

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN, LAMA MENSTRUASI, DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MAN 1 OGAN ILIR



OLEH

**NAMA : NOVLIZA RIZKIA PUTRI
NIM : 10011382126198**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN, LAMA MENSTRUASI, DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MAN 1 OGAN ILIR

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : NOVLIZA RIZKIA PUTRI
NIM : 10011382126198

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

EPIDEMIOLOGI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 6 Maret 2025

Novliza Rizkia Putri; Dibimbing oleh Rini Anggraini, S.K.M., M.PH.

Hubungan Pola Makan, Lama Menstruasi, dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MAN 1 Ogan Ilir

xiv + 54 Halaman, 6 Tabel, 2 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Anemia merupakan kondisi dimana tubuh kekurangan sel darah merah yang dapat menyebabkan gejala seperti pusing, pucat, lesu, dan sesak nafas. Anemia disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, kurangnya asupan gizi, menurunkan imun tubuh, dan kehilangan darah akibat menstruasi. Selain itu, dampak jangka panjang anemia pada ibu hamil bisa meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, termasuk persalinan prematur, bayi dengan berat lahir rendah, serta perdarahan saat melahirkan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara pola makan, lama menstruasi, siklus menstruasi dan status gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir. Penelitian menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan sampel 100 remaja putri kelas XI yang dipilih secara *random sampling* dan sampel yang tidak hadir saat pengumpulan data dipilih secara *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan yakni analisis univariat dan bivariat menggunakan *chi-square*. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun (63%) dan berasal dari jurusan kesehatan (35%), mayoritas remaja tidak mengalami anemia (89%), (59%) memiliki pola makan yang baik, dan (82%) memiliki status gizi yang baik. Sebanyak (80%) mengalami lama menstruasi normal (3-7 hari), dan (52%) memiliki siklus menstruasi normal (21-35 hari). Kebiasaan makan menunjukkan bahwa (57%) remaja putri terkadang makan tiga kali sehari, (52%) terkadang mengonsumsi sayuran hijau, (46%) melewatkan sarapan pagi, dan (56%) mengonsumsi tablet tambah darah. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa adanya hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia ($p\text{-value}=0,013$), serta tidak terdapat hubungan antara lama menstruasi, siklus menstruasi, dan status gizi dengan kejadian anemia. Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia di MAN 1 Ogan Ilir. Remaja putri perlu meningkatkan konsumsi sayuran hijau, sarapan pagi, dan makan makanan utama tiga kali sehari. Remaja putri sebaiknya konsisten konsumsi tablet tambah darah untuk mencegah terjadinya anemia.

Kata Kunci: Pola Makan, Lama Menstruasi, Status Gizi, Remaja Putri, Anemia
Kepustakaan: 74 (2011-2024)

**EPIDEMIOLOGY
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, 6 March 2025**

Novliza Rizkia Putri; Supervised by Rini Anggraini, S.K.M., M.PH.

The Relationship Between Eating Habits, Menstruation Duration, And Nutritional Status With Anemia Incidence In Adolescent Girls At Man 1 Ogan Ilir

xiv + 54 pages, 6 tables, 2 pictures, 8 attachments

ABSTRACT

Anemia is a condition where the body lacks red blood cells which can cause symptoms such as dizziness, pallor, lethargy, and shortness of breath. Anemia is caused by an irregular diet, lack of nutritional nutrient intake, lowered immunity, and blood loss due to menstruation. In addition, the long-term impact of long-term effects of anemia in pregnant women can increase the risk of pregnancy complications, including premature labour, low birth weight babies, and haemorrhage during childbirth. The purpose of this study was to analyse the relationship between diet, menstrual duration, menstrual cycle and nutritional status on the incidence of anaemia in adolescent girls at Public Islamic School 1 Ogan Ilir. The study used a cross-sectional study design with a sample of 100 adolescent girls in class XI who were selected by random sampling and samples who were not present during data collection were selected by purposive sampling. Data analysis used is univariate and bivariate analysis using chi-square. The results of univariate analysis showed that the majority of respondents were 16 years old (63%) and came from health majors (35%), the majority of adolescents did not experience anaemia (89%), (59%) had a good diet, and (82%) had good nutritional status. A total of (80%) experienced normal menstrual duration (3-7 days), and (52%) had a normal menstrual cycle (21-35 days). Eating habits showed that (57%) adolescent girls sometimes ate three meals a day, (52%) sometimes ate green vegetables, (46%) skipped breakfast, and (56%) took blood supplement tablets. The results of bivariate analysis showed that there was a significant relationship between diet and anaemia ($p\text{-value}=0.013$), and there was no relationship between menstrual duration, menstrual cycle, and nutritional status with anaemia. The conclusion in this study is that there is a relationship between diet and the incidence of anaemia at MAN 1 Ogan Ilir. Adolescent girls need to increase consumption of green vegetables, have breakfast, and eat main meals three times a day. Adolescent girls should consistently consume blood supplement tablets to prevent anaemia.

