

Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Non Kesehatan Universitas Sari Mulia

Linda Kusumawati¹, Dwi Sogi Sri Redjeki²

¹)Program Studi Manajemen, Fakultas Humaniora, Universitas Sari Mulia

²)Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Humaniora, Universitas Sari Mulia

Email : indah_kusuma11@yahoo.co.id

DOI: 10.33859/dksm.v14i2.910

Abstrak

Latar Belakang: Anemia merupakan masalah kesehatan yang menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitas. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia.

Tujuan: Penelitian untuk mengulas gambaran pengetahuan dan sikap mahasiswa non Kesehatan Universitas Sari Mulia terhadap anemia dengan perilaku konsumsi makanan.

Metode: Metode yang digunakan adalah penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kategorik dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian cross sectional study Analisis data menggunakan Analisis Univariat, Bivariat dan Multivariat

Hasil: Pada variabel pengetahuan responden tentang anemia yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 23 orang (56%), variabel sikap responden dengan kategori baik tentang anemia berjumlah 18 orang (44%), variabel perilaku kebiasaan makan dengan kategori baik responden diperoleh sebanyak 20 orang (49%)

Kesimpulan: terdapat mahasiswa yang mengalami anemia, maka diharapkan aktif mencari informasi untuk meningkatkan pengetahuan anemia agar dapat berperilaku menjaga diri terhindar dari anemia dengan mengelola kebiasaan makan yang sehat.

Kata kunci : Anemia, Kebiasaan makan, Pengetahuan, Sikap.

Factors Influencing Eating Habits on the Incidence of Anemia in Non-Health Students of Sari Mulia University

Abstract

Background: Anemia is a health problem that causes sufferers to experience fatigue, tiredness and lethargy which will have an impact on creativity and productivity. Based on 2018 Riskesdas data, the prevalence of anemia in adolescents is 32%, meaning that 3-4 out of 10 adolescents suffer from anemia.

Objective: Research to review the description of knowledge and attitudes of non-health students of Sari Mulia University towards anemia with food consumption behavior.

Methods: The method used in this research is categorical descriptive research with the research design used in this research is cross sectional study Data analysis using Univariate, Bivariate and Multivariate Analysis.

Results: In the variable knowledge of respondents about anemia who have good knowledge as many as 23 people (56%), the variable attitude of respondents with good categories about anemia amounted to 18 people (44%), the variable behavior of eating habits with good categories of respondents obtained as many as 20 people (49%).

Conclusion: there are students who experience anemia, so it is hoped that they will actively seek information to increase their knowledge of anemia so that they can behave to protect themselves from anemia by managing healthy eating habits.

Keywords: Anemia, eating habits, knowledge, attitude.

Pendahuluan

Anemia merupakan masalah kesehatan yang menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya. Tak hanya itu, anemia juga meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa serta menciptakan generasi yang bermasalah gizi. Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-

4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi fokus pemerintah adalah penanggulangan anemia pada remaja putri (RI Kemenkes, n.d.).

Penyebab terserang anemia pada remaja adalah kekurangan zat besi (iron/Fe). Fe merupakan zat gizi mikro penting bagi tubuh kamu. Fe diperlukan pada proses pembentukan struktur hemoglobin (Hb) yang

berperan mendistribusikan oksigen ke seluruh sel tubuh. Fe diperlukan pada proses pembentukan struktur hemoglobin (Hb) yang berperan mendistribusikan oksigen ke seluruh sel tubuh. Fe juga berperan dalam pembentukan kolagen (protein dalam tulang, tulang rawan dan jaringan penyambung) serta terlibat pada berbagai reaksi enzimatik di dalam tubuh (Taufiq, dr. Zuhra, dr. Karina Rahmadia Ekawidyan, M.Gizi., dr. Tirta Prawita Sari, M.Sc., 2020). Menurut (Handayani WP, Novayelinda R, 2015) menyebutkan bahwa Kekurangan zat besi pada remaja berkaitan erat dengan konsumsi makanan sehari-hari. Konsumsi makanan dapat mempengaruhi status gizi. Pada remaja putri, kebutuhan tambahan zat besi diperlukan untuk menyeimbangkan kehilangan zat besi akibat darah haid, sehingga terjadi peningkatan kebutuhan zat besi untuk mengganti kehilangan darah total.

