

Pengetahuan Remaja Putri Tentang Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Di SMP Negeri 1 Merakurak

Santi Wahyu Rusmaningrum

Poltekkes Kemenkes Surabaya

santiwahyuid@gmail.com

ABSTRACT; *Anemia is a health condition in which the number of red blood cells or hemoglobin is less than normal. Adolescent girls are more susceptible to anemia because teenage girl experience iron (Fe) loss during menstruation. 13.75% in the last year, 70% of the things that trigger the incidence of anemia are due to abnormal menstrual patterns and lack of knowledge of adolescents in preventing and treating anemia. The research design is descriptive. The population of this study were students of SMP Negeri 1 Merakurak grade 8, totaling 124 people. The sample is 95 students using quota sampling technique. Data collection techniques using questionnaires. The results showed that almost all of the students of SMP Negeri 1 Merakurak had good knowledge (54.7%), and a small portion had less knowledge, as much as (3.2%). The knowledge received is very large and can sort out the right information, understand and understand the factors that cause anemia in adolescent girls. The knowledge received by teenage girl at SMP Negeri 1 Merakurak is very good and teenage girl can understand the factors that cause anemia by seeking information through various media. So that it can increase the knowledge of teenage girl in an effort to prevent anemia.*

Keywords: *Knowledge, Anemia, Health*

ABSTRAK; Anemia merupakan suatu kondisi kesehatan dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal Remaja putri lebih rentan terkena anemia karena remaja putri mengalami kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi Data Departemen kesehatan bidang gizi di dapatkan bahwa angka kejadian anemia pada remaja putri meningkat sampai dengan 13,75% pada satu tahun terakhir, hal yang menjadi pemicu kejadian anemia tersebut 70% karena pola menstruasi tidak normal dan kurang pengetahuan remaja dalam pencegahan dan penanganan anemia. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui remaja putri tentang faktor penyebab terjadinya anemia. Desain penelitian adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Merakurak kelas 8 yang berjumlah 124 orang. Sampel yang 95 siswa menggunakan teknik *quota sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. Hasil penelitian didapatkan bahwa remaja putri SMP Negeri 1 Merakurak hampir seluruhnya memiliki pengetahuan baik (54,7%), dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak (3,2%). Pengetahuan yang diterima sangat banyak dan dapat memilah-milah informasi yang tepat, memahami dan mengerti tentang faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri. Pengetahuan yang diterima remaja putri di

SMP Negeri 1 Merakurak sangat baik dan remaja putri dapat memahami faktor penyebab terjadinya anemia dengan mencari informasi melalui berbagai media. Sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam upaya pencegahan terjadinya Anemia.

Kata Kunci: Pengetahuan, Anemia, Kesehatan

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi kesehatan dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal pada pria adalah 14-16 gram/100 ml sedangkan pada wanita kadar hemoglobin normal 12-15 gram/100 ml. Pada masa remaja usia 10-19 tahun, merupakan masa transisi yang dimana dialami seseorang dengan adanya perubahan fisik maupun psikis. Perubahan pada masa remaja dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan. Salah satunya masalah kesehatan yang terjadi pada remaja adalah anemia (Kurniawati & Sutanto, 2019).

Penyakit anemia tercatat sebagai penyebab tertinggi nomor dua adanya kecacatan. Kejadian tersebut menjadikan anemia sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius di dunia. Remaja putri lebih rentan terkena anemia dibandingkan laki-laki, karena remaja putri mengalami kehilangan zat besi (Fe) saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak zat besi (Fe). (Triwinarni et al., 2017).

Data Departemen kesehatan bidang gizi di dapatkan bahwa angka kejadian anemia pada remaja putri meningkat sampai dengan 13,75% pada satu tahun terakhir, hal yang menjadi pemicu kejadian anemia tersebut 70% karena pola menstruasi tidak normal dan kurang pengetahuan remaja dalam pencegahan dan penanganan anemia (Depkes, 2011).