Keywords: *Eating Habits, Menstruation Duration, Nutritional Status, Adolescent Girls, Anemia*

Literature: *74 (2011-2024)*

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas *plagiarism*. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 13 Maret 2025

Yang bersangkutan



Novliza Rizkia Putri
NIM. 10011382126198

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN POLA MAKAN, LAMA MENSTRUASI,
DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI MAN 1 OGAN ILIR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh:

NOVLIZA RIZKIA PUTRI

10011382126198

Indralaya, 12 Maret 2025

Pembimbing

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Mishaniarti, S.K.M., M.K.M.

NIP.197606092002122001

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rini Anggraini'.

Rini Anggraini, S.K.M., M.PH.

NIP. 199001312023212041

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Hubungan Hygiene Sanitasi Dengan Keberadaan Angka Kuman Pada Peralatan Makan Di Warung Bakso Indralaya, Indralaya Utara, Dan Indralaya Selatan” telah dipertahankan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 6 Maret 2025.


Indralaya, 6 Maret 2025


Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Inoy Trisnaini, S.K.M, M.KL ()
NIP. 198809302015042003

Anggota :

2. Laura Dwi Pratiwi, S.K.M, M.KM ()
NIP. 199312212022032008

3. Dini Arista Putri, S.Si., M.PH ()
NIP. 199101302022032004

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat


Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti., S.KM., M.K.M
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi

Kesehatan Masyarakat


Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes
NIP. 197909152006042005

v

Universitas Sriwijaya

RIWAYAT HIDUP

Data Umum

Nama : Novliza Rizkia Putri
NIM : 10011382126198
Tempat/Tanggal Lahir : Lahat, 13 November 2003
Jurusan : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Rumah : Jl. Kirab Remaja RD PJKA No. 121, RT/TW
008/003, Talang Jawa, Kec. Lahat, Kabupaten Lahat
No. HP : 0895603011040
Email : novlizads1323@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

2021-sekarang	Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2018-2021	SMA Negeri 1 Lahat
2015-2018	SMP Santo Yosef Lahat
2009-2015	SD Santo Yosef Lahat
2008-2009	TK YWKA Lahat

RIWAYAT ORGANISASI

2022-2023	Anggota DPM KM FKM Universitas Sriwijaya (Badan Anggaran)
2021-sekarang	Anggota Ikatan Mahasiswa Lahat

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT atas segala berkat, rahmat, karunia, hidayah, serta inayah dan juga doa sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Makan, Lama Menstruasi, dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 1 Ogan Ilir” dapat diselesaikan dengan baik guna untuk melengkapi tugas akhir dan memenuhi syarat kelulusan untuk menyelesaikan pendidikan sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Pada penyusunan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan, motivasi, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

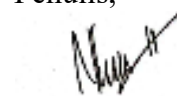
1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes. selaku Kepala Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Rini Anggraini, S.K.M., M.P.H selaku dosen pembimbing yang penuh perhatian, kesabaran membimbing, mengarahkan dan meluangkan waktu agar penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.
5. Ibu Nurmalia Ermi, S.ST., M.K.M selaku penguji 1 yang telah memberikan waktu, saran dan bimbingan yang dapat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Ibu Adelina Irmayani Lubis, S.K.M., M.K.M selaku penguji 2 yang telah memberikan saran dan bimbingan sehingga membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Keluargaku tercinta Mama Tukarsih, Papa Repai, dan kedua saudari kandungku Dyah Yola Retno, dan Reka Ovy Azalea yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, semangat, dan motivasi, serta bantuan material maupun non material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar.

8. Seluruh dosen dan staf civitas akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
9. Siswi MAN 1 Ogan Ilir yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dan membantu pelaksanaan penelitian.
10. Sahabatku tersayang sejak SMP Angel Manurung, Nesa Cahyani, Regina Melinda Putri, Putri Aprilia yang telah memberikan semangat, motivasi, dukungan, semoga kalian lancar luncur skripsinya dan sukses selalu.
11. Sahabatku tercinta sejak SMA Rina Alfi Annisa dan Sherin Zahnaz yang telah bersama hingga saat ini yang selalu memberikan dukungan.
12. Sahabat “Sayorkuu” tercinta Aisyah Balqis M. Thorik dan Aditha Zahra Alintya Putri yang selalu bersama dimanapun, sudah berjuang bersama, penghibur yang baik, tempat berbagi cerita, semoga kalian sehat dan sukses.
13. Sahabat kelasku “Epid Pride” Hafivah, Thifal, Bella, Ratih, Sasyi, Prilesi, Dinanti, Zahra, yang selalu menghibur, mendukung, memberikan bantuan, tempat bercerita, sehat-sehat anak rantau semoga sukses semua kalian.
14. Sahabat PBL “Roommate” yang tercinta Zikha, Shalwa, Andhien dan Meisya yang menjadi penghibur, mendukung, memotivasi, tempat cerita semoga kalian sukses kedepannya.
15. Sahabat epidemiologi 2021 yang telah bersama-sama melewati hari-hari dengan baik, semoga kalian sehat dan sukses.

