



## HUBUNGAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DAN SARAPAN BERGIZI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DISMA PUTRA JUANG CIANJUR TAHUN 2023

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN COMPLIANCE WITH THE CONSUMPTION OF BLOOD SUPPLEMENT TABLETS AND NUTRITIOUS BREAKFAST TO THE INCIDENCE OF ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA PUTRA JUANG CIANJUR IN 2023*

Reina Hapsari Putri<sup>1</sup>, Siti Kamillah<sup>2</sup>, Saiful Gunardi<sup>3</sup>

Universits Indonesia maju

Email: [reinahapsari10@gmail.com](mailto:reinahapsari10@gmail.com)

#### Article Info

#### Article history :

Received : 11-10-2024

Revised : 13-10-2024

Accepted : 16-10-2024

Published: 19-10-2024

#### Abstract

*Anemia in adolescent girls is a significant health problem that has the potential to hinder optimal growth and development. Compliance with consuming blood supplement tablets containing iron and a nutritious breakfast are two important aspects in maintaining health, especially for young women. Blood supplement tablets and a nutritious breakfast can play a role in preventing anemia which is often a problem in young women. This research was conducted with the aim of finding out the relationship between compliance in consuming blood supplement tablets and a nutritious breakfast and the incidence of anemia in young women at Juang Cianjur Boys High School in 2023. The method used is observational with a cross-sectional design. The research involved a sample of 85 female students at Juang Cianjur Boys High School. Research data was obtained through the use of a questionnaire to obtain information about compliance with the consumption of blood supplement tablets and nutritious breakfast habits. In addition, observation of the incidence of anemia was carried out using the GCHB easy touch Hemoglobin check tool. The results of statistical analysis using the chi-square test show that there is a significant relationship between compliance with consuming blood supplement tablets ( $p$ -value=0.011 and nutritious breakfast ( $p$ -value=0.002) which is smaller than 0.05, meaning that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Thus, it can be concluded that there is a relationship between compliance with the consumption of blood supplement tablets and a nutritious breakfast with the incidence of anemia in young women at Putra Juang Cianjur High School in 2023. Suggestions for young women pay more attention to health and increase compliance with the consumption of blood supplement tablets and carry out a nutritious breakfast for action. preventing the occurrence of anemia in adolescent girls.*

**Keywords:** *Anemia, Obedience, Daughter, Teenager, Nutritious Breakfast, Blood Increasing Tablets*

#### Abstrak

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang signifikan yang berpotensi menghambat pertumbuhan dan perkembangan optimal. Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah yang mengandung zat besi serta sarapan bergizi adalah dua aspek penting dalam menjaga kesehatan, terutama bagi remaja putri. Tablet tambah darah dan sarapan bergizi dapat berperan dalam mencegah anemia yang sering kali menjadi masalah pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan sarapan bergizi dengan kejadian



anemia pada remaja putri di SMA Putra Juang Cianjur pada tahun 2023. Metode yang digunakan adalah observasional dengan desain cross-sectional. Penelitian melibatkan 85 sampel siswa perempuan di SMA Putra Juang Cianjur. Data penelitian diperoleh melalui penggunaan kuesioner untuk mendapatkan informasi tentang kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan kebiasaan sarapan bergizi. Selain itu, observasi kejadian anemia dilakukan menggunakan alat cek Hemoglobin easy touch GCHB. Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah ( $p\text{-value}=0,011$ ) dan sarapan bergizi ( $p\text{-value}=0,002$ ) lebih kecil dari 0,05 maka artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  Diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan sarapan bergizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Putra Juang Cianjur Tahun 2023. Saran kepada remaja putri lebih memperhatikan kesehatan serta meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan melaksanakan sarapan bergizi untuk tindakan pencegahan terjadinya kejadian anemia pada remaja putri.

**Kata Kunci : Anemia, Kepatuhan, Putri, Remaja, Sarapan Bergizi, Tablet Tambah Darah**

## PENDAHULUAN

Remaja adalah fase perkembangan yang terjadi di antara masa kanak-kanak dan dewasa, biasanya terjadi antara usia 10 hingga 19 tahun. Menurut definisi World Health Organization (WHO) dalam penelitian oleh Haryanti Butarbutar dkk. (2022), sementara menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 Tahun 2018, remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 18 tahun, mencakup periode transisi dari masa anak-anak ke remaja. Rentang usia ini, dari 10 hingga 19 tahun, merupakan masa yang penuh dengan perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Kesehatan fisik dan mental yang baik sangat penting bagi remaja, bersama dengan akses pendidikan yang berkualitas. Perubahan kognitif juga memegang peran penting dalam membantu remaja menghadapi tuntutan pendidikan yang semakin kompleks serta menjaga integritas diri (Manalu & Marheni, 2019).