Sikap merupakan respon seseorang terhadap suatu hal yang berbeda dari pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang. Pengetahuan yang baik maka akan membuat

seseorang untuk menunjukkan sikap yang sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Jika seseorang memiliki pengetahuan tentang anemia maka ia akan memahami bagaimana dampak anemia terhadap gaya hidup yang dapat digunakan untuk mencegah anemia terjadi pada dirinya(Notoatmojo, 2014).

Perilaku konsumsi makanan oleh mahasiswa non kesehatan di Universitas Sari Mulia karena pada umumnya sebagian besar mahasiswa yang tinggal dikos memiliki asupan inadekuat dan cenderung tidak teratur. Kebebasan mahasiswa dalam menentukan makanan dan kurangnya pengetahuan tentang anemia dapat menyebabkan pemilihan makanan yang tidak sehat. Kebiasaan tersebut dapat menimbulkan masalah kekurangan nutrisi yang bisa menyebabkan anemia. Sebagaimana uraian permasalahan diatas maka pengusul dan tim merasa perlu untuk mengulas gambaran pengetahuan dan sikap mahasiswa non Kesehatan Universitas Sari

Mulia terhadap anemia dengan perilaku konsumsi makanan.

Metode

Penelitian ini dilakukan di Universitas Sari Mulia. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kategorik dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian cross sectional study (studi potong lintang), yang artinya adalah menggambarkan pengetahuan dan sikap mengenai anemia yang diakibatkan dari kebiasaan makan pada mahasiswi non kesehatan Universitas Sari Mulia. Tahapan penelitian yang akan dilakukan yang pertama tahap persiapan yaitu 1) Perancangan penelitian, 2) Melakukan studi Pustaka, 3) Mempersiapkan instrument penelitian yang akan digunakan dan yang kedua tahap pelaksanaan penelitian yaitu 1) Pengisian Informed Consent, 2) Pemberian Kuesioner kepada Responden serta tahap yang ketiga yaitu Analisis dengan Software, dengan menggunakan Analisis Univariat, Bivariat dan Multivariat.

Hasil

Penelitian Terkait Hubungan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Non Kesehatan Universitas Sari Mulia yang dilaksanakan Pada Bulan Januari-Februari 2023. Sampel Pada Penelitian Ini Sebanyak 41 Orang Yang Memenuhi Kriteria Inklusi Dan Eksklusi. Data dari hasil penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat, kemudian dilakukan peneloan data menggunakan program statistical package for the social science (SPSS) dan Microsoft Excel. Hasil yang didapat dalam bentuk naskah dan tabel. Dalam penelitian ini, pengukuran didasarkan pada variabel pengetahuan, sikap dan perilaku kebiasaan makan terhadap kejadian anemia. Berikut ini adalah uraian variabel-variabel dalam bentuk tabel :

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan tentang anemia pada Mahasiswi Non Kesehatan di Universitas Sari Mulia.

No	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Kurang	18	44
2	Baik	23	56
Total		41	100

Berdasarkan data yang terdapat dalam

tabel 1, dapat diinterpretasikan bahwa

dari 41 mahasiswa yang menjadi

responden penelitian menunjukkan

bahwa 18 orang (44%) mempunyai

pengetahuan yang kurang dan sebanyak

23 orang (56%) mempunyai

pengetahuan yang baik.