Penulis mengucapkan terima kasih banyak, dan penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penyusunan skripsi ini baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh sebab, saran dan masukan yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Mohon maaf jika ada salah kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Indralaya, 13 Maret 2025

Penulis,



Novliza Rizkia Putri
NIM. 10011382126198

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novliza Rizkia Putri
NIM : 10011382126198
Program Studi : S-1 Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN POLA MAKAN, LAMA MENSTRUASI, DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA DI MAN 1 OGAN ILIR

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Indralaya

Pada Tanggal: 13 Maret 2025

Yang Menyatakan,



Novliza Rizkia Putri

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Remaja Putri	6
1.4.3 Bagi Sekolah	5
1.4.4 Bagi Peneliti.....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi.....	6
1.5.2 Ruang Lingkup Waktu	6
1.5.3 Ruang Lingkup Materi	6
BAB II ARTIKEL ILMIAH	7
2.1 Artikel Ilmiah.....	7
2.2 Penelitian Terdahulu	24
2.3 Kerangka Teori.....	31

2.4 Kerangka Konsep	32
2.5 Definisi Operasional.....	33
BAB III PEMBAHASAN	36
3.1 Keterbatasan Penelitian.....	36
3.2 Anemia	36
3.3 Pola Makan.....	37
3.4 Lama Menstruasi.....	40
3.5 Siklus Menstruasi	41
3.6 Status Gizi	43
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
4.1 Kesimpulan	46
4.2 Saran.....	46
4.2.1 Bagi Remaja Putri	46
4.2.2 Bagi Sekolah	47
4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	48
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	23
Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Hb.....	23
Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan TB	23
Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan BB	23
Tabel 5. Penelitian Terdahulu.....	24
Tabel 6. Definisi Operasional.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	31
Gambar 2. Kerangka Konsep	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kaji Etik Penelitian.....	52
Lampiran 2. Output Penelitian	53
Lampiran 3. Tahapan Publikasi Artikel.....	71
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	72
Lampiran 5. Tahapan Publikasi dari Web Jurnal.....	74
Lampiran 6. Revisi dari Reviewer Jurnal.....	75
Lampiran 7. Kegiatan Penelitian	77
Lampiran 8. Lembar Bimbingan Skripsi.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Iron Deficiency Anemia (IDA) adalah masalah nutrisi paling umum yang mempengaruhi sekitar 2 miliar manusia di dunia, jumlah kasus yang paling banyak sebesar 89% yang berada di negara berkembang. Prevalensi anemia remaja putri di dunia diperkirakan mencapai 25% dari populasi manusia atau sekitar 1,2 miliar jiwa, jumlah kasus tertinggi berada di Afrika sebesar 44,4%, di Asia sebesar 25-33% dan terendah di Amerika Utara sebesar 7,6%. Prevalensi anemia pada tahun 2021 menurut WHO 2021 pada perempuan usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun sebesar 29,9% (L. M. Sihotang & Sulistyaningsih, 2024). Anemia menjadi masalah kesehatan global yang perlu diperhatikan, salah satunya di negara Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, angka kejadian anemia pada remaja berusia 15-24 tahun sebesar 32%. Angka tersebut cukup tinggi dibandingkan dengan negara lain seperti Malaysia mencapai 21%, dan Singapura 22% remaja mengalami anemia (WHO, 2021; Sihotang & Sulistyaningsih, 2024). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, angka kejadian anemia pada remaja berusia 15-24 tahun sebesar 32% (Marfiah et al., 2023).

Berdasarkan data Dinkes Provinsi Sumatera Selatan jumlah remaja putri berusia 15-18 tahun yang mengalami anemia tahun 2014 sebanyak 571 orang, pada tahun 2015 sebanyak 756 orang, dan tahun 2016 mencapai 892. Anemia pada remaja putri masih merupakan masalah kesehatan masyarakat dikarenakan prevalensinya lebih dari 15% (Dinkes Provinsi Sumsel, 2016; Sari, 2020). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir mengatakan bahwa angka kejadian anemia remaja putri pada tahun 2018 sebanyak 410 orang (Dinkes OI, 2019; Hardela, 2024).

Secara umum, faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja salah satunya yaitu pola makan yang tidak seimbang, kekurangan vitamin C, kekurangan asupan zat besi, dan menstruasi yang berat. Kesalahan dalam mengonsumsi asupan zat besi secara bersamaan minum dengan kopi atau teh, hal ini yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh (Dwiriani, 2011).