World Health Organization menyatakan lebih dari 30% atau 2 milyar orang didunia mengalami anemia. Prevalensi nasional anemia di Indonesia berdasarkan data Riskesdas (2013), yaitu mencapai 21,7%, berdasarkan karakteristik kelompok umur 5-14 tahun lebih tinggi jika dibandingkan dengan remaja umur 15- 21 tahun, pada umur 5-14 tahun 26,4% kejadian anemia dan umur 15-21 tahun 18,4% kejadian anemia (IMD & Eksklusif, 2013).

Dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017, prevalensi anemia pada anak usia 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 tahun yaitu 23%. Prevalensi anemia pada lebih sedikit dibanding wanita yaitu 17% pada pria berusia 13-18 tahun (Indonesia, 2017).

Berdasarkan hasil survei keehatan rumah (SKRT) tahun 2016, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun ialah 57,1%. Menurut data Riskesdas tahun 2018 anemia berdasarkan usia 5-14 tahun sebesar 26% dan usia 15-24 tahun sebesar 32% (Indonesia, 2017).

Kejadian anemia disebabkan karena remaja putri memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan yang pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat untuk meningkatkan pertumbuhannya. Remaja putri juga sering kali melakukan diet yang keliru dengan tujuan untuk menurunkan berat badan diantaranya dengan cara mengurangi asupan protein hewani yang mana sangat dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah. Remaja juga mengalami menstruasi yang akan menyebabkan kehilangan banyak darah setiap bulannya sehingga kebutuhan zat besi dua kali lipat saat menstruasi dan terkadang remaja putri juga mengalami gangguan seperti menstruasi yang lebih panjang dari biasanya atau darah haid keluar lebih banyak dari biasanya (Kemenkes RI, 2016)

Dampak dari anemia dinilai sebagai masalah yang serius terhadap kesehatan. Masalah kesehatan yang berkaitan dengan anemia pada remaja adalah lemah, letih, lesu, lelah, lunglai, pusing, pucat, selain itu juga dapat menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak, meningkatkan resiko menderita penyakit infeksi karena daya tahan tubuh yang menurun. Dampak anemia pada perempuan dapat menurunkan produktivitas kerja, kadar hemoglobin dengan produktivitas kerja dapat menunjukkan adanya korelasi yang positif, hal tersebut berarti semakin rendah kadar hb, maka produktivitas kerja semakin menurun (Widyastuti & Hardiyanti, 2008).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya anemia adalah dengan makan makanan yang akan kaya zat besi (*sayur-sayuran, buah-buahan, daging*), meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang faktor penyebab terjadinya anemia dengan pemberian edukasi tentang penyebab terjadinya anemia dan pemberian tablet penambah darah yang bertujuan untuk menjalankan program pemerintah tentang pemberian obat penambah darah dan untuk mengurangi terjadinya anemia pada remaja putri pada saat menstruasi agar tidak mengganggu saat dilakukannya pembelajaran dikarenakan pada saat menstruasi banyak remaja putri yang merasakan lemas, nyeri, dan dapat menurunkan konsentrasi saat pembelajaran berlangsung (Berkas et al., 2017).

Dari uraian diatas, tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi karakteristik remaja putri di SMP Negeri 1 Merakurak

2. Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang faktor penyebab terjadinya anemia Di SMP Negeri 1 Merakurak
3. Mendeskripsikan pengetahuan remaja putri tentang faktor penyebab terjadinya anemia Di SMP Negeri 1 Merakurak

METODE PENELITIAN

Desain penelitian penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Merakurak Kelas 8 yang berjumlah 124 orang tahun 2022. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Sebagian dari populasi dengan jumlah 95 responden siswa SMP Negeri 1 Merakurak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi Usia Remaja Putri Kelas 8 Di SMP Negeri 1 Merakurak Bulan Juni Tahun 2022.

Usia	Frekuensi (n)	%
13 Tahun	20	21
14 Tahun	36	38
15 Tahun	39	41
Total	95	100

Dari Tabel 5.1 diketahui bahwa Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Merakurak hampir setengahnya berusia 15 tahun yaitu sebanyak 41 % dan sebagian kecil berusia 13 tahun yaitu sebanyak 21%.

Tabel 5.2 Distribusi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Di SMP Negeri 1 Merakurak Bulan Juni Tahun 2022.