Tabel 2. Distribusi Sikap tentang anemia pada Mahasiswi Non Kesehatan di Universitas Sari Mulia

No	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Kurang	23	56
2	Baik	18	44
Total		41	100

Berdasarkan data yang terdapat dalam

tabel 2, dapat diinterpretasikan bahwa

dari 41 mahasiswa yang menjadi

responden penelitian menunjukkan

bahwa 23 orang (56%) mempunyai sikap

yang kurang dan sebanyak 18 orang

(44%) mempunyai sikap yang baik.

Tabel 3. Distribusi Perilaku kebiasaan makan pada Mahasiswi Non Kesehatan di Universitas Sari Mulia

No	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Kurang	21	51
2	Baik	20	49
Total		41	100

Berdasarkan data yang terdapat dalam

tabel 3, dapat diinterpretasikan bahwa

dari 41 mahasiswa yang menjadi

responden penelitian menunjukkan

bahwa 21 orang (51%) mempunyai

perilaku yang kurang dan sebanyak 20

orang (49%) mempunyai perilaku yang

baik.

Tabel 4. Distribusi Kejadian Anemia pada Mahasiswi Non Kesehatan di Universitas Sari Mulia

No	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Anemia	3	7
2	Tidak Anemia	38	93
Total		41	100

Berdasarkan data yang terdapat dalam

tabel 4, dapat diinterpretasikan bahwa

dari 41 mahasiswa yang menjadi

responden penelitian menunjukkan

bahwa 3 orang (7%) mengalami anemia dan sebanyak 38 orang (93%) tidak mengalami anemia.

B. Analisis Bivariat

Tabel 5. Analisis hubungan antara Pengetahuan dengan kejadian Anemia pada Mahasiswi Non kesehatan Universitas Sari Mulia.

Pengetahuan	Kejadian Anemia				Total	p-value
	Anemia		Tidak Anemia			
	n	%	N	%		
Kurang	3	7%	15	37%	18	44%
Baik	0	0%	23	56%	23	56%
Total	3	7%	38	93%	41	100%

Dalam tabel 5 uji statistic chi-square ditunjukkan variabel pengetahuan bisa dilihat melalui nilai p-value sebesar 0.042 ($p < 0.05$) yang mengidentifikasi adanya hasil bermakna atau diperoleh simpulan bahwa terdapat korelasi antara pengetahuan dengan kejadian anemia. Dari hasil analisis bivariat pada 18 orang dengan pengetahuan kurang terdapat 3 orang responden yang mengalami anemia (7%) dan yang tidak mengalami anemia terdapat 15 orang (37%). Sedangkan dari 23 orang (56%) yang

mempunyai pengetahuan baik semua responden tidak mengalami anemia.

Tabel 6. Analisis hubungan antara Sikap dengan kejadian Anemia pada Mahasiswi Non kesehatan Universitas Sari Mulia.

Sikap	Kejadian Anemia				Total	p-value
	Anemia		Tidak Anemia			
	n	%	N	%		
Kurang	2	5%	21	51%	23	56%
Baik	1	7%	17	42%	18	44%
Total	3	7%	38	93%	41	100%

Dalam tabel 6 uji statistic chi-square ditunjukkan variabel sikap bisa dilihat melalui nilai p-value sebesar 0.702 ($p > 0.05$) yang mengidentifikasi tidak adanya hasil bermakna atau diperoleh simpulan bahwa tidak terdapat korelasi antara sikap dengan kejadian anemia. Dari hasil analisis bivariat pada 23 orang dengan sikap kurang terdapat 2 orang responden yang mengalami anemia (5%) dan yang tidak mengalami anemia terdapat 21 orang (51%). Sedangkan dari 18 orang (56%) yang mempunyai sikap baik terdapat 1 orang yang mengalami anemia, dan yang tidak mengalami anemia terdapat 17 responden (17%).

Tabel 7. Analisis hubungan antara Perilaku kebiasaan makan dengan kejadian Anemia pada Mahasiswi Non kesehatan Universitas Sari Mulia.