Faktor lain terjadinya anemia gizi besi pada remaja putri yaitu kurangnya pengetahuan tentang anemia, tingkat pendidikan orang tua dan tingkat pendapatan keluarga. Selain itu, biasanya remaja putri peduli dan memperhatikan bentuk tubuhnya, sehingga mereka cenderung untuk membatasi konsumsi makanan dan terdapat beberapa makanan yang dipantang untuk dikonsumsi seperti pada diet vegetarian (Simanungkalit and Puspareni, 2019). Diet tersebut merupakan diet yang tidak seimbang dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya, karena remaja putri mengurangi frekuensi makan, melakukan pantangan terhadap makanan dan membatasi makan untuk mencegah terjadinya kegemukan. Hal ini dapat menimbulkan gangguan terhadap pertumbuhan dan kekurangan zat gizi khususnya zat besi (Fitriany & Saputri, 2018).

Anemia merupakan kondisi di mana tubuh kekurangan sel darah merah atau hemoglobin yang dapat menyebabkan gejala seperti pusing, pucat, lesu, lemah, sesak nafas, dan pandangan berkunang (Junita & Wulansari, 2021). Dampak dari anemia gizi besi pada remaja yakni menurunkan sistem kekebalan tubuh, menghambat pertumbuhan, dan penurunan prestasi belajar (Hafsah et al., 2023). Dampak jangka panjang yang disebabkan oleh anemia, yaitu dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi, meningkatkan risiko selama kehamilan serta berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan rendah (BBLR) (Apriyanti, 2019). Kekurangan zat gizi terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan jumlah nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh.

Penelitian di SMAN 1 Pasawahan Tahun 2020 menunjukkan *p-value*, yaitu 0,010, yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia (Anwar et al., 2021). Sama dengan penelitian yang dilakukan di SMA Murni Padang tahun 2021 menunjukkan ($p= 0,028$) yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia (Manila, 2021). Pola makan yang tidak seimbang dapat disebabkan pola makan yang tidak seimbang seperti kurangnya konsumsi sayuran hijau, kurang konsumsi vitamin C, dan protein. Maka, penting bagi remaja untuk menjaga pola makan sehat dan kaya nutrisi untuk mencegah terjadinya anemia (Nurjannah & Putri, 2021). Remaja cenderung menyukai makan di luar rumah bersama teman sebaya. Biasanya remaja memilih makanan olahan, makanan instan,

dan minuman manis. Kebiasaan inilah yang dapat menyebabkan kurangnya asupan zat besi, sehingga dapat memicu terjadinya anemia (Situmeang, 2022).

Menstruasi merupakan proses fisiologis pelepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah, peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali. Lama menstruasi normal selama 3-7 hari dan jika lama menstruasi tidak normal >7 hari maka semakin lama menstruasi maka darah yang keluar akan lebih banyak, sehingga zat besi yang keluar bersamaan darah akan lebih banyak. Hal ini dapat menyebabkan kadar hemoglobin berkurang dan mengalami anemia (Ramaiah, 2006). Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. (Proverawati & Misaroh, 2009). Lama menstruasi yang tidak normal dapat berkontribusi pada perubahan panjang siklus menstruasi secara keseluruhan karena fase-fase dalam siklus menstruasi saling berkaitan dan dipengaruhi oleh regulasi hormonal. Fase menstruasi menandai awal siklus dan ditentukan oleh peluruhan endometrium akibat penurunan kadar estrogen dan progesteron. Jika perdarahan berlangsung lebih lama dari biasanya (menorrhagia), tubuh membutuhkan lebih banyak waktu untuk membangun kembali lapisan endometrium, sehingga fase proliferasi bisa memanjang dan memperpanjang keseluruhan siklus. Sebaliknya, jika menstruasi sangat singkat (hypomenorrhea), lapisan endometrium mungkin belum sepenuhnya luruh atau fase proliferasi berlangsung lebih cepat, yang dapat menyebabkan siklus lebih pendek atau tidak teratur. Ketidakseimbangan hormon, seperti gangguan dalam produksi estrogen dan progesteron, dapat menyebabkan perubahan durasi menstruasi dan siklus secara keseluruhan (Desi, 2022).

Status gizi merupakan salah satu faktor penyebab anemia dimana remaja putri yang mempunyai status gizi kurang beresiko lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan remaja dengan status gizi normal. Masalah gizi pada remaja timbul dapat dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, kurangnya konsumsi sayur dan buah, serta rendahnya asupan makanan yang kaya zat besi seperti daging merah, hati, dan kacang-kacangan. Kondisi inilah yang dapat berpengaruh pada kesehatan seseorang dalam memilih makanan (Syabani, 2016).