Masa ini dimana manusia berada didalam proses pendidikan, maka remaja akan dituntut untuk mampu mencapai hasil yang memuaskan dalam hal kecakapan serta kecerdasannya (Manalu & Marheni, 2019) untuk mencapai itu semua remaja wajib memelihara kesehatannya, sedangkan Prof. Dr. dr. Nila Djuwita Faried Moeloek, Sp.M(K) Menteri kesehatan tahun 2014-2019 menyampaikan pada tahun (2018) terdapat beberapa masalah kesehatan yang mengancam masa depan generasi muda Indonesia salah satunya meliputi kekurangan zat besi (anemia) (Fadhilah et al., 2022)

Anemia adalah kondisi di mana terjadi penurunan jumlah eritrosit yang ditandai dengan penurunan kadar Hemoglobin (HB). Menurut Tarwoto (2010) dalam penelitian oleh Zainiyah & Khoirul (2019), seseorang dianggap mengalami anemia ketika kadar hemoglobinnya kurang dari 12 gram per desiliter (gr/dL). Proses sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dalam pengangkutan besi dan juga protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam mengangkut besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin baru (Nasruddin et al., 2021). Anemia pada dasarnya dipengaruhi oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Secara umum, asupan makanan berhubungan erat dengan status gizi seseorang. Asupan gizi yang mempengaruhi kadar hemoglobin meliputi protein, vitamin C, dan zat besi. Jika makanan yang dikonsumsi memiliki nilai gizi yang baik, maka status gizi juga cenderung baik. Sebaliknya, jika makanan yang dikonsumsi kurang mengandung nutrisi, hal ini dapat menyebabkan kekurangan gizi yang berpotensi menyebabkan anemia (Nasruddin et al., 2021).



Anemia gizi besi timbul karena kosongnya cadangan zat besi di dalam tubuh sehingga pembentukan hemoglobin menjadi terganggu. Remaja putri lebih beresiko mengalami anemia gizi besikarena kebutuhan zat besi pada remaja putri lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki, hal ini disebabkan remaja putri memiliki siklus menstruasi setiap bulannya dan pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan tidak sehat, Kebiasaan tidak atau terlambat makan pagi (sarapan) akan menimbulkan penyakit, dan malas minum air putih, kebiasaan ngemil dan makan makanan yang siap saji, sehingga remaja putri tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis Hemoglobin. Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama, maka akan menyebabkan kadar hemoglobin terus berkurang dan menimbulkan anemia. Anemia pula akan menimbulkan dampak yang terhadap kesehatan dapat dilihat remaja itu sudah menjadi seorang ibu yang memungkinan hamil. Pada ibu hamil dengan anemia akan mengakibatkan perdarahan, bayi lahir prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), gangguan jantung, ginjal, serta otak bahkan bisa menyebabkan ibu meninggal saat persalinan. Oleh sebab itu masalah anemia harus diatasi dan di cegah ketika masih remaja putri karena akan menjadi ibu hamil nantinya. (Anggreiniboti, 2022)

Anemia yang tetap menjadi masalah pada remaja terlebih remaja putri. Prevalensi anemia diperkirakan 9% di Negara-negara maju sedangkan di Negara berkembang prevalensi 43%. Prevalensi anemia di Asia pada wanita usia 15-45 tahun mencapai 191 juta orang, prevalensi anemia pada ibu hamil diperkirakan Afrika 57,1%, Amerika 24,1% dan Eropa 25,1% dan Indonesia merupakan urutan ke 8 dari 11 negara asia setelah Srilanka, dengan prevalensi anemia sebanyak 7,5 juta orang pada usia 10-19 tahun. (Anggreiniboti, 2022)

Menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1%. Provinsi Jawa Barat terdapat angka anemia yang sangat tinggi yaitu tepatnya di Kabupaten Bandung Barat yaitu sebesar 68,3%, Hal ini disebabkan karena remaja putri kurang mengkonsumsi makanan sumber zat besi, Selain itu Kabupaten Cianjur merupakan urutan ke empat tergolong ekonomi rendah di Provinsi Jawa Barat dengan jumlah 207,07 ribu orang dari 2.244 juta orang. Keluarga dengan pendapatan rendah memiliki kadar hemoglobin < 12 gr/dL dengan presentase lebih dari 70%. (Lestari et al., 2022)