Perilaku kebiasaan makan	Kejadian Anemia				Total	p-value
	Anemia		Tidak Anemia			
	n	%	N	%	%	
Kurang	2	4%	19	47%	21	0.578
Baik	1	2%	19	49%	20	
Total	3	6%	38	94%	100%	

Dalam tabel 7 uji statistic chi-square ditunjukkan variabel perilaku kebiasaan makan bisa dilihat melalui nilai p-value sebesar 0.578 ($p > 0.05$) yang mengidentifikasikan tidak adanya hasil bermakna atau diperoleh simpulan bahwa tidak terdapat korelasi antara perilaku kebiasaan makan dengan kejadian anemia. Dari hasil analisis bivariat pada 21 orang dengan perilaku kebiasaan makan kurang terdapat 2 orang (4%) responden yang mengalami anemia dan yang tidak mengalami anemia terdapat 19 orang (47%). Sedangkan dari 20 orang (49%) yang mempunyai perilaku kebiasaan makan baik terdapat 1 orang yang mengalami anemia dan yang tidak mengalami anemia terdapat 19 responden (6%).

Tabel 8. Analisis hubungan antara Pengetahuan, Sikap dan Perilaku kebiasaan makan dengan kejadian Anemia pada Mahasiswi Non kesehatan Universitas Sari Mulia.

Variabel	p-value
Pengetahuan	0.996
Sikap	0.715
Perilaku	0.971

Berdasarkan hasil analisis multivariat pada penelitian ini didapatkan hasil variabel pengetahuan kebiasaan makan dengan kejadian anemia dengan nilai p-value sebesar 0.996, hal ini bermakna bahwa tidak terdapat korelasi antara pengetahuan kebiasaan makan dengan kejadian anemia, pada variabel sikap kebiasaan makan dengan kejadian anemia didapatkan nilai 0.715 yang bermakna bahwa tidak terdapat korelasi antara sikap kebiasaan makan dengan kejadian anemia, sedangkan variabel perilaku kebiasaan makan mendapatkan nilai p-value sebesar 0.971 hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku kebiasaan makan dengan kejadian anemia.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa dari 41 responden terdapat 3 orang (7%) yang mengalami anemia dan 38 orang (93%) tidak mengalami anemia. Hasil penelitian berdasarkan variabel pengetahuan mahasiswi non kesehatan di Universitas Sari Mulia tentang anemia diketahui sebanyak 3 orang yang mengalami anemia dari 18 orang yang mempunyai pengetahuan kurang dan 23 orang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, maka dengan melihat uji chi-square didapatkan ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tenri (2012) yang menyatakan terdapat hubungan pengetahuan dengan anemia remaja putri dengan p-value 0.000. akan tetapi tidak sejalan dengan penelitian Afifah (2015) dimana hasil penelitiannya menunjukkan Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan

yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p= 0,335$). Pengetahuan merupakan hasil kemampuan indra dengan melihat objek, terutama penglihatan dan pendengaran. Tingkat dalam menilai suatu objek sangat berbeda setiap individu. Menurut Notoatmodjo, tingkat pengetahuan seseorang mengenai suatu objek memiliki tingkatan berbeda-beda. Notoatmodjo membagi pengetahuan menjadi 6 tingkatan dari tingkat terendah ketingkat yang tertinggi, yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

Hasil penelitian berdasarkan variabel sikap mahasiswi non kesehatan di Universitas Sari Mulia tentang anemia diketahui bahwa dari 41 mahasiswa yang menjadi responden penelitian menunjukkan bahwa 23 orang (56%) mempunyai sikap yang kurang dan sebanyak 18 orang (44%) mempunyai sikap yang baik, dan hasil uji statistic chi-square ditunjukkan variabel sikap bisa dilihat melalui nilai p-value sebesar 0.702 ($p>0.05$) yang

mengidentifikasi tidak adanya hasil bermakna atau diperoleh simpulan bahwa tidak terdapat korelasi antara sikap dengan kejadian anemia. penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Mardiana & Putri (2018)

dengan nilai $P\text{-value} = 0,154$ bahwa tidak terdapat hubungan antara sikap dengan kejadian anemia, hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dani (2022) yang menyatakan hasil $p < 0,000 (< 0,05)$ artinya ada hubungan antara sikap dengan kejadian anemia. Tidak adanya hubungan sikap dengan kejadian anemia, karena sikap bukan merupakan faktor langsung terhadap kadar hemoglobin. Sikap adalah reaksi atau respon yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek yang kemudian diyakini dan akan menimbulkan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan yang diyakininya. Sikap belum merupakan tindakan atau praktik yang dapat secara langsung dapat meningkatkan kadar hemoglobin, sikap merupakan faktor yang mempermudah terbentuknya perilaku upaya pencegahan

anemia (Maulana & Heri, 2009). Hal ini juga berdasarkan teori Notoatmodjo (2012) menyebutkan bahwa suatu sikap belum otomatis terwujud dalam bentuk praktik. Untuk mewujudkannya menjadi suatu perbuatan yang nyata diperlukan faktor pendukung atau kondisi yang memungkinkan. Meskipun sikap remaja putri baik, apabila lingkungannya kurang mendukung terhadap pola makan atau praktik pencegahan anemia lainnya maka belum menjamin terhindar dari anemia.

Hasil penelitian berdasarkan variabel perilaku kebiasaan makan mahasiswi non kesehatan di Universitas Sari Mulia tentang anemia diketahui bahwa dari 41 mahasiswa yang menjadi responden penelitian menunjukkan bahwa bahwa 21 orang (51%) mempunyai perilaku yang kurang dan sebanyak 20 orang (49%) mempunyai perilaku yang baik, dan hasil uji statistic chi-square ditunjukkan variabel perilaku kebiasaan makan bisa dilihat melalui nilai $p\text{-value}$ sebesar $0.578 (p > 0.05)$ yang mengidentifikasi tidak adanya hasil

bermakna atau diperoleh simpulan bahwa tidak terdapat korelasi antara perilaku kebiasaan makan dengan kejadian anemia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryani (2015) hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p>0,05$) dan tidak sejalan dengan penelitian Darmayanti (2022) yang menyatakan hasil analisis lebih lanjut menggunakan Chisquare menunjukan bahwa ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Poowo Barat dengan $P\text{-value}=0,00$ ($\alpha=0,05$). Pada penelitian ini terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku makan yang baik yaitu responden sering mengkonsumsi ikan, telur, daging babi, susu yang merupakan bahan makanan sumber protein dan juga sering mengkonsumsi sayuran hijau walaupun secara statistik konsumsi ikan, ayam, telur, susu dan sayuran hijau tidak menunjukkan terdapatnya hubungan yang bermakna dengan kejadian anemia. Meskipun sering

mengkonsumsi bahan makanan sumber protein tetapi jumlah asupan protein sebagian besar rendah, oleh karena jumlah bahan makanan yang dikonsumsi tersebut masih tergolong sedikit. Penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah asupan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi remaja.

C. Analisis Multivariat

Hubungan variabel bebas secara keseluruhan dengan kejadian anemia Mahasiswi Nonkesehatan Universitas Sari Mulia dianalisis secara multivariat. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa pengetahuan adalah variabel yang paling berpengaruh dengan kejadian anemia pada remaja putri $p\text{-value}=0,998$. Hal ini dapat juga disebabkan faktor lain yang tidak dikendalikan oleh peneliti seperti cacangan, penyakit genetik, masalah menstruasi dan kesalahan kalibrasi alat Hb.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas terkait korelasi pengetahuan, sikap dan perilaku kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada mahasiswa nonkesehatan universitas sari mulia didapatkan kesimpulan sebagai berikut. Pertama, variabel pengetahuan responden tentang anemia yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 23 orang (56%). Kedua, variabel sikap responden dengan kategori baik tentang anemia berjumlah 18 orang (44%). Ketiga, perilaku kebiasaan makan dengan kategori baik responden didapatkan sebanyak 20 orang (49%). Keempat, terdapat 3 orang (7%) mahasiswa yang mengalami anemia. Kelima terdapat hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan nilai p-value = 0,042. a, Keenam tidak terdapat hubungan antara sikap tentang anemia dengan nilai p-value = 0,702., Ketujuh, tidak terdapat hubungan antara perilaku kebiasaan makan tentang anemia dengan nilai p-value = 0,578, Kedelapan, menurut analisis multivariat tidak terdapat hubungan antara

pengetahuan, sikap dan perilaku kebiasaan makan dengan kejadian anemia karena didapatkan nilai p-value= 0.998.

Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan makan terhadap kejadian anemia pada mahasiswa non kesehatan universitas sari mulia, peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut. Pertama, diharapkan kepada mahasiswa nonkesehatan universitas sari mulia untuk lebih aktif mencari informasi melalui tenaga kesehatan, media sosial dan sumber informasi lain yang dapat di pertanggungjawabkan kebenarannya agar dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku kebiasaan makan pada remaja putri. Kedua, diharapkan pihak universitas sari mulia mampu melakukan peningkatan fasilitas yang dapat mendukung peningkatan pengetahuan anemia pada mahasiswi, seperti mengadakan penyuluhan rutin setiap semester atau mengadakan pengecekan kadar hb setiap bulannya, karena hal tersebut sangat berdampak

terhadap pengetahuan mahasiswi yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku siswi untuk melakukan sesuatu dalam pencegahan anemia. Ketiga, peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat digunakan sebagai data dasar yang mampu dikembangkan menjadi penelitian yang lebih baik, juga dari hasil penelitian ini dapat dilanjutkan dalam jangkauan yang lebih luas dan menambah atau meneliti variabel-variabel lain atau faktor lainnya dengan metode penelitian selain yang telah peneliti gunakan.

Daftar Pustaka

- Amany, Afifah Hasna. 2015. Hubungan tingkat Pengetahuan tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi di 3 SMA Kota Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/>. Diakses Tanggal 23 Agustus 2023.
- J. Handayani WP, Novayelinda R, “Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. JOM. 2015;2(1).” 2015.
- Mardiana, Aulia Putri. 2018. Hubungan Sikap Pencegahan Anemia dan Perilaku Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri Di Smk N 1 Sukoharjo. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Maulana, Heri D. J. 2009. Promosi Kesehatan. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo S. 2005 Pendidikan, sikap dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta,
- Notoatmodjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmojo, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Edisi Revisi. Jakarta : Rineka Cipta., 2014.
- RI,Kemenkes,<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilimedia/20210125/3736851/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia/>.
- S. G. Taufiq, dr. Zuhra, dr. Karina Rahmadia Ekawidyani, M.Gizi., dr. Tirta Prawita Sari, M.Sc., “Aku Sehat Tanpa Anemia, Buku Saku Anemia untuk Remaja Putri, Program Studi Doktor Ilmu Gizi. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.” 2020.
- Suryani D, Hafiani R, Junita R. 2015. Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas
- Tenri. 2012. Hubungan Pengetahuan Anemia Dan Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp. Diakses Tanggal 23 Agustus 2023.

Taufiq, dr. Zuhra, dr. Karina Rahmadia Ekawidnyani, M.Gizi., dr. Tirta Prawita Sari, M.Sc., Sp. GK. (2020). Aku Sehat Tanpa Anemia, Buku Saku Anemia untuk Remaja Putri, Program Studi Doktor Ilmu Gizi. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Wandasari, Dani Yolanda. 2022. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosalam 1. Skripsi. Semarang. Universitas Islam Sultan Agung.