Remaja seringkali melewatkan waktu makan, kurang asupan zat besi, protein dan vitamin dapat mengakibatkan gizi kurang dan berat badan menurun. Hal ini berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh, kurangnya energi untuk beraktivitas, gangguan konsentrasi dalam belajar meningkatnya risiko anemia dan masalah kesehatan lainnya (Pibriyanti et al., 2021). Berdasarkan penelitian Apriyanti, 2019 hasil analisis menunjukkan bahwa dari 38 responden dengan status gizi tidak normal 10 responden, sedangkan dari 32 responden dengan status gizi normal. Hasil bivariat diperoleh ($p\text{-value}= 0,011$), artinya terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia remaja putri di SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan. Hal ini disebabkan bahwa remaja putri kekurangan asupan zat gizi selama masa pertumbuhan terutama pada remaja putri karena mengalami menstruasi (Apriyanti, 2019). Selain itu, asupan nutrisi yang tidak seimbang, terutama kekurangan zat besi, dapat menghambat produksi sel darah merah dalam tubuh. Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Oleh karena itu, menjaga status gizi yang baik dengan mengonsumsi makanan bergizi sangat penting untuk mencegah anemia dan mendukung kesehatan secara keseluruhan (Nurazizah, 2022).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat dilihat bahwa faktor pola makan, lama menstruasi, dan status gizi memiliki dampak yang signifikan terhadap kejadian anemia. Hal tersebut harus menjadi perhatian khusus karena pola makan seimbang dan mengonsumsi asupan zat besi yang cukup sangat penting untuk mendukung pertumbuhan remaja putri sehingga perlu meningkatkan pola makan yang baik. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian mengenai “Hubungan Pola Makan, Lama Menstruasi, dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia di MAN 1 Ogan Ilir”.

1.2 Rumusan Masalah

Anemia defisiensi besi merupakan anemia paling sering terjadi pada remaja putri. Salah satu penyebabnya karena kebutuhan yang tinggi untuk masa pertumbuhan. Remaja putri seringkali kurang mengonsumsi makanan sumber zat besi yang mudah diserap oleh tubuh seperti sayuran hijau, protein hewani (daging, ayam, ikan, jeroan hati, telur), kacang-kacangan dan asupan vitamin C. Selain itu, pola makan, lama menstruasi, siklus menstruasi dan status gizi termasuk faktor yang

menjadi penyebab kejadian anemia pada remaja putri. Oleh sebab itu, peneliti perlu menganalisis lebih lanjut apakah pola makan, lama menstruasi, siklus menstruasi dan status gizi berhubungan dengan kejadian anemia di MAN 1 Ogan Ilir.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini yakni untuk dapat mengetahui hubungan pola makan, lama menstruasi, siklus menstruasi dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui distribusi frekuensi kejadian anemia di MAN 1 Ogan Ilir
2. Mengetahui distribusi frekuensi pola makan, lama menstruasi, siklus menstruasi, dan status gizi pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir
3. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden, umur, jurusan, pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, pekerjaan orang tua, konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir
4. Menganalisis hubungan pola makan pada remaja putri terhadap kejadian anemia di MAN 1 Ogan Ilir
5. Menganalisis hubungan lama menstruasi pada remaja putri terhadap kejadian anemia di MAN 1 Ogan Ilir
6. Menganalisis hubungan siklus menstruasi pada remaja putri terhadap kejadian anemia di MAN 1 Ogan Ilir
7. Menganalisis hubungan status gizi pada remaja putri terhadap kejadian anemia di MAN 1 Ogan Ilir

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Remaja Putri

Diharapkan penelitian ini menjadi lebih peduli terhadap kesehatan tubuh, mengenai pentingnya mengonsumsi asupan makanan yang bergizi untuk memenuhi zat besi dalam tubuh agar dapat terhindar dari anemia. Dapat mengetahui faktor resiko seperti pola makan yang tidak sehat yang ada pada remaja putri.

1.4.2 Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini menjadi lebih peduli terhadap kesehatan remaja terkhususnya remaja putri, agar sekolah mampu memberikan pencegahan dan penanggulangan yang baik dalam menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri di sekolah.

1.4.3 Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman bagi penulis, serta dapat dijadikan pembelajaran tentang manfaat asupan zat besi yang sangat penting bagi tubuh terutama perempuan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan di sekolah MAN 1 Ogan Ilir.

1.5.2 Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan September - Oktober 2024. Analisis data dilakukan pada bulan Oktober - November 2024.

1.5.3 Ruang Lingkup Materi

Penulis membatasi pembahasan hanya pada pola makan, lama menstruasi dan status gizi dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 Ogan Ilir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyani, K., Heriyani, F., & Rosida, L. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.20527/Ht.V1i1.459>
- Amperaningsih, Y., & Fathia, N. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Di Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 194–199.
- Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler*, 3(2), 18-21.
- Anwar, I. V. F. S., Arifin, D. Z., & Aminarista, A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMAN 1 Pasawahan Tahun 2020. *Journal Of Holistic And Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik Dan Kesehatan)*, 5(1), 28–39. <https://doi.org/10.51873/Jhhs.V5i1.121>
- Arisman, M. B. (2006). Buku Ajar Ilmu Gizi dalam Daur Kehidupan. Edisi-2. Jakarta: EGC.
- Amelia, A., & Nugroho, P. S. (2021). Hubungan Frekuensi Konsumsi Mie Instan dan Minuman Soda dengan Kejadian Obesitas pada Remaja. *Borneo Studies and Research*, 2(2), 1105-1110. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1783>
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1-7. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>
- Baihaqi, D. A. K., Yuliantini, E., & Yulianti, R. (2023). Pengaruh Edukasi Anemia Menggunakan Monopoly Gizi Anemia (Monogia) Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(1), 259–266. <http://dx.doi.org/10.30867/Gikes.V5i1.1439>
- Barbara, M. A. D., & Karlina, I. (2019). Gambaran Anemia Berdasarkan Gizi dan Lama Menstruasi di SMAN 1 Parongpong 2019. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 9(2), 1–13. <https://doi.org/10.54350/Jkr.V9i2.28>
- Budianto, A., & Fadhilah, N. (2016). Anemia pada Remaja Putri Dipengaruhi Oleh Tingkat Pengetahuan tentang Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(10). <https://doi.org/10.52657/Jik.V5i10.1132>.
- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 5(1), 1-10.

- Chairiyah, R. (2022). Hubungan Lama Menstruasi, Konsumsi Zat Besi dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 33–37. <https://doi.org/10.26714/jkmi.17.2.2022.33-37>
- Danefi, T., & Agustini, F. (2019). Hubungan Status Gizi dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Di SMAN 2 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bidkemas*, 10(1), 15–24. <https://doi.org/10.48186/bidkes.v1i10.100>
- Desi, R. P., Isme, S., & Afrika, E. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Pajar Bulan Kecamatan Semende Darat Ulu Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), 758–762. <http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v22i2.1815>
- Dwiriani, C. M., Rimbawan, R., Hardinsyah, H., Riyadi, H., & Martianto, D. (2011). Pengaruh Pemberian Zat Multi Gizi Mikro dan Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi, Pemenuhan Zat Gizi dan Status Besi Remaja Putri. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 6(3), 171-177. <https://doi.org/10.25182/jgp.2011.6.3.171-177>
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Averrous: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(2), 1–14.
- Hardela, F. (2024). Pengaruh Media *Snake And Leader Game* Edukatif terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Anemia 1(3). 1-28. https://repository.unsri.ac.id/149820/3/RAMA_14201_04021382025084_0214057601_0011047502_01_Front_Ref.Pdf
- Hafiza, D. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 2(01 Oktober), 332–342. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/85>
- Hafsah, H., Hatima, H., Nirwana, N., Wahdaniyah, N., Annur, A. A., & Panggalo, H. R. (2023). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Remaja Putri di Madrasah Aliah Negeri 2 Makassar. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 1(4), 122–127. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v1i4.30>
- Hamidi, M. N. S., & Dhilon, D. A. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara Tahun 2021. *Sehat: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(2), 43–60. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/S-Jkt/article/view/9075>
- Handayani, E. Y., & Rumiati, Z. (2020). Hubungan Status Gizi Remaja terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri Di SMPN 02 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Marteniy And Neonatal*, 3(1), 15.

- Hasyim, D. I. (2018). Pengetahuan, Sosial Ekonomi, Pola Makan, Pola Haid, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 14(1), 6–14.
- Hilamuhu, F. F. (2021). Studi Literatur: Hubungan Pola Menstruasi dan Tingkat Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 3(2). <https://Core.Ac.Uk/Download/Pdf/492912305.Pdf>
- Himawan, R., Cholifah, N., Rusnoto, R., & Trisnawati, T. (2020). Hubungan Siklus Menstruasi dan Indek Massa Tubuh (Imt) dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Smk Islam Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 302–307. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.865>
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri Gizi Lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 404–412. <https://doi.org/10.14710/jkm.v6i5.22064>
- Irawati, E. (2022). Efektifitas Penyuluhan Gizi Seimbang pada Remaja Putri di Kelurahan Dayeuhluhur Kecamatan Warudoyong Kota Sukabumi Periode Februari 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 40–50. <https://ojs.akbidkerishusada.ac.id/index.php/jurnal-ilmiah-kesehatan/article/view/38>
- Janah, M., & Ningsih, S. (2021). Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Indonesian Journal on Medical Science*, 8(1). <https://doi.org/10.55181/ijms.v8i1.255>
- Junengsih, J., & Yuliasari, Y. (2017). Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMU 98 di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 55–65. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i1.68>
- Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri Di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41–46.
- Kalsum, U., & Halim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*, 18(1), 9–19.
- Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314–327. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.832>
- Listiana, A., Kebidanan, A., Bhakti, P., & Lampung, B. (2016). *Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di Smkn 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah*.
- Lutfitasari, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Status Anemia pada Mahasiswa Putri. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 51–60. <https://doi.org/10.26714/jk.10.1.2021.51-60>

- Manila, H. D. (2021a). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X SMA Murni Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(1), 77–82. [Http://Dx.Doi.Org/10.30633/Jsm.V4i1.1033](http://Dx.Doi.Org/10.30633/Jsm.V4i1.1033)
- Marfiah, M., Putri, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Sumber Informasi, Lingkungan Sekolah, dan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMK Amaliyah Srengseng Sawah Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 551–562. [Https://Doi.Org/10.55681/Sentri.V2i2.559](https://Doi.Org/10.55681/Sentri.V2i2.559)
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231–237. [Https://Doi.Org/10.36565/Jab.V10i1.341](https://Doi.Org/10.36565/Jab.V10i1.341)
- Misroh Mulianingsih, Misroh Mulianingsih. 2021. “Factors Affecting Anemia Status in Adolescent Girls.” *Journal Of Health Education*6(1):27–33. Doi: 10.15294/Jhe.V6i1.43758.
- Marlena, A., Minata, F., & Yunola, S. (2023). Hubungan Lama Menstruasi, Gaya Hidup, dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Di SMK Negeri 1 Lempuing Jaya Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2084–2090. [Http://Dx.Doi.Org/10.33087/Jiubj.V23i2.3146](http://Dx.Doi.Org/10.33087/Jiubj.V23i2.3146)
- Meiliana, V. (2020). *Gambaran Faktor Resiko Anemia pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 3 Kabupaten Tangerang Tahun 2018*.
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 1–5. [Http://Dx.Doi.Org/10.30867/Action.V2i1.29](http://Dx.Doi.Org/10.30867/Action.V2i1.29)
- Maryusman, T., Mawapi, Y. P., & Syah, M. N. H. (2020). Apakah Citra Tubuh dan Risiko Gangguan Makan Berisiko Anemia? Studi Kasus Pada Siswa Putri. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(1), 22–31. [Https://Doi.Org/10.22487/Ghidza.V4i1.34](https://Doi.Org/10.22487/Ghidza.V4i1.34)
- Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., Nugroho, A., Noviani, N. E., & Noviani, N. E. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Journal Health And Nutritions*, 8(2), 44.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *URECOL*, 421–426. [Https://Journal.Unimma.Ac.Id/Index.Php/Urecol/Article/View/1059](https://Journal.Unimma.Ac.Id/Index.Php/Urecol/Article/View/1059)
- Nuraina, V. F., & Sulistyoningsih, H. (2023a). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Al-Ishlah Singaparna Tahun 2023. *Journal of Midwifery and Public Health*, 5(2). [Http://Dx.Doi.Org/10.25157/Jmph.V5i2.12714](http://Dx.Doi.Org/10.25157/Jmph.V5i2.12714)

- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal Of Midwifery Care*, 1(02), 125–131. <https://doi.org/10.34305/Jmc.V1i02.266>
- Proverawati, A. (2011) Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Permatasari, T., Briawan, D., Madanijah, S., Gizi, P., Teknik, F., & Medan, U. N. (2020). Hubungan Asupan Zat Besi dengan Status Anemia Remaja Putri di Kota Bogor. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4, 95–100.
- Pibriyanti, K., Zahro, L., Ummah, S. K., Luthfiya, L., & Sari, F. K. (2021). Macronutrient, Nutritional Status, and Anemia Incidence in Adolescents At Islamic Boarding School. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(2), 97. <https://doi.org/10.22146/ijcn.63122>
- Prastiwi, I., & Haniurrahman, A. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Daruttakwien Kecamatan Sukatani Kabupaten Bekasi Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 2(2), 1. <https://e-journal.akperakbid-bhaktihusada.ac.id/index.php/jurnal/article/view/42>
- Prawirohardjo, Sarwono. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2009.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Restuti, A. N., & Susindra, Y. (2016). Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Mahfilud Durror II Jelbuk. *Prosiding*. <https://doi.org/10.25047/Jii.V16i3.305>
- Ridwan, D. F. S., & Suryaalamsah, I. I. (2023). Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung. *Muhammadiyah Journal Of Midwifery*, 4(1), 8–15. <https://doi.org/10.24853/Myjm.4.1.8-15>
- Ridwan, M., Lestariningsih, S., & Lestari, G. I. (2018). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 11(2), 57–64. <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM>
- Rusman, A. D. P. (2018). Pola Makan Dan Kejadian Anemia pada Mahasiswi yang Tinggal di Kos-Kosan. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(2), 144–151. <https://doi.org/10.31850/Makes.V1i2.141>
- Sanjaya, R., & Sari, S. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum Panaragan Jaya Tulang Bawang Barat Tahun 2019. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 1(1), 1–8. https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/jaman/article/view/Rionai_mtx

- Sa'adah, S. (2018). Sistem Peredaran Darah Manusia. *Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Sunan Gunung Djati Bandung: Bandung*. <https://digilib.uinsgd.ac.id/13022/1/SISTEM%20PEREDARAN%20DARAH%20A.pdf>
- Sekarningsih, A., Yulivantina, E. V., & Dewi, N. P. (2024). Hubungan Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di MTS Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal Of Midwifery Science)*, 12(1), 35–46. <https://doi.org/10.36307/S5zdcn63>
- Suleman, N. A. Y., Hadju, V. A., & Aulia, U. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Epidemiology*, 2(2), 43-49. <https://doi.org/10.56796/jje.v2i2.24490>
- Syabani, I. R. N., & Sumarmi, S. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Santriwati di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(2).
- Sari, D. S., & Amalia, R. (2020). Hubungan Lama Menstruasi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 10(19), 18-23. <https://doi.org/10.52047/Jkp.V10i19.56>
- Sihotang, L. M., & Sulistyaningsih, S. (2024). The Difference in the Effectiveness Of Mung Bean Juice and Red Grade X Guava Juice on Hb Levels in Adolescent girls of High School Students. *Menara Journal Of Health Science*, 3(1), 168–176. <https://jurnal.iakmikudus.org/article/view/183>
- Sihotang, U. (2020). Status Anemia Kaitannya dengan Siklus Menstruasi pada Siswi SMA Tri Sakti Lubuk Pakam. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(3), 470–474. <https://doi.org/10.36911/Pannmed.V15i3.818>
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182.
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Simanungkalit, S. F. And Pusporeni, L. D. (2019) 'Faktor Anemia Remaja Putri', *Jurnal Dunia Kesmas*, 8, Pp. 151–154. Available At: <http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/RED2017-Eng8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484>
- Situmeang, A. M. N., Apriningsih, A., Makkiyah, F. A., & Wahyuningtyas, W. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Sosio ekonomi dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Desa Sirnagalih, Bogor. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health)*, 8(1), 32–39. <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/1126>

- Suhariyati, S., Rahmawati, A., & Realita, F. (2020). Hubungan antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 195–203. <https://doi.org/10.36565/Jab.V9i2.214>
- Sumantari, N. W. R. P., Sukraniti, D. P., & Purnadhibrata, I. M. (2018). Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Pola Konsumsi *Fast Food* Siswa SMA Negeri 8 Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal Of Nutrition Science*, 7(1), 6–12. <https://doi.org/10.33992/Jig.V7i1.211>
- Satriani, S. S., Hadju, V. H., & Nilawati, A. N. (2019). Hubungan Faktor Pendidikan dan Faktor Ekonomi Orang Tua dengan Kejadian Anemia pada Remaja Usia 12-18 Tahun di Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jeneponto. *Jurnal JKFT*, 4(2), 56-64.
- Suminar, M., & Febriyan, T. N. (2022). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Stikes IMC Bintaro*, 5(2), 135-142. <https://orcid.org/0000-0002-4159-9166>
- Thamrin, H., & Sharief, S. A. (2020). Perbandingan Pemberian Tablet Fe dan Vitamin C dengan Tablet Fe dan Vitamin A terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswi Kebidanan. *Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes" (Journal Of Health Research " Forikes Voice")*, 11(1), 1–5. <http://dx.doi.org/10.33846/Sf11101>
- Utami, B. N., Surjani, S., & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Soedirman Journal Of Nursing*, 10(2), 67–75. <https://doi.org/10.20884/1.Jks.2015.10.2.604>
- Wardani, R. Y., Utami, T., & Apriliyani, I. (2023). Hubungan Status Gizi dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Di SMA Negeri 1 Wangon. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8–13. <https://doi.org/10.20884/1.Jks.2015.10.2.604>
- WHO. (2011). Reducing Stunting in Children: Equity Considerations for Achieving The Global Nutrition Targets 2025. In World Health Organization. World Health Organization.
- WHO (2021) 'Prevalence Of Anaemia in Women of Reproductive Age (Aged 15-49) (%)', The Global Health Observatory, 23, P. 2021. Available At: [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age(-)).
- Yanuaringsih, G. P., Aminah, S., & Puspita, N. L. M. (2021). Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(2), 248–256. <https://doi.org/10.30737/Jubitar.V2i2.2145>
- Yuhana, S. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK N 1 Rangkasbitung. *Jurnal Obstetika Scienta*, 7(2), 439–451. <https://doi.org/10.55171/Obs.V7i2.473>