memiliki anak, pada masa hamil remaja yang sudah menderita anemia akan lebih parah anemianya saat hamil karena masa hamil membutuhkan gizi yang lebih banyak lagi. Tujuan: Untuk mengetahui Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Desain: Penelitian menggunakan desain naratif deskriptif. Jenis Penelitian: Literature review (studi literatur). Pengumpulan Data: Penelitian ini menggunakan data yang didapatkan dari sumber yang relevan yaitu Google Scholar dan IOS setelah dilakukan penelusuran didapatkan 5 jurnal yang sudah diteliti sebelumnya. Hasil: Faktor yang berhubungan dengan anemia yaitu status gizi pada remaja, pendapatan orang tua (status ekonomi), pola atau siklus menstruasi. Simpulan: Status gizi pada remaja, pendapatan orang tua (status ekonomi), pola atau siklus menstruasi sangat berhubungan dengan kejadian anemia

Kata Kunci : Status Gizi, Siklus Menstruasi, Pendapatan Orang Tua, Remaja, Anemia.

ABSTRACT

The direct impact that occurs in adolescent girls who suffer from anemia is often complaining of dizziness and lightheaded eyes, pale lids, lips, tongue, skin and palms, lethargy, weakness, fatigue, and weakness and also has long-term impacts, Because women will become pregnant and have children, during pregnancy, adolescents who are already suffering from anemia will have an even more severe anemia during pregnancy because during pregnancy they need more nutrition. Objective: To determine the factors associated with the incidence of anemia in adolescent girls. Design: This study used a descriptive narrative design. Research Type: Literature review (literature study). Data Collection: This study used data obtained from relevant sources, namely Google Scholar and IOS. After a search, it was obtained 5 journals that had been previously researched. Results: Factors related to anemia were nutritional status of adolescents, parents' income (economic status), menstrual cycle patterns or. Conclusion: Nutritional status in adolescents, parents' income (economic status), menstrual cycle patterns or are closely related to the incidence of anemia.

Keywords: Nutritional Status, Menstrual Cycle, Parents' Income, Adolescents, Anemia.

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis seseorang bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok dan tahap kehamilan. Penyebab anemia umumnya karena kekurangan pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin A. Peradangan akut dan kronis, infeksi parasit, kelainan bawaan yang mempengaruhi sintesis hemoglobin, kekurangan produksi sel darah merah dapat menyebabkan anemia (Siska, 2017).

World health organization dalam *worldwide prevalence of anemia* tahun 2017 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia berkisar 40- 88%. Di Asia Tenggara, 25-40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan berat. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (Kementrian Kesehatan, 2018).

Menurut data hasil Rikesdas tahun 2018 prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9%, dengan penderita anemia berumur 15-24 tahun sebesar 84,6%, 25-34 tahun sebesar 33,7%, 34-44 tahun sebesar 33,6% dan 44-54 tahun sebesar 24%. Wanita mempunyai resiko terkena anemia paling tinggi terutama pada umur remaja (Rikesdas, 2018). Provinsi Gorontalo pada tahun 2019 masih banyak remaja putri yang mengalami anemia yaitu ditingkat SLTA berjumlah 302 remaja putri anemia dan ditingkat SLTP berjumlah 190 remaja putri anemia (Dinkes Prov. Gorontalo, 2019).

Kasus anemia terbesar disebabkan oleh defisiensi zat besi sebanyak 50%. Pada remaja sebagian besar kasus anemia gizi disebabkan oleh defisiensi zat besi, defisiensi vitamin A, vitamin C, asam folat, vitamin B12 atau karena kekurangan zat gizi secara umum. Secara umum diasumsikan 50% kejadian anemia disebabkan oleh defisiensi zat besi. Defisiensi zat besi biasanya terjadi pada remaja karena pola makan yang salah dan kebutuhan gizi yang tinggi pada masa pertumbuhan (Bagni dkk, 2015).