Anemia juga dipengaruhi oleh kepatuhan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Selain memperhatikan asupan makanan yang bergizi, remaja putri sering kali rutin mengonsumsi tablet tambah darah setiap minggu sebagai upaya mengatasi masalah anemia. Langkah ini didukung oleh program pemerintah yang mengatur pemberian tablet tambah darah kepada remaja putri sesuai dengan PERMENKES RI No. 88 tahun 2014 tentang standar Tablet Tambah Darah (TTD) bagi wanita usia subur dan ibu hamil. Pemberian tablet tambah darah ini biasanya dilakukan di sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) RI (2018), remaja putri dianggap patuh dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) jika dalam satu tahun mereka telah mengonsumsi TTD sebanyak 52 tablet, atau sekitar 4 tablet setiap bulan. Namun, cakupan konsumsi TTD pada remaja putrimasih menunjukkan angka yang kurang memuaskan, di mana sebagian besar remaja putri (96,8%) mengonsumsi kurang dari 52 tablet, sedangkan hanya sebagian kecil (1,4%) yang mencapai atau melebihi jumlah tersebut. Lebih lanjut, sebagian besar remaja putri (76,2%) mendapatkan akses terhadap TTD, sementara sisanya (23,8%) tidak mendapatkannya.



Kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen besi seringkali menjadi masalah utama dalam suplementasi harian, sehingga suplementasi mingguan dianggap sebagai alternatif untuk mengatasi masalah kepatuhan ini. Untuk menjaga kepatuhan konsumsi suplemen besi, berbagai upaya dapat dilakukan, seperti memberikan sosialisasi pada awal program, mengonsumsi suplemen besi di hadapan

petugas kesehatan, dan pengiriman pesan singkat kepada individu yang menjadi sampel penelitian. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat kepatuhan, termasuk segala hal yang dapat memengaruhi secara positif sehingga seseorang tidak lagi mampu mempertahankan kepatuhannya, yang pada akhirnya dapat mengurangi atau menghilangkan kepatuhan secara keseluruhan (Carpenito, 2013 dalam Lismiana & Indarjo, 2021).

Asupan makanan yang sesuai secara jumlah dan porsi, termasuk kebiasaan sarapan yang teratur, merupakan hal penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi remaja. Sarapan memberikan kontribusi signifikan terhadap total asupan gizi sehari, menyumbang sekitar 25% dari kebutuhan gizi harian. Program pemerintah, seperti Pedoman Gizi Seimbang, mendorong pentingnya kebiasaan sarapan setiap hari sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Sarapan, yang berasal dari kata "sarap" yang berarti makanan, merupakan waktu di mana seseorang mengonsumsi makanan pokok dan lauk pauk sebelum beraktivitas, khususnya pada pagi hari hingga menjelang siang. Sarapan yang bergizi penting bagi remaja, terutama remaja putri, karena masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang cepat dan membutuhkan asupan gizi yang mencukupi, termasuk protein, zat besi, dan zat gizi mikro lainnya. Kekurangan gizi pada remaja putri dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia, terutama selama menstruasi.

Sarapan yang bergizi tidak hanya memberikan asupan nutrisi yang baik, tetapi juga mendukung daya tahan tubuh terhadap infeksi. Sebaliknya, melewatkan sarapan dapat berdampak negatif pada kesehatan, seperti penurunan kadar gula darah yang dapat menyebabkan gejala seperti lemas, pusing, bahkan pingsan. Bagi remaja, hal ini dapat mengganggu konsentrasi belajar dan prestasi akademis.

Dalam konteks penelitian di SMA Putra Juang, hasil observasi menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami gejala lemas dan pusing saat pelaksanaan upacara, yang kemudian ditemukan memiliki kadar hemoglobin rendah. Sebagian besar dari mereka tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah yang diberikan oleh puskesmas, dan ada yang melewatkan sarapan karena kesibukan dan keterbatasan waktu. Hal ini menunjukkan pentingnya pendidikan dan kesadaran tentang pentingnya sarapan dan konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyoroti pentingnya kebiasaan sarapan dan kesadaran akan asupan gizi yang bergizi, terutama pada remaja putri yang rentan terhadap kekurangan gizi dan risiko anemia. Dengan memperhatikan asupan makanan yang sehat dan teratur, serta keteraturan dalam mengonsumsