

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 3 BUNGO

Factors Associated with The Incidence of Anemia In Adolescent Girls Bungo State In Vocational High School 3

Sefryani Nursari*¹, Apriany Ramadhan Batubara*²

¹Dosen Prodi DIII Kebidanan Kampus Kabupaten Bungo Jln. H.Usman Suid SKB Muara Bungo, Indonesia

²Dosen Akbid Munawarah, Jl. Sultan Iskandar Muda No. 18 Kota Juang, Bireuen 24251, Indonesia

*Korespondensi Penulis : Sefryaninursari@ymail.com*¹, aprianyramadhanbatubara@gmail.com*²

Abstrak

Latar Belakang : Anemia adalah kondisi dimana jumlah sel darah merah lebih rendah dari jumlah normal atau penyakit kurang darah yang salah satunya disebabkan oleh kurangnya konsumsi zat besi. Kejadian anemia pada perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki. Penyakit ini dapat memberikan dampak menurunkan kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak. Tujuan : Penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang anemia, kebiasaan makan pagi dan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Bungo. Metode : Jenis penelitian yang digunakan bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian yaitu sebanyak 64 orang siswi yang anemia di SMK Negeri 3 Bungo pada bulan April - Mei tahun 2024. Data diperoleh dari data primer dan sekunder. Di analisis dengan menggunakan *uji chi – square* pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil : Berdasarkan tabel Uji Statistik dapat diketahui bahwa dari uji korelasi spearman rank diperoleh hasil pengetahuan anemia (nilai *p value* = 0,025) lebih kecil dari *sig α* (>0,05), hasil kebiasaan makan pagi (*p* = 0,236) lebih besar dari *sig α* (>0,05), dan hasil konsumsi tablet tambah darah (nilai *p value* = 0,826) lebih besar dari *sig α* (>0,05). Kesimpulan : ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia, dan tidak ada hubungan kebiasaan makan pagi serta konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia. Diharapkan sebagai masukan bagi SMK Negeri 3 Bungo agar lebih memperhatikan kejadian anemia pada siswa di sekolah dan bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk dapat memberikan penyuluhan tentang anemia dan cara mengatasinya.

Kata kunci : Anemia, Pengetahuan, Kebiasaan Makan Pagi, Konsumsi Tablet Tambah Darah

Abstract

*Background: Anemia is a red blood Cell Count that is lower than the normal number or anemia, one of which is a lack of iron consumption. The incidence rate for women is higher than for men. This disease Can reduce body fitness and agility to think due to lack of oxygen that enters muscle cells and brain cells. Objective: This research is to determine the relationship between knowledge about anemia, breakfast habits and consumption of blood supplement tablets with the incidence of anemia in young women at SMK Negeri 3 Bungo. Method: This type of research is analytic descriptive with Cross Sectional approach. The Populations are 6 Schoolgirls who are anemic in Bungo State vocational high school 3 in April - May year 2024. Data obtained from primary data and secondary data, The analyzed using the chi-square test a Confidence level of 95%. Results: Based on the statistical test table can be known that from Spearman rank test results obtained knowledge of anemia (*Rig* = 0,026) Smaller than *sig a* (>0,05), the result of the breakfast habit (*Rig* = 0,236) greater than *sig**

a(0,05), the result of consuming blood tablets (Rig 0,826) greater than sig a (0,05). Conclusion: There is a relationship between knowledge and the incidence of anemia, and there is no relationship between breakfast habits and consumption of blood supplement tablets with the incidence of anemia. It is hoped that this will serve as input for SMK Negeri 3 Bungo to pay more attention to the incidence of anemia in students at school and collaborate with the local health center to provide education about anemia and how to deal with it.

Keywords : Anemia, knowledge, breakfast habit, consuming blood tablet

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi dimana sel darah merah tidak dapat menyediakan oksigen yang cukup untuk tubuh yang dapat disebabkan oleh : 1) kurangnya jumlah sel darah merah, 2) kurangnya jumlah zat besi dalam sel darah merah, dan 3) kurangnya volume sel darah merah. Anemia ditandai dengan hemoglobin < 12 g/dl (SEAMOE FECFORN, 2020, 91).

World Health Organization (WHO) menyebutkan presentasi wanita berusia 15-49 tahun dengan konsentrasi hemoglobin untuk wanita tidak hamil 12g/dl, dan hemoglobin 11g/dl untuk wanita hamil. Tingkat penyebaran anemia tertinggi di Asia Tenggara (46,6%), di Afrika (40,4%) diperkirakan setengah kasus disebabkan oleh kekurangan zat besi. Indonesia mencapai (31,2%) kasus anemia pada remaja putri (WHO,2021).

Menurut risekesdas (Riset Kesehatan Dasar) Tahun 2020 jumlah anemia di Indonesia sebesar (21,7%). Sedangkan menurut risekesdas tahun 2021 prevelensi terkena anemia pada Perempuan (27,2%) lebih tinggi dibanding laki-laki (20,3). Terjadi peningkatan pada tahun 2021 sebesar (5,5%). Berdasarkan Riskesdes tahun (2022) kejadian anemia tertinggi di Indonesia yaitu di Provinsi Papua mencapai (74,75%). Sedangkan kejadian anemia terendah di Indonesia yaitu di Gorontalo (0%).

Menurut Riskesdes tahun (2022) pemberian tablet tambah darah pada remaja putri di tertinggi di Bangka Belitung (47,7%). Dan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri terendah di Sumatra Utara sekitar (9,7%). Berdasarkan Riskesdes provinsi Jambi tahun (2022) proporsi memperoleh tablet tambah darah menurut Kabupaten/Kota tertinggi di Sungai Penuh sekitar (41,21%). Dan memperoleh tablet tambah darah terendah di Tanjung Jabung Timur sekitar (13,11%).

Berdasarkan data yang diambil dari puskesmas Kuamang Jaya di ketahui pada tahun 2022 cakupan anemia pada remaja sebesar (55%). Pada tahun 2020 cakupan anemia pada remaja putri sebesar (56,3%). Pada tahun 2021 cakupan anemia pada remaja putri sebesar (53,5%). Berdasarkan hasil survey awal dari data Puskesmas Kuamang Jaya ada 107 remaja putri yang mengalami anemia. Dan peneliti melakukan pengecekan HB di SMK Negeri 3 Bungo, dari 20 siswi yang mengalami anemia ringan (11-11,9 g/dl) yaitu sebanyak 11 orang, sedangkan yang mengalami anemia sedang (8-10 g/dl) sebanyak 6 orang dan yang mengalami anemia berat (<8g/dl) yaitu sebanyak 3 siswi. Sementara siswi yang mempunyai pengetahuan baik 1 siswi, berpengetahuan cukup 7 siswi, kemudian yang berpengetahuan kurang 12 orang. Sementara siswi yang tidak memiliki kebiasaan makan pagi 15 siswi, yang memiliki kebiasaan makan pagi 5 siswi. Kemudian yang tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah 11 orang, sementara yang mengonsumsi Tablet Tambah Darah 9 orang.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 3 Bungo.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif analitik dan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 3 Bungo Kecamatan Pelepat Ilir tahun 2024. Dan waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 April sampai dengan tanggal 22 Mei 2024.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian dari 93 siswi yang memiliki kriteria yaitu sebanyak 64 responden yang bersedia menjadi, sedangkan 29 siswi yang tidak bersedia menjadi responden

Data yang digunakan dalam penelitian dalam penelitian ini adalah data primer dan skunder. Teknik pengelolaan data dalam penelitian ini meliputi *Editing, Coding, Processing, Cleaning* dan *Tabuling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat : Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 64 orang (100%) remaja putri di SMK Negeri 3 Bungo, diketahui memiliki pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 37 orang (57,8%), memiliki pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak 18 orang (28,1%) dan memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 9 orang (14,1 %). Remaja yang tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi yaitu sebanyak 44 orang (68,8) dan memiliki kebiasaan sarapan pagi yaitu sebanyak 20 orang (31,4%). Remaja yang tidak konsumsi tablet tambah darah dengan kategori tidak minum sebanyak 42 orang (65,6) dan kategori minum sebanyak 22 orang (34,4%). Dan yang mengalami anemia berat sebanyak 11 orang (17,2%), anemia sedang 28 orang (43,8%) dan anemia ringan sebanyak 25 orang (39,1%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 3 Bungo.

Analisis Univariat	Jumlah	
	f	%
Pengetahuan		
Kurang	37	57,8
Cukup	18	28,1
Baik	9	14,1
Kebiasaan Makan Pagi		
Tidak	44	68,8
Iya	20	31,4
Konsumsi Tablet Tambah Darah		
Tidak Minum	42	65,6
Minum	22	34,4
Kejadian anemia		

Berat	11	17,2
Sedang	28	43,8
Ringan	25	39,1

Analisis Bivariat : Berdasarkan tabel 2 hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia di atas, menunjukkan bahwa dari 64 orang (100%), yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang yaitu sebanyak 37 orang (57,8%), dengan dengan kategori anemia sedang yaitu sebanyak 19 orang (29,7%), dengan kategori anemia ringan yaitu sebanyak 11 orang (17,2%), kategori anemia berat yaitu sebanyak 7 orang (10,9%), responden yang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup yaitu sebanyak 18 orang (28,1%), dengan kategori anemia ringan yaitu sebanyak 11 orang (17,2%), dengan kategori anemia sedang yaitu sebanyak 4 orang (6,2%), dengan kategori anemia berat yaitu sebanyak 3 orang (4,7%), dan responden yang berpengetahuan dengan kategori baik yaitu sebanyak 9 orang (14,1%), dengan kategori anemia ringan yaitu sebanyak 28 orang (43,8%), dengan kategori anemia sedang yaitu sebanyak 2 orang (3,1%), dengan kategori anemia berat yaitu sebanyak 1 orang (1,6%). Hasil uji korelasi spearman rank diperoleh $\text{sig} = 0,026 (< 0,05)$ maka H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Bungo Tahun 2024.

Berdasarkan tabulasi silang antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia di atas, menunjukkan bahwa dari 64 orang (100%), responden yang tidak memiliki kebiasaan makan pagi dengan yaitu sebanyak 44 orang (68,8%), dengan kategori anemia sedang yaitu sebanyak 21 orang (32,8%), dengan kategori anemia ringan yaitu sebanyak 16 orang (25,0%), dengan kategori anemia berat yaitu sebanyak 7 orang (10,9%), responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi dengan kategori iya yaitu sebanyak 20 orang (31,2%), dengan kategori anemia ringan sebanyak 12 orang (18,8%), dengan kategori anemia berat yaitu sebanyak 4 orang (6,2%), dengan kategori anemia sedang yaitu sebanyak 4 orang (6,2%). Hasil uji korelasi spearman rank $\text{Sig} = 0,236 (> 0,05)$ maka H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Bungo Tahun 2024.

Berdasarkan tabulasi silang antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia di atas, menunjukkan bahwa dari 64 orang (100%), responden yang tidak konsumsi tablet tambah darah yaitu sebanyak 42 orang (65,8%), dengan kategori anemia sedang yaitu sebanyak 19 orang (29,7%), dengan kategori anemia ringan yaitu sebanyak 17 orang (26,6%), dengan kategori anemia berat yaitu sebanyak 6 orang (9,4%), responden yang memiliki konsumsi tablet tambah darah dengan kategori minum yaitu sebanyak 22 orang (34,4%), dengan kategori anemia ringan sebanyak 11 orang (17,2%), dengan kategori anemia sedang yaitu sebanyak 6 orang (9,4%), dengan kategori anemia berat yaitu sebanyak 5 orang (7,8%). Hasil uji korelasi spearman rank diperoleh $\text{Sig} = 0,826 (> 0,05)$ maka H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Bungo Tahun 2024

Tabel 2. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 3 Bungo.

Analisis Bivariat	Anemia						Total		Sig
	Berat		Sedang		Ringan				
	f	%	f	%	f	%	F	%	
Pengetahuan									
Kurang	7	10,9	19	29,7	11	17,2	37	57,8	0,026
Cukup	3	4,7	4	6,2	11	17,2	18	28,1	
Baik	1	1,6	2	3,1	6	9,4	9	14,1	
Kebiasaan									
Makan Pagi									
Tidak	7	10,9	21	32,8	16	25,0	44	68,8	0,236
Iya	4	6,2	4	6,2	12	18,8	20	31,2	
Konsumsi Tablet									
Tambah Darah									
Tidak Minum	6	9,4	19	29,7	17	26,6	42	65,8	0,826
Minum	5	7,8	6	9,4	11	17,2	22	34,4	

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Bungo : Hasil uji korelasi spearman rank Sig = 0,026 ($< 0,05$) maka H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Bungo Tahun 2024. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Asnawati yang berjudul pengaruh penyuluhan menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang anemia pada remaja putri SMPN 1 Turikale tahun 2022. Sebanyak 40 responden yang berpengetahuan cukup 21 orang (52,5%), responden yang pengetahuan kurang 14 orang (35,0%), dan responden yang pengetahuan baik sebanyak 5 orang (12,5%). Menurut (Proverawati, 98, 2021) pengetahuan remaja tentang kejadian anemia adalah dilakukannya pendidikan kesehatan mengenai kejadian anemia, menjelaskan dengan menggunakan bahasa yang dimengerti agar remaja dapat memahami dengan baik. Menurut asumsi peneliti ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia di SMK Negeri 3 Bungo. Karena kurangnya informasi dari petugas kesehatan mengenai kejadian anemia. Menyebabkan pengetahuan remaja putri tersebut menjadi kurang karna minimnya pengetahuan yang dia miliki menyebabkan remaja putri tersebut terkena anemia.

Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Bungo : Hasil uji korelasi spearman rank = 0,236 ($> 0,05$) maka H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Bungo Tahun 2024. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rika Istawati (2021) dengan Judul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Akbid Helvetia Pekanbaru Tahun

2021 dengan 34 orang. Sarapan pagi sangat penting untuk menjaga kecukupan gizi tubuh selama beraktivitas. Melewatkan waktu makan dapat menyebabkan asupan energi dan zat gizi penting menjadi kurang. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi p-value 0,905, tingkat pengetahuan p-value 0,001, status gizi p-value 0,003 dengan anemia. Menurut Permanasari (2021), sarapan pagi sangat berfungsi untuk menjaga kondisi tubuh dan meningkatkan konsentrasi belajar. Sarapan pagi juga berfungsi sebagai sumber tenaga untuk melakukan kegiatan. Maka remaja yang tidak melakukan sarapan pagi sebelum beraktivitas akan berpeluang dua kali lebih besar untuk terkena anemia dibanding yang punya kebiasaan sarapan pagi. Menurut asumsi peneliti tidak ada hubungannya antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia dikarenakan walaupun makan pagi terlewatkan oleh siswa SMK Negeri 3 Bungo, tetapi makan siang dan malam para siswa telah mendapatkan kebutuhan zat besi yang sesuai dengan kebutuhan sehari-hari tubuh remaja, sehingga makan pagi tidak menjadi factor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada siswa SMK Negeri 3 Bungo

Hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Bungo Tahun 2024

Hasil uji korelasi spearman rank Sig = 0,026 ($< 0,05$) maka H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Bungo Tahun 2024. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devika Rahayu Ningsih yang berjudul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Gilingan Kota Surabaya dengan diperoleh 225 responden. Sesuai dengan surat edaran kementerian kesehatan RI No. Hk.03/03/V/0595/2016 tentang pemberian tablet tambah darah pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS). Hasil uji *chi square* diperoleh menunjukkan nilai $p = 0,164$ ($> 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri. Menurut Kemenkes RI (2020), Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Pemberian TTD dilakukan pada remaja putri mulai dari usia 12-18 tahun di institusi Pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) melalui UKS/M. Dosis pencegahan dengan memberikan satu tablet tambah darah setiap minggu selama 52 (lima puluh dua) bulan. Menurut asumsi peneliti tidak ada hubungan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia disebabkan karena makanan yang dikonsumsi remaja putri sehari-hari sudah mengandung makanan yang tinggi zat besi sesuai kebutuhan tubuh, sehingga walaupun tidak mengkonsumsi tablet tambah darah, maka HB pada remaja putri tersebut tetap baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil *Uji Spearman Rank* pengetahuan ada hubungannya dengan kejadian anemia pada remaja putri, sedangkan kebiasaan makan pagi dan konsumsi tablet tambah darah tidak ada hubungannya dengan kejadian anemia pada remaja putri.

SARAN

Diharapkan sebagai masukan bagi SMK Negeri 3 Bungo untuk lebih memperhatikan kejadian anemia pada siswa di sekolah dan bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk

dapat memberikan penyuluhan tentang anemia dan cara mengatasinya, sehingga kejadian anemia pada siswa di SMK Negeri 3 Bungo dapat teratasi sehingga remaja yang ada di SMK Negeri 3 Bungo menjadi remaja yang sehat sebagai generasi penerus bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Krisna G, dkk 2020. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darutakwiem Kecamatan Sukatani Kabupaten Bekar*, <http://www.AdekrisnaG.go.id>
- Anani, A.P 2020. *Aplikasi Metodeologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*. Nuhamedika. Yogyakarta.
- Andani, Yuke, dkk 2019. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Tablet Tambah Darah (TTD) Di SMP Negeri 3*.
- Arisnawati, 2020. *Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Al Hikmah 2 Benda Strampong*. http://www.aris_dira.go.id
- Briawan, Dodik 2022 . *Anemia, Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. EKG Jakarta.
- Depkes, RI 2011. *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. PT Raja Grafindo Perjada.
- Desri Suryani 2019. *Analisis Pola Makan Dan Anemia G Pada Remaja Putri Kota Bengkulu Tahun 2015*.
- Devika Rahayu Ningsih, dkk 2021. *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktik Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Gilingan Kota Surabaya*.
- Kemenkes, RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI
- Kemenkes, RI 2018. *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Dan Wanita usia Subur (WUS)*. Kemenkes RI
- Maila Tul Fadilah, 2022. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Faktor Lain Dengan Kejadian Anemia Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Kelurahan 7 Ulu Palembang*.
- Notoatmodjo, S. 2023 *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Reneka Cipta.
- Pratiwi, Nanda, 2011. *Buku Pintar Kesehatan Wanita*. Yogyakarta.
- Pritasari, dkk, 2017. *Gizi Dalam daur Kehidupan Kemenkes, RI Putri, KM 2018 Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Paal Meral 1 Kota Jaghi*.
- Purnamasari, Ika, dkk 2021. *Remaja Bebas Anemia Melalui Teman Sejawat TD Yogyakarta Riskesdas, 2022 Laporan Nasional Riskesdes. Kemenkes, R. [http ww Riskendes.go.id](http://www.Riskendes.go.id)*.
- RECFON, SEAMEO, 2019 *Gizi dan Kesehatan Remaja* Kemenkes RI.
- Rika latawati 2021. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Akbid Helvetia Pekanbaru*.
- Riskesdas, 2018 *Laporan Nasional Riskesdes Kemenkes, RI*. Riskesdes.go.id.
- Simanungkalit, SF dkk 2021. *Pengetahuan Dan Prilaku Konsumsi Remaja Putri Yang Berhubungan Dengan Status Anemia*.
- Sry Hastuti A, dkk. 2020. *Dukungan Kebiasaan Sarapan Dan Konsumsi Suplemen Status Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMAN 10 Makasar*.

Sumiati, dkk 2014. *Hubungan Antra Kebiasaan Sarapan Pagi Sikhus Menstruasi Dan Berolahraga Dengan Anemia Giga Best Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Bali.*