Upaya penanggulangan anemia remaja di Indonesia memiliki tiga strategi, yaitu suplementasi besi, pendidikan gizi dan fortifikasi pangan. Program suplementasi yang dilakukan pemerintah adalah pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi (PPAGB) dengan sasaran kelompok anak

sekolah menengah. Program bagi remaja putri dilakukan melalui promosi dan kampanye melalui sekolah secara mandiri dengan cara suplementasi zat besi 60 gram dan asam folat 0,4 mg dan di anjurkan minum 1 tablet setiap hari selama masa haid (Kemenkes, 2015).

Beberapa faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri yaitu status gizi pada remaja, pendapatan orang tua (status ekonomi), pola menstruasi, mempunyai penyakit kronis, tingkat pengetahuan orang tua, pendidikan orang tua, asupan zat besi, kebiasaan remaja, sikap remaja. Gangguan siklus menstruasi sering terjadi pada remaja dan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya psikologis, gangguan hormonal, genetik, kelainan organik dan status gizi, pendapatan orangtua juga sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia pada remaja putri karena jika status sosial ekonomi tinggi akan berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan makanan yang bergizi dan jika status ekonomi orangtua rendah akan sulit memenuhi kebutuhan makanan yang bergizi, dan status gizi pada remaja juga berpengaruh terhadap kejadian anemia pada remaja putri ini disebabkan remaja putri yang KEK dan yang obesitas mempunyai kadar hemoglobin berbeda (Fitria, 2016).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawati 2017) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Smp N 3 Kecamatan Tebing Kabupaten Karimun. Untuk hasil uji statistic dengan metode uji chi-square tentang hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri didapat hasil p value sebesar 0,022 yang berarti H_0 ditolak, ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N 3 Kecamatan Tebing Kabupaten Karimun. Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa siklus menstruasi yang tidak teratur menyebabkan remaja putri kehilangan banyak darah, hal ini dikarenakan faktor hormonal (Kurniawati, 2017)

Hasil ini sesuai dengan teori (Merriyana, dkk 2012) yang menyatakan bahwa faktor-faktor pendorong anemia pada remaja putri salah satunya adalah menstruasi yang berlebihan. Dalam kondisi seperti ini dibutuhkan pemenuhan zat besi yang maksimal, yaitu dengan mengkonsumsi makanan bergizi serta tablet fe (Merryana, 2012). Hasil penelitian menyimpulkan adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia di Kelas XI MAN 1 Metro Lampung Timur ($p = 0,009 < \alpha = 0,05$). Remaja dengan status gizi dalam kategori kurus mempunyai risiko

3,1 kali mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang status gizinya dalam kategori normal (OR=3,059 (95% CI:1,425-6,761). Remaja dengan status gizi yang tinggi maka kejadian anemia rendah, Bila status gizi kurang maka kejadian anemia tinggi. Gizi baik akan dapat dicapai dengan memberi makanan yang seimbang bagi tubuh menurut kebutuhan dan gizi kurang menggambarkan ketidakseimbangan makanan yang di makan dengan kebutuhan tubuh manusia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Abdul Basith, 2017) diketahui bahwa pendapatan orang tua responden kurang mengalami anemia berjumlah 28 responden (100%) Hasil uji Chi Square di peroleh nilai p value 0,000 artinya terdapat hubungan yang bernakna antara pendapat orang tua dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI. Tingkat ekonomi (pendapatan) keluarga yang rendah akanmempengaruhi pola dan jenis makanan keluarga tersebut, di mana sebagian besar keluarga yang memiliki tingkat ekonomi (pendapatan) yang rendah lebih memilih jenis makanan yang berorientasi pada karbohidrat dibandingkan protein, vitamin dan mineral. Hal ini dikarenakan makanan yang mengandung karbohidratlebih murah dibandingkan yang lain (Abdul Basith, 2017).

Dalam surat Al Baqarah ayat 172 Allah Ta'ala berfirman:

Artinya :

Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah."Dialah Allah, yang menjadikan segala yang ada di bumi untuk kamu dan Dia berkehendak (menciptakan) langit, lalu dijadikan-Nya tujuh langit. Dan Dia Maha Mengetahui segala sesuatu." (QS Al Baqarah : 172-29).