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase %
Baik	52 Siswa	54,7
Cukup	40 Siswa	42,1
Kurang	3 Siswa	3,2
Total	95 Siswa	100

Dari Tabel 5.2 diketahui bahwa pengetahuan Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Merakurak sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu 54,7 %, dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang yaitu 3,2 %.

Tabel 5.3 Pengetahuan Remaja Putri Kelas 8 Tentang Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Berdasarkan Karakteristik

Pengetahuan	13 Thn		14 Thn		15 Thn		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Baik	10	19	18	35	24	46	52	55
Cukup	9	23	18	45	13	33	40	42
Kurang	1	33	0	0	2	67	3	3
Jumlah	20	21	36	38	39	41	95	100

Berdasarkan Tabel 5.3 dapat diketahui bahwa remaja putri berusia 15 tahun hampir setengahnya memiliki pengetahuan baik yaitu 46% dan remaja putri yang berusia 15 tahun sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang yaitu 67%.

Pembahasan

Karakteristik Usia Remaja Putri

Berdasarkan tabel 5.1 usia remaja putri di SMP Negeri 1 Merakurak hampir setengahnya berusia 15 tahun dan sebagian kecil berusia 13 tahun.

Remaja merupakan suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan adanya tanda-tanda seksual sekunder sampai ia mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2011). Masa remaja juga disebut sebagai masa perubahan, dimana terdapat perubahan sikap dan perubahan fisik (Pratiwi, 2012). Remaja pada tahap tersebut mengalami banyak perubahan baik secara emosi, tubuh, minat, pola prilaku dan juga penuh dengan masalah pada masa remaja (Hurlock, 1997).

Masa remaja berlangsung sangat lama, maka beberapa ahli membagi masa remaja menjadi tiga fase yaitu, masa remaja awal usia 11-14 tahun, masa remaja pertengahan usia 15-17 tahun dan masa remaja akhir usia 18-20 tahun (Wong, 2009). WHO juga membagi masa remaja menjadi tiga fase tetapi dengan rentang usia yang berbeda yaitu, remaja awal usia 10-12 tahun, remaja pertengahan usia 13-15 tahun, dan remaja akhir usia 16-19 tahun, sedangkan menurut (Kozier et al., 2010) remaja awal berlangsung dari usia 12-13 tahun, remaja menengah dari usia 14-16 tahun dan remaja akhir dari usia 17-20 tahun.

Menurut (Mubarak, 2012), faktor –faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar dan informasi. Usia mempengaruhi pengetahuan, dengan bertambahnya usia seseorang akan mengalami

perubahan aspek fisik dan psikologis (mental). Secara garis besar, perubahan fisik terdiri atas empat kategori perubahan yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru. Perubahan ini terjadi karena pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis atau mental, taraf berfikir seseorang menjadi semakin matang dan dewasa

Berdasarkan data dan teori diatas hampir setengahnya remaja putri berusia 15 tahun. Remaja usia SMP merupakan masa remaja pertengahan yang dimana individu dapat berkembang. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan remaja adalah usia, dengan bertambahnya usia seseorang akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis (mental).

Pengetahuan Remaja Putri Tentang Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Di SMP Negeri 1 Merakurak.

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa dari 95 Siswa SMP Negeri 1 Merakurak yang menjadi responden, sebagian besar memiliki pengetahuan baik, kemudian sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang.

Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif (*overt behavior*). Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi. Pengetahuan siswa yang baik membuat siswa memiliki kemampuan mengambil keputusan untuk berperilaku hidup sehat sehingga membuat siswa mengerti tentang faktor penyebab terjadinya anemia di SMP Negeri 1 Merakurak.

Salah satu pengetahuan yang harus dimiliki oleh remaja putri yaitu pengetahuan tentang anemia. Anemia adalah suatu kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk laki-laki, anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100 ml dan pada perempuan yaitu kurang dari 12,0 gram/ 100 ml (Proverawati & Wati, 2011).

Anemia masih merupakan salah satu masalah gizi yang prevalensinya paling tinggi dibandingkan dengan masalah kurang gizi lainnya. Kurang darah yang terjadi pada anak - anak

dapat mengganggu proses tumbuh kembangnya, bahkan perkembangan berfikir juga bisa terganggu dan mudah terserang penyakit (Dieniyah et al., 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang dibagi menjadi dua yaitu faktor internal misalnya pendidikan, pekerjaan, dan umur, faktor eksternal misalnya Faktor lingkungan, dan Sosial budaya (Notoatmodjo, 2010) sebagaimana yang dikutip dari Andi & Budi, 2019).

Pengetahuan tentang Anemia memberikan gambaran mengenai seberapa paham remaja tentang pengertian, penyebab/faktor risiko, proses terjadinya, tanda gejala dan penanggulangan serta pengobatan. Pemahaman ini akan direfleksikan oleh remaja dalam bentuk upaya pencegahan agar tidak mengalami Anemia seperti makan sesuai dengan jadwal dan kebutuhan tubuh, tidak melakukan diet yang berlebihan dan pola makan yang sehat.

Informasi tentang Anemia dapat diperoleh dari berbagai media baik media cetak, elektronik dan media papan. Pada remaja usia sekolahpun informasi Anemia dapat diperoleh dari pelajaran yang didapat dari sekolah, sehingga diharapkan responden dapat melakukan upaya pencegahan sesuai dengan informasi yang mereka peroleh, selain itu pihak sekolah dapat melakukan koordinasi/kerjasama dengan puskesmas setempat untuk melakukan pemeriksaan sedini mungkin risiko Anemia, sehingga apabila ada yang teridentifikasi dapat sesegera mungkin dilakukan upaya pengobatan. Sehubungan dengan hal tersebut pentingnya dilakukan upaya sosialisasi tentang bahaya Anemia pada remaja.

Berdasarkan dari uraian diatas pengetahuan remaja putri tentang faktor penyebab terjadinya anemia sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik karena siswa mendapatkan informasi dari berbagai sumber, selain itu di SMP Negeri 1 Merakurak pernah dilakukan skrining tentang kejadian anemia pada remaja putri dan juga memiliki UKS yang sangat maju.

Mendeskripsikan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Berdasarkan karakteristik

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa remaja putri yang memiliki pengetahuan baik hampir setengahnya berusia 15 tahun, sebagian besar berusia 15 tahun memiliki pengetahuan kurang.

Perubahan pengetahuan pada remaja putri kemungkinan dipengaruhi oleh faktor usia. Ada beberapa faktor penyebab terjadinya anemia defisiensi yaitu Asupan zat besi dan

penyerapan yang tidak adekuat, Kehilangan darah secara kronis, Lamanya menstruasi (Pakhri et al., 2018).

Anemia memiliki dampak yang membahayakan pada remaja, dampak tersebut antara lain terganggunya pertumbuhan dan perkembangan, menurunkan fungsi dan daya tahan tubuh serta terganggunya fungsi kognitif, menurunnya produktifitas remaja, komplikasi kehamilan dan janin pada saat hamil (Yulivantina & Dwihestie, 2016), tingginya Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri disebabkan oleh kebutuhan nutrisi yang tidak terpenuhi yang diakibatkan kebiasaan makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh seperti asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Selain faktor tersebut remaja puteri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak sehingga remaja putri memiliki risiko lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra.

Pemerintah Indonesia telah melakukan upaya penanggulangan anemia remaja melalui strategi antara lain 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 sosialisasi melalui sekolah secara mandiri dengan cara suplementasi zat besi dosis 1 tablet seminggu sekali minimal selama 16 minggu, dan dianjurkan minum 1 tablet setiap hari selama masa haid (Kemenkes, 2011).

Selain upaya tersebut perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang gizi melalui pendidikan dan kampanye gizi menggunakan metode- metode yang menarik bagi remaja, pengetahuan tentang gizi yang kurang menyebabkan sebagian remaja tidak memahami apakah makanan sehari-hari yang dikonsumsi sudah memenuhi syarat menu seimbang atau tidak, dengan meningkatkan pengetahuan remaja tentang nutrisi dapat dijadikan tahap awal agar remaja mau dan mampu memilih konsumsi makanan yang baik bagi tubuhnya.

Berdasarkan penelitian (Astuti & Sulistyowati, 2013) salah satu hal yang penting adalah dengan peningkatan memberikan penyuluhan kepada responden dikarenakan ada beberapa responden tidak mengetahui sama sekali tentang sumber informasi terkait dengan masalah kejadian anemia untuk menghindari masalah kejadian anemia pada remaja putri dengan

masalah perubahan yang paling penting pada masa remaja tersebut karena didapatkan pengalaman proses dalam mengetahui masalah-masalah dalam mengetahui peningkatan hemoglobin pada remaja yang paling penting pada masa tahap usia remaja ini hal ini harus diberikan peningkatan lagi masalah kejadian pada remaja baik dari media massa ataupun melalui media elektronik.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti tentang Gambaran Pengetahuan dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Puskesmas Jakarta Timur Tahun 2012 didapatkan bahwa sebagian besar memiliki masalah pengetahuan yang rendah sebanyak 45 responden.

Berdasarkan uraian diatas remaja putri pada usia 15 tahun sebagian kecil memiliki pengetahuan yang kurang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor usia dan kurangnya remaja putri dalam mencari informasi dan kurang memahami tentang faktor penyebab terjadinya anemia.

KESIMPULAN

1. Karakteristik usia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Merakurak hampir setengahnya berusia 15 tahun.
2. Sebagian besar remaja putri SMP Negeri 1 Merakurak memiliki pengetahuan tentang faktor penyebab terjadinya anemia dalam kategori baik.
3. Sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 1 Merakurak yang berusia 15 tahun memiliki pengetahuan dalam kategori kurang

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, F. D., & Sulistyowati, T. F. (2013). Hubungan tingkat pendidikan ibu dan tingkat pendapatan keluarga dengan status gizi anak prasekolah dan sekolah dasar di Kecamatan Godean. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 7(1), 15–20.
- Berkas, S., Kerjasama, D., Penempatan, V. P. D., & Penempatan, B. N. (2017). *Kementerian kesehatan republik indonesia*.
- Depkes, R. I. (2011). Badan penelitian dan pengembangan Kesehatan. *Riset Kesehatan Dasar*.
- Dieniyah, P., Sari, M. M., & Avianti, I. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Analisis Kimia Nusa Bangsa Kota Bogor Tahun 2018. *PROMOTOR*, 2(2), 151–158.

- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.
- IMD, P. M. K., & Eksklusif, A. S. I. (2013). *Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta.
- Indonesia, K. R. (2017). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Jakarta: *Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional*.
- Kemenkes, R. I. (2011). *Upaya Penanggulangan Anemia Remaja di Indonesia*. Jakarta. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kemenkes RI, K. R. I. (2016). *Pedoman Umum: Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2010). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: *EGC*.
- Kurniawati, D., & Sutanto, H. T. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia Remaja Putri Dengan Menggunakan Bayesian Regresi Logistik Dan Algoritma MetropolisHasting. *Mathunesa: Jurnal Ilmiah Matematika*, 7(1), 1–6.
- Mubarak, W. I. (2012). *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan* (PP Lestari, Ed.). *Salemba Medika*.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta. Jakarta. *Indonesia*.
- Pakhri, A., Sukmawati, S., & Nurhasanah, N. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi, Protein dan Besi Pada Remaja. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 39–43.
- Pratiwi, T. F. (2012). Kualitas hidup penderita kanker. *Developmental and Clinical Psychology*, 1(1).
- Proverawati, A., & Wati, E. K. (2011). *Ilmu gizi untuk keperawatan dan gizi kesehatan*. Yogyakarta: *Nuha Medika*, 18, 19.
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Remaja edisi revisi*. Jakarta: *Rajawali Pers*.
- Triwinarni, C., Hartini, T. N. S., & Susilo, J. (2017). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia gizi besi (AGB) pada siswi SMA di Kecamatan Pakem. *Jurnal Nutrisia*, 19(1), 61– 67.
- Widyastuti, P., & Hardiyanti, E. A. (2008). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: *EGC*, 54–56.
- Wong, D. L. (2009). *Buku ajar keperawatan pediatrik*. Penerbit Buku Kedokteran.

Yulivantina, E. V., & Dwihestie, L. K. (2016). *Hubungan Status Gizi Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.