

Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Oleh:

Viana Anggraeni Salehah

201520100002

SM. Faridah Hanum

S1 Pendidikan Profesi Bidan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Februari, Tahun 2024

Pendahuluan

- Masa remaja adalah masa dimana usia seseorang berkisar 10-19 tahun, masa ini disebut dengan masa peralihan yang dialami oleh setiap orang, pada masa ini banyak terjadi beberapa perubahan, baik perubahan fisik ataupun psikologis.
 - Dengan banyaknya perubahan yang dialami maka remaja memerlukan asupan pola makan yang cukup, jika asupan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan tubuh, maka akan menimbulkan masalah kesehatan

Pendahuluan

Kebiasaan makan adalah perilaku yang memengaruhi jumlah dan kualitas nutrisi makanan yang dikonsumsi, yang dapat berdampak pada kesehatan seseorang. Agar terhindar dari berbagai masalah kesehatan maka remaja diharuskan untuk memperhatikan pola makan sehat dan seimbang karena hal tersebut berperan penting dalam upaya mendukung kelancaran suatu aktivitas, sehingga ketika pola makan tidak baik dapat menyebabkan masalah anemia

Pendahuluan

Anemia merupakan sebuah kondisi yang melibatkan defisiensi sel darah merah atau hemoglobin, dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang beragam. Munculnya masalah anemia dapat disebabkan oleh konsumsi makanan dan kebiasaan makan yang tidak teratur, tidak seimbang dan tidak tepat, dimana tubuh membutuhkan nutrisi yang cukup antara lain makanan yang di konsumsi mengandung protein, lemak, vitamin c , energi, karbohidrat dan terutama kekurangan zat gizi dan asam folat

Pendahuluan

- Faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan terjadinya anemia pada remaja putri, diantaranya ialah :
- menstruasi,
- sosial ekonomi,
- pengetahuan,
- penyakit infeksi atau kronis,
- status gizi dan pola makan,
- Salah satu yang menjadi penyebab utama anemia yaitu pola makan, makanan yang di konsumsi akan menentukan nilai gizi didalam tubuh, kurangnya zat besi didalam tubuh akan mempengaruhi kondisi seseorang, karena zat besi diperlukan sebagai pembentukan hemoglobin, protein yang esensial dalam menyebarkan oksigen ke seluruh tubuh

Pendahuluan

- Anemia merupakan penyakit umum yang terjadi dalam kehidupan manusia di dunia, anemia tidak hanya terjadi pada negara yang maju, di negara berkembang pun anemia ini adalah ancaman yang besar, contohnya di Indonesia.
- Mengacu pada data World Health Organization (WHO) menyatakan, sebanyak 4,8 juta remaja terindikasi anemia. Pada negara Indonesia jumlah penderita anemia yang cukup tinggi, dengan presentase 26,4% anak, 12,4% pria usia 13 sampai 18 tahun, 16,6% pria di atas 15 tahun, 22,7% wanita usia 13 sampai 18 tahun, 22,7% wanita usia 15 sampai 49 tahun, dan 37,1% terjadi pada ibu hamil. Sekitar 53,7% remaja putri di negara berkembang mengalami anemia

Pendahuluan

- Kadar hemoglobin remaja putri berkisar antara 12-15 g/dl dan hemoglobin pria berkisar antara 13 -17 g/dl, dikatakan anemia jika kadar hemoglobin dibawah normal. Anemia yang dialami oleh remaja putri diIndonesia terjadi peningkatan pada beberapa tahun belakang ini diambil dari tahun 2013 dan 2018 didapatkan sebuah data dari Riskesdas yaitu dari 18 % mencapai 32%
- Dinkes Provinsi Jawa Timur menyebutkan bahwa pada tahun 2020 42% remaja putri mengalami anemia, sedangkan di tahun 2021 angka presentase meningkat menjadi 57,1%, pada kabupaten Sidoarjo angka kejadian anemia sebesar 46,7 % yang menunjukkan presentasi yang cukup tinggi jika dibandingkan dengan prevelansi anemia di provinsi Jawa Barat yaitu 14,3% dan pada Jatinagor Sumedang 14,3 %

Pendahuluan

Upaya yang sudah dilakukan di Indonesia untuk menurunkan angka kejadian anemia yaitu dengan memberikan suplemen asam folat dan zat besi melalui tablet penambah darah. Pada tahun 2018 para remaja putri telah menerima tablet penambah darah dalam dua belas bulan terakhir adalah 76,2%, akan tetapi hanya sebanyak 2,13% saja yang mengkonsumsi sesuai anjuran yaitu dalam satu tahun sebanyak 52 butir, dan sisanya berpotensi terkena anemia.

Pendahuluan

- Anemia yang cukup serius akan menimbulkan berbagai dampak dan komplikasi. Efek yang dapat terjadi adalah penurunan konsentrasi belajar, masalah kesehatan jasmani, dan masalah pertumbuhan yang menyebabkan berat badan dan tinggi badan yang tidak normal . Anemia juga menjadi penyebab tingginya kejadian BBLR, kematian ibu, kematian prenatal yang sampai saat ini masih berbilang tinggi.
 - Sangat penting untuk melakukan upaya promotif dan preventif untuk mengurangi dampak anemia, terutama pada remaja, karena kelak remaja putri akan menjadi calon ibu, sehingga pada saat melahirkan anak mereka dapat mengurangi risiko perdarahan akibat anemia selama persalinan

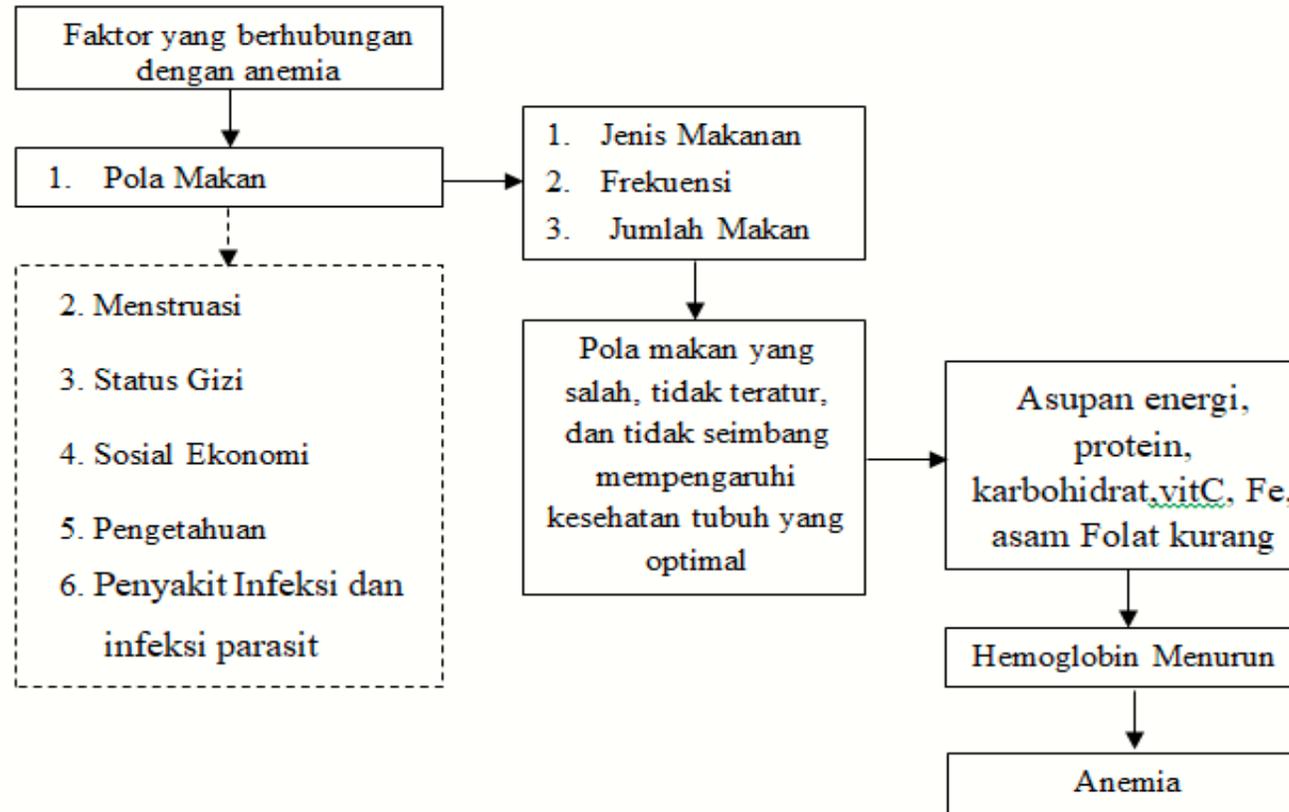
Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Bagaimana gambaran pola makan yang terjadi pada remaja putri di SMA YPM 2 Sukodono?
- Bagaimana kadar haemoglobin remaja putri di SMA YPM 2 Sukodono?
- Apakah ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA YPM 2 Sukodono?

Kerangka Konsep



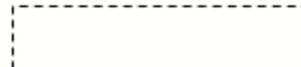
Kerangka Teori



Keterangan :



= Diteliti

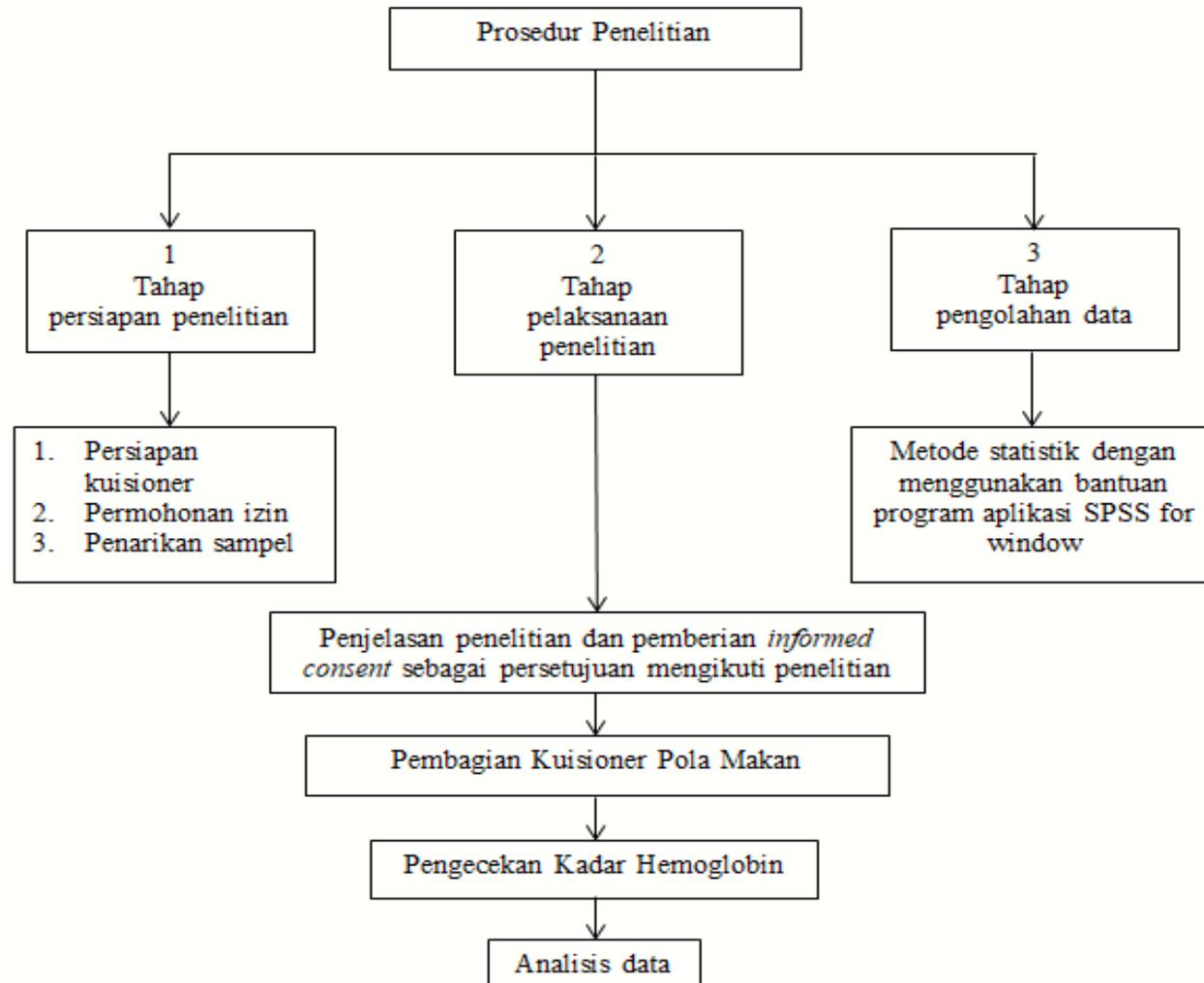


= Tidak diteliti

Metode

- Desain : Observasi analitik dengan pendekatan cross sectional
- Populasi : Kelas XI di SMA YPM 2 Sukodono sebanyak 60 siswi
- Sampel : didapatkan sebanyak 52 siswi yang memenuhi syarat
- Kriteria : remaja berusia 16-20 tahun, tidak memiliki penyakit kronis dan bersedia menjadi subjek penelitian
- Instrumen : menggunakan kuisisioner pola makan dan alat digital cek Kadar hemoglobin dengan merk Easy Touch
- Analisis data menggunakan Uji Chi-Square

Kerangka Kerja



Definisi oprasional

No.	Variabel	Definisi operasional dan data ukur	Parameter	Alat ukur	Skala	Hasil Ukur
1.	Independen : Pola Makan	Pola makan adalah kebiasaan makan yang dilakukan oleh setiap orang, untuk menjawab terhadap hal-hal yang berhubungan dengan pola makan yang meliputi jenis makan, frekuensi makan, dan jumlah makanan	a. Kuisisioner terdiri dari 23 pertanyaan yang memuat tentang : - Pertanyaan 1-7 = jenis makanan - Pertanyaan 8-16 = jumlah makan - Pertanyaan 17-23 = frekuensi makanan b. Kuisisioner ini menggunakan perhitungan skor skala likert dengan mencari nilai tertinggi, tengah dan rendah c. Skor jawaban : - 4 = Selalu - 3 = Sering - 2 = Kadang - 1 = Tidak Pernah	Menggunakan kuisisioner pola makan yang diadopsi dari peneliti Putri Yana Harahap tahun 2023	Ordinal	Nilai hasil dikategorikan 1. Baik (>75%) 2. Cukup (50-75%) 3. Kurang (<50%)

Definisi Oprasional

2.	Dependen : Anemia	Anemia adalah kadar Hemoglobin (Hb) didalam darah yang jumlahnya lebih rendah dari nilai normal	a. Cek Hb akan dilakukan pada seluruh responden yang terpilih menjadi sampling	Menggunakan alat cek Hb dengan merk Easy Touch	Nominal	Menurut Arumsari (2008) status anemia ditentukan berdasarkan : 1. Ya (Anemia) = jika kadar Hb < 12 gr% 2. Tidak (Anemia) = jika kadar Hb \geq 12gr%
----	----------------------	---	--	--	---------	---

Hasil

1. Tabel 1 Karakteristik Distribusi Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
16 Tahun	8	15,4
17 Tahun	34	65,4
18 Tahun	10	19,2
Pola Makan		
Kurang	19	36,5
Cukup	29	55,8
Baik	4	7,7
Anemia		
Ya	23	44,2
Tidak	29	55,8
Total	52	100

- Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat karakteristik responden berdasarkan jenis usia paling banyak berusia 17 tahun dengan jumlah 34 orang atau sebanyak (65,4%). Sedangkan dilihat dari karakteristik pola makan sebagian besar remaja memiliki pola makan yang cukup sebanyak 29 orang (55,8%) dari jumlah total responden, dan yang mengalami anemia yaitu sebanyak 23 responden atau (44,2%).

Hasil

2. Tabel 2 Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Karakteristik	Tidak anemia		Anemia		Total		<i>P-value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Pola Makan							
Kurang	2	10,2	17	89,5	19	100	0,000
Cukup	25	86,2	4	13,8	29	100	
Baik	2	50,0	2	50,0	4	100	

- Dilihat dari tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki pola makan dengan kategori cukup sebanyak 29 orang dengan yang mengalami anemia sebanyak 4 orang (13,8), namun dari 19 orang yang memiliki pola makan dalam kategori kurang 17 atau (89,5) diantaranya mengalami anemia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,000, yang berarti nilai $p < 0,05$. Uji statistik menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan jumlah kasus anemia yang terjadi pada remaja putri di SMA YPM 2 Sukodono

Pembahasan

1. Pola Makan Remaja Putri

Sebanyak 19 remaja termasuk dalam kategori pola makan kurang. Remaja dengan pola makan kurang memiliki proporsi anemia yang sangat tinggi, yaitu 17 orang (89,5%). Pola makan yang kurang mencukupi kebutuhan nutrisi, terutama zat besi, vitamin B12 dan folat yang bisa menyebabkan defisiensi yang berujung pada anemia. Menurut hasil observasi pada penelitian sebagian dari remaja putri yang mengalami anemia, memiliki kebiasaan kurang mengonsumsi susu kedelai. Hal ini dibuktikan dari hasil kuisisioner yang diisi oleh responden menunjukkan jawaban kadang-kadang.

Pembahasan

- Pendapat ini diperkuat oleh peneliti sebelumnya yaitu Rizki (2022) didalam penelitiannya menyebutkan pencegahan anemia dapat dilakukan dengan meningkatkan kandungan zat besi untuk memenuhi kebutuhan zat besi tubuh, serta memperbanyak asupan makanan yang mengandung protein hewani dan nabati, seperti susu kedelai mengonsumsi susu kedelai, dapat menambah zat besi yang tidak dapat diperoleh melalui makanan sehari-hari

Pembahasan

- Sebagian besar remaja, sebanyak 29 orang , memiliki pola makan yang masuk dalam kategori cukup. Dari jumlah tersebut, hanya 4 orang (13,8%) yang mengalami anemia. Pola makan yang cukup mencakup asupan makanan yang beragam dan seimbang, yang dapat memenuhi sebagian besar kebutuhan nutrisi harian
- Berdasarkan hasil observasi dilapangan remaja memiliki kebiasaan baik untuk mengkonsumsi makanan dengan jumlah yang cukup seperti lauk pauk, buah dan sayuran.

Pembahasan

- Sedangkan dari 52 responden hanya 4 orang remaja yang memiliki pola makan baik, dan dari jumlah tersebut, 2 orang (50,0%) mengalami anemia, Pola makan yang baik mencakup konsumsi makanan yang kaya nutrisi, seimbang, dan teratur, sehingga mampu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara optimal, dengan remaja yang mempunyai pola makan baik namun masih mengalami anemia kemungkinan dari segi kebiasaan makan yang kurang baik

Pembahasan

- Peneliti sebelumnya (Rahman) menyebutkan bahwa kebiasaan makan pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat pengetahuan individu, aktifitas fisik, pendapatan keluarga ataupun dari teman sebaya
- Remaja yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia, kemungkinan besar akan mengonsumsi makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizinya agar terhindar dari masalah anemia.

Pembahasan

2. Anemia Pada Remaja Putri

- Dari 52 responden, 23 di antaranya mengalami anemia. Anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola makan yang tidak seimbang. Data penelitian menunjukkan bahwa 73,9% dari remaja dengan pola makan kurang mengalami anemia
- Kejadian anemia pada remaja tidak hanya disebabkan oleh pola makan yang kurang baik, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian remaja dengan pola makan yang cukup, 13,8% di antaranya masih mengalami anemia.

Pembahasan

- Meskipun persentase ini lebih rendah dari pada remaja yang memiliki pola makan masuk dalam kategori kurang, ini menunjukkan bahwa asupan gizi yang cukup masih memerlukan perbaikan, mungkin dalam hal variasi makanan dan keseimbangan nutris. Hal ini menegaskan pentingnya pola makan yang benar-benar seimbang, yang tidak hanya cukup dalam kuantitas, tetapi juga berkualitas dalam menyediakan semua nutrisi penting

Pembahasan

- Selain dipengaruhi oleh pola makan yang kurang baik, anemia pada remaja juga bisa disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu menstruasi, pendapat ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhariyati (2020) dalam penelitiannya ditemukan benar adanya hubungan antara menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa kebidanan di Unissula Semarang
- Kejadian anemia yang tinggi ini juga mencerminkan perlunya intervensi kesehatan yang lebih efektif. Meskipun program pemberian suplemen zat besi dan edukasi gizi telah dilakukan, hasilnya masih belum optimal.

Pembahasan

3. Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri
- sebagian besar remaja memiliki pola makan yang cukup (55,8%), tetapi hampir seluruh remaja yang memiliki pola makan yang kurang mengalami anemia dengan tingkat yang sangat tinggi (73,9%).
 - Setelah dilakukan uji Chi-Square didapatkan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$ yang disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMA YPM 2 Sukodono.

Pembahasan

- Remaja umumnya memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat seperti tidak sarapan, malas minum air, dan mengonsumsi makanan tidak sehat demi mencari bentuk tubuh ideal. Oleh karena itu, mereka mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral dan ingin mengonsumsi makanan cepat saji sehingga remaja tidak mampu mencerna berbagai nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk mensintesis dan memproses hemoglobin (Hb). Jika terus berlanjut dan tidak mengubah pola makan menjadi lebih sehat, kebiasaan buruk ini dapat semakin menurunkan kadar hemoglobin dan menyebabkan anemi

Pembahasan

- Temuan ini didukung oleh Rahayu (2023) dalam penelitiannya menunjukkan hasil uji nilai p sebesar 0,000 dan p-value $< 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan yang kurang tepat dan anemia pada remaja putri di SMP IT Al-Zha Sukabumi
- Selain itu, pendapat ini juga diperkuat oleh siska (2024) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan anemia pada remaja putri di SMAN 6 Bogor yang dilakukan pada tahun 2023

Pembahasan

- Hubungan signifikan antara pola makan dan anemia menggarisbawahi pentingnya perhatian terhadap pola makan remaja. Untuk mencegah dan mengatasi anemia, intervensi yang fokus pada perbaikan pola makan sangat diperlukan. Program edukasi yang menekankan pentingnya konsumsi makanan yang kaya zat besi, folat, dan vitamin B12 harus diperkenalkan
- Selain itu Kecemasan terhadap citra tubuh dan pekerjaan dapat mempengaruhi kebiasaan makan, menyebabkan remaja mengembangkan kebiasaan makan yang mengganggu kebiasaan makan sehari-hari dan mempengaruhi kehidupan mereka

Pembahasan

- Remaja yang mengalami anemia akan menimbulkan dampak jangka panjang bagi kesehatan reproduksi dan kehamilannya, remaja yang mengalami anemia akan beresiko lebih tinggi mengalami anemia pada saat hamil dan dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti kelahiran belum cukup bulan, berat lahir bayi rendah, bahkan sampai kematian bayi dan ibu
- Pendapat ini juga disampaikan oleh Herlina (2024) bahwa ada hubungan anemia pada ibu hamil dengan berat bayi lahir rendah (BBLR) dan menyebabkan masalah jangka panjang seperti risiko stunting atau kegagalan pertumbuhan ketika bayi memasuki tahap balita

Temuan Penting Penelitian

- Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMA YPM 2 Sukodono.

Manfaat Penelitian

- **Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti empirik adanya Hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia yang dialami oleh remaja putri dan sebagai bahan bacaan serta kepustakaan untuk penelitian selanjutnya.

Manfaat Penelitian

- **Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi bagi masyarakat khususnya remaja yang mengalami anemia agar mengetahui pentingnya pola makan sehat sehingga terhindar dari masalah yang akan berkelanjutan dan sebagai bahan pembelajaran untuk mengetahui dampak dari pola makan yang tidak sehat

Referensi

- [1] D. Kurniawati and H. T. Susanto, "MATH unesa," *J. Ilm. Mat.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–6, 2019, [Online]. Available: Anemia, Bayesian regresi logistik, MCMC, Metropolis-Hasting.%0AAbstract.
- [2] N. A. Mufa, S. Syarifah, S. hidayani Putri, Ameliyani, and S. Jayanthi, "Pola Makan Dan Gejala Anemia Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Samudra," *J. Jeumpa*, vol. 7, no. 2, pp. 1–4, 2021, doi: 10.33059/jj.v7i2.3796.
- [3] H. D. Manila and A. Amir, "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Sma Murni Padang," *J. Kesehat. Saintika Meditory*, vol. 4, no. 1, pp. 1–6, 2021, doi: 10.30633/jsm.v4i1.1033.
- [4] A. Y. U. Febriani, S. T. A. Sijid, and Zulkarnain, "Review : Anemia Defisiensi Besi," in *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals*, 2021, no. November, pp. 137–142.
- [5] C. M. Chaparro and P. S. Suchdev, "Anemia epidemiology, pathophysiology, and etiology in low- and middle-income countries," *National Library of Medicine*, 2019.
- [6] A. Aliviameita and Puspitasari, *Buku Ajar Hematology*, vol. 2015, no. 471. Sidoarjo: UMSIDA Press, 2019.
- [7] P. Y. Harahap and A. E. Damayanty, "Hubungan Pola Makan Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia," *J. Kedokt. dan Kesehat. Publ. Ilm. Fak. Kedokt. Univ. Sriwij.*, vol. 10, no. 3, pp. 1–8, 2023, doi: 10.32539/jkk.v10i3.22064.
- [8] K. Satyagraha, K. Putera, M. S. Noor, and F. Heriyani, "Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia di SMP Negeri 18 Banjarmasin 2019 / 2020," *J. Homeostatis*, vol. 3, no. 2, pp. 1–6, 2020, [Online]. Available: <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/2265>.

Referensi

- [9] F. Marselina, I. Sofiyanti, A. R. Suryani, R. Pratiwi, and T. Kariyani, "Studi Literatur: Penyebab Terjadinya Anemia pada Remaja Putri," Pros. Semin. Nas. dan CFP Kebidanan Univ. Ngudi Waluyo, vol. 1, no. 2, pp. 1–13, 2022, [Online]. Available: https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrKGjHSs49lUf4ldRnLQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzlEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1703945298/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fcallforpaper.unw.ac.id%2Findex.php%2Fsemnasdancfpbidanunw%2Farticle%2Fdownload%2F180%2F134/RK=2/RS=Jn1x24FKmMT8GxH.
- [10] Y. Nuryanti, G. Mansa, and N. Pratiwi, "Pemanfaatan bahan lokal untuk memperbaiki anemia pada remaja putri," J. Keperawatan, vol. 14, pp. 1–10, 2022, [Online]. Available: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0APEMANFAATAN>.
- [11] O. Iftitah and S. M. F. Hanum, S.ST., MM., M.Kes, "Kejadian Anemia Ditinjau dari Pola Makan Sehari - Hari Pada Remaja di Desa Waru Ovia," Acad. Open, vol. 6, pp. 1–10, 2022, doi: 10.21070/acopen.6.2022.1692.
- [12] O. S. Ningsih et al., "Screening Dan Pendidikan Kesehatan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri," JMM (Jurnal Masy. Mandiri), vol. 7, no. 1, p. 317, 2023, doi: 10.31764/jmm.v7i1.12073
- [13] M. Andriastuti, G. Ilmana, S. A. Nawangwulan, and K. A. Kosasih, "Prevalence of anemia and iron profile among children and adolescent with low socio-economic status," Int. J. Pediatr. Adolesc. Med., vol. 7, no. 2, pp. 1–5, 2020, doi: 10.1016/j.ijpam.2019.11.001.

Referensi

- [14] R. Indriasari, SKM, MPH, PhD, M. A. Mansur, N. R. Srifitayani, and A. Tasya, "Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Terkait Pencegahan Anemia Pada Remaja Berlatarbelakang Sosial-ekonomi Menengah ke Bawah di Makassar," *Amerta Nutr.*, vol. 6, no. 3, pp. 1–6, 2022, doi: 10.20473/amnt.v6i3.2022.256-261.
- [15] F. R. Herwandar and E. Soviyati, "Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018," *J. Ilmu Kesehat. Bhakti Husada Heal. Sci. J.*, vol. 11, no. 1, pp. 1–13, 2020, doi: 10.34305/jikbh.v11i1.154.
- [16] L. Aprilia Vidayati, A. Nurdiana, N. Farizah Fahmi, P. studi Profesi bidan, and S. Ngudia Husada Madura, "Deteksi Dini Anemia Sebagai Upaya Preventif Pencegahan Anemia Pada Remaja," *J. Paradig.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–7, 2020, [Online]. Available: https://r.search.yahoo.com/_ylt=Awr1QRkr9Y9ld3UV7mflQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzMEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1703962027/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fstikesnhm.ejournal.id%2FPGM%2Farticle%2Fdownload%2F571%2F530%2F/RK=2/RS=C2_y2dbfKZbGW_h7Ci6JNsXf6jt0-
- [18] E. Anggraeni, Y. Handayani, M. P. Sari, and Y. K. Dewi, "Upaya Pencegahan Anemia Remaja Melalui Pemberian Susu Kedelai dan Kurma," *J. Idaman*, vol. 7, no. 2, pp. 1–5, 2023.
- [19] N. Rizki, R. N. Wiji, V. Rismawati, and R. Harianti, "Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Sma Negeri 1 Perhentian Raja Kampar," *J. Gizi dan Kuliner*, vol. 3, no. 1, pp. 1–9, 2022, doi: 10.35706/giziku.v3i1.6895.

Referensi

- [20] A. Basniati, M. Kamaruddin, A. Sulastri, and S. Sunarti, "Upaya Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Buah Dan Sayur Untuk Mencegah Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smpn Satap 2 Patimpeng," *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 4, no. 4, pp. 1–10, 2023, doi: 10.31004/jkt.v4i4.21792.
- [21] N. Rahman, N. U. Dewi, and F. Armawaty, "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA SMA NEGERI 1 PALU," *Encycl. Psychol. Relig.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–10, 2016, doi: 10.1007/978-3-642-27771-9_9052-3.
- [22] A. Ahdiah, F. Heriyani, and Istiana, "Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin," *Homeostasis*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2018.
- [23] Suhada Rahman and Ni Wayan Wiwin Asthiningsih, "Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda," *Borneo Student Res.*, pp. 1–8, 2019, [Online]. Available: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1143/276>.
- [24] S. Anggoro, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Siswi SMA," *J. Ilm. Permas J. Ilm. STIKES Kendal*, vol. 10, no. 3, pp. 1–10, 2020, [Online]. Available: <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1742402&val=17145&title=FACTORS AFFECTING THE EVENT OF ANEMIA IN HIGH SCHOOL STUDENTS>.
- [25] Suhariyati, A. Rahmawati, and F. Realita, "Hubungan antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang," vol. 9, no. 2, pp. 1–9, 2020, doi: 10.36565/jab.v9i2.214.

Referensi

- [26] E. Rahayu, D. Wahyudin, and W. Sanjaya, "HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP IT AL-IZZAH SUKABUMI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS LIMUSNUNGGAL," *J. Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, vol. 9, no. 2, pp. 1–10, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.unsaka.ac.id/index.php/JIKKBH/article/view/119/85>.
- [27] G. M. Aspihani, P. Studi, S. Kebidanan, F. Kesehatan, and U. Sari, "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri Di SMAN 1 Kelumpang Tengah," *J. Ilmu Kedokt. dan Kesehatan Indones.*, vol. 3, no. 3, pp. 1–13, 2023, [Online]. Available: <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jikki/article/view/2129/1715>.
- [28] Y. Siska and Masluroh, "HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SMAN 6 BOGOR DI BOGOR," *MALAHAYATI Nurs. J.*, vol. 6, no. 5, pp. 1–11, 2024, [Online]. Available: [https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/11333/Download Artikel](https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/11333/Download%20Artikel).
- [29] N. Herlina, S. D. Oktariyani, A. K. Dharmawan, and F. O. Sharif, "HUBUNGAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DENGAN BAYI BERAT LAHIR RENDAH (BBLR)," *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 6, no. 6, pp. 1–6, 2024, [Online]. Available: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/3404/2510>.
- [30] V. N. Fauzia, E. Sutrisminah, and A. Meiranny, "Relationship Between Anemia in Pregnant Women and the Incidence of LBW: Literature Review," *Indones. J. Heal. Promot.*, vol. 7, no. 4, pp. 1–10, 2024.
- [31] N. Janah, S. Altika, R. L. Fauzia, S. Tinggi, I. Kesehatan, and B. Utama, "Hubungan anemia dengan kejadian perdarahan pada ibu postpartum di rs elia waran kabupaten manokwari selatan," (*Midwifery Educ. Res. Journal*) Vol., vol. 01, no. 01, pp. 1–10, 2023, [Online]. Available: <https://jppb.stikesbup.ac.id/index.php/jppb/article/view/60/4>.