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau literatur review. Literatur review merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan atau untuk ide penelitian selanjutnya (Denney, 2013)

Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penulisan (Nursalam, 2016).

HASIL

Berdasarkan hasil pencarian jurnal dari mesin pencarian google cendekia atau google scholar, Indoensia one search (IOS), dengan kata kunci “pola menstruasi + status gizi + pendapatan orang tua + remaja putri dengan anemia” menghasilkan jurnal sebanyak 910 jurnal. Berasal dari google cendekia atau google scholar 905 jurnal, Indoensia out search (IOS) 5 jurnal. Literatur-literatur tersebut kemudian dilakukan screening, dengan memperhatikan kesesuaian sumber, kesesuaian isi, melalui pembacaan secara sekilas pada abstrak, heading, sub heading, serta dokumen statement atau kalimat-kalimat penting yang terdapat pada abstrak dan pendahuluan jurnal, ditambah dengan memperhatikan kondisi literatur, seperti: ketidaksesuaian judul, hanya berupa abstrak, tidak full text, tidak bisa diakses (literatur berbayar), mengharuskan login repository yang memerlukan username dan password, serta terbitan 5 tahun terakhir. Sehingga melalui skrinning tersebut dikeluarkan 797 literatur dan menyisakan 113 literatur.

113 literatur tersebut dilakukan uji kelayakan dengan membaca secara utuh dan menyeluruh. Jurnal yang bersifat artikel ulasan atau opini, literatur review dengan judul yang sama, analisis yang digunakan hanya analisis univariat serta jurnal yang tidak sesuai dengan tujuan, kemudian dieliminasi. Untuk mempercepat proses eliminasi jurnal dilakukan evaluasi isi yang objektif pada jurnal yang bersifat mendukung maupun melemahkan, menggunakan Skimming (meluncur) dengan maksud pembacaan fokus kepada inti literatur, dengan membaca cepat, serta menangkap inti sari jurnal. Bila penggunaan skimming masih belum dapat menangkap maksud penulis jurnal, maka dilakukanlah pembacaan secara berulang, mendalam dan berfokus pada metode dan hasil penelitian, didapatkan literatur yang sesuai sejumlah 5 literatur yang kemudian dilakukan analisis dan diintegrasikan.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan oleh (Ambarwati dan Pangesti, 2017). Dengan judul analisis faktor yang mempengaruhi kejadian anemia mahasiswa DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara status gizi, uang jajan dan pendapatan orang tua dan Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan mahasiswa dan tingkat pendidikan terakhir ibu dari mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri, tingkat pengetahuan dan tingkat pendidikan terakhir orang tua. Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menyimpulkan bahwa terdapat banyak faktor penyebab anemia pada remaja dan juga remaja sangat rentan terkena anemia karena faktor tersebut (Ambarwati Dan Pangesti, 2017).

Penelitian ini menunjukan bahwa tatus gizi status gizi seseorang tidak berpengaruh terhadap kejadian anemia, hal ini karena anemia terjadi akibat dari rendahnya kada hemoglobin dalam darah, sebagai pengganti kadar hemoglobin dalam darah yaitu zat besi yang biasanya akan didapatkan dalam makanan, untuk itu perlu peran orang tua dalam menyajikan makanan yang sehat untuk anaknya, orang tua yang berpendidikan baik mengetahui dengan baik mengenai informasi yang didapatkan baik itu untuk kesehatan anaknya atau yang lainnya, selain itu remaja putri yang berpengetahuan baik sangat mudah untuk memahami yang terjadi pada dirinya seperti sedang anemia atau yang lainnya tentang anemia dan cara mengatasinya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Martini, 2015) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Man 1 Metro. Hasil uji statistik menggunakan chi-square menunjukkan faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia adalah status gizi, pengetahuan dan pendidikan ibu. Perlu upaya peningkatan pencegahan anemia pada program UKS terhadap remaja putri di MAN 1 Metro Lampung Timur. Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menyimpulkan bahwa status gizi merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan remaja karena jika status gizi remaja tidak baik akan menimbulkan banyak masalah salah satunya anemia, sedangkan pengetahuan dan juga pendidikan terakhir ibu merupakan faktor pendukung terjadinya anemia (Martini, 2015).

Tingkat pendidikan seorang ibu dapat berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap dan ketrampilan dalam menentukan makanan

keluarga. Peranan ibu sangat berpengaruh terhadap pembentukan pola kebiasaan makan remaja. Semakin tinggi tingkat pendidikan formal diharapkan semakin tinggi tingkat kesehatan seseorang, karena tingkat pendidikan kesehatan merupakan bentuk intervensi terutama terhadap perilaku kesehatan. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan ibu dengan anemia remaja (Anggoro, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Anggoro, 2020) dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada siswi SMA. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pengetahuan, sikap, pola makan, dan pendapatan keluarga dengan kejadian anemia. Anemia pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Kalibawang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengetahuan, sikap, pola makan, dan pendapatan keluarga. Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti menyimpulkan bahwa anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan adapun faktor terjadinya anemia pada remaja putri yaitu pengetahuan, sikap, pola makan dan pendapatan keluarga.

Kepemilikan pengetahuan tentang suatu hal berdampak positif pada seseorang yaitu seseorang akan memiliki sikap yang positif terhadap hal tersebut. Begitu juga kepemilikan pengetahuan tentang anemia sangat mempengaruhi dalam kecenderungan remaja untuk memilih bahan makanan dengan nilai gizi yang tinggi dan memilih makanan yang mengandung zat besi yang tinggi. Apabila memiliki pengetahuan yang tinggi tentang anemia, remaja tersebut akan dapat menghindari makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat gizi. Pengetahuan gizi yang baik berpengaruh positif pada perilaku masyarakat kearah konsumsi pangan yang sehat dan bergizi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Diani, dkk, 2017) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putrid. Hasil penelitian menunjukkan faktor yang berhubungan dengan anemia ialah lama menstruasi, panjang siklus menstruasi, tingkat pendidikan orang tua (ibu) dan tingkat pendapatan orang tua. Faktor yang tidak berhubungan dengan anemia adalah status gizi. Lama dan panjang siklus menstruasi yang tidak normal dapat menyebabkan terjadinya anemia, dikarenakan darah yang dikeluarkan akan

lebih banyak dari jumlah normalnya. Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menyimpulkan bahwa lama menstruasi, panjang siklus menstruasi, pendidikan orang tua dan pendapatan orang tua merupakan faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri.

Penelitian yang dilakukan oleh (Listiana, 2016). Dengan judul analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri diSmkn 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. Hasil penelitian didapatkan bahwa pendapatan keluarga, pendidikan ibu, kebiasaan minum teh, indeks massa tubuh, pengetahuan, sikap, keadaan menstruasi dan asupan suplemen zat besi dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menyimpulkan bahwa terdapat banyak faktor terjadinya anemia yaitu pendapatan keluarga, pendidikan ibu, kebiasaan minum teh, indeks massa tubuh, pengetahuan, sikap, keadaan menstruasi, asupan suplemen zat besi.

Pendidikan berpengaruh pada cara berfikir, tindakan dan pengambilan keputusan dalam menggunakan pelayanan kesehatan, semakin tinggi pendidikan ibu maka semakin baik pula pengetahuannya tentang kesehatan. Latar belakang pendidikan seseorang merupakan salah satu unsur penting yang dapat memengaruhi keadaan gizinya karena dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi diharapkan pengetahuan atau informasi tentang gizi yang dimiliki menjadi lebih baik. Sering timbulnya masalah gizi karena ketidaktahuan atau kurang informasi tentang gizi yang memadai.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka peneliti berasumsi bahwa anemia gizi besi pada remaja putri merupakan masalah yang umum dijumpai yang disebabkan oleh banyak faktor seperti :pengetahuan yang kurang tentang anemia, sikap yang tidak mendukung, pendidikan ibu maupun tingkat sosial ekonomi keluarga. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor penyebab anemia pada remaja putri yaitu status gizi, uang jajan, pendapatan orang tua, tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan terakhir orang tua, sikap, pola makan, pendapatan keluarga, lama menstruasi, panjang siklus menstruasi, panjang siklus menstruasi yang tidak normal, kebiasaan minum teh, indeks masa tubuh, keadaan menstruasi dan asupan suplemen zat besi.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang telah dilakukan oleh

peneliti-peneliti sebelumnya yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri yaitu status gizi, siklus menstruasi, pendapatan orang tua. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya yaitu terdapat faktor lain penyebab terjadinya anemia pada remaja putri seperti uang jajan, tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan terakhir orang tua, sikap, pola makan, pendapatan keluarga, lama menstruasi panjang siklus menstruasi yang tidak normal, kebiasaan minum teh, indeks masa tubuh, keadaan menstruasi dan asupan suplemen zat besi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari 5 jurnal yang dilakukan oleh peneliti terhadap hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya yaitu terdapat beberapa faktor penyebab anemia pada remaja putri yaitu status gizi, uang jajan, pendapatan orang tua, tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan terakhir orang tua, sikap, pola makan, pendapatan keluarga, lama menstruasi, panjang siklus menstruasi, panjang siklus menstruasi yang tidak normal, kebiasaan minum teh, indeks masa tubuh, keadaan menstruasi dan asupan suplemen zat besi. Anemia merupakan keadaan dimana terjadi penurunan jumlah eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin. Dampak anemia pada remaja putri yaitu pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, kebugaran tubuh berkurang, semangat belajar dan prestasi menurun, sehingga pada saat akan menjadi calon ibu dengan keadaan berisiko tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdul Basith. (2017). *Prinsip Dasar ilmu Gizi*. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
2. Ambarwati Dan Pangesti. (2017). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Mahasiswa Diii Kebidanan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Jurnal SMART Kebidanan*. Vol.4 No.2. Diakses pada 23 Oktober 2020

3. Anggoro.(2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Siswi Sma*. Jurnal Ilmiah Permas. Vol 10 No 3. Diakses pada 11 Oktober 2020
4. Bagni UV, Yokoo EM dan Viega Gv. (2015). *Association Between Nutrient Intake And Anemia In Brazilian Adolescents*.Journal Ann Nutrient Metabolism.Vol 3 No 2. Diakses pada 25 Oktober 2020
5. Denney, A. S., & Tewksbury, R. (2013). *How To Write A Literature Review*. Journal Of Criminal Justice Education. Vol 24 No 2. 218-234. Diakses pada 25 Oktober 2020
6. Dinas kesehatan provinsi Gorontalo. (2019). *Jumlah penderita anemia putri*. Gorontalo 2019
7. Diani, Agustina DanBasith. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. Jurnal Dunia Keperawatan. Vol 5, No 1. Diakses pada 25 Oktober 2020
8. Fitria, L. P. (2016). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Guru Dan Karyawan SMP Negeri 18 Surakarta*.
9. Kemenkes.Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2016.
10. Kementrian Kesehatan. (2018). *Prevalensi Anemia Pada Remaja Putri*.
11. Kurniawati. (2017). *Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pemberian Tablet Besi Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Al-Hidayah Kabupaten Grobogan*.Ilmu Kesehatan Masyarakat. Fakultas Ilmu Keolahragaan.Universitas Negeri Semarang.Skripsi. Diakses pada 23 Oktober 2020
12. Listiana.(2016). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di Smkn 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah*.Jurnal Kesehatan. Vol Vii, No 3. Diakses pada 25 Oktober 2020
13. Martini. (2015). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Man 1 Metro*. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai.Vol Viii No. 1. Diakses pada 25 Oktober 2020
14. Merryana. (2012). *Gizi Reproduksi*.Yogyakarta : Pustaka Rihama.
15. Nursalam.(2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika

16. Riskesdas. (2018). *Kementrian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
17. Siska. (2017). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Remaja Putri*. Jakarta. Diakses pada 19 Oktober 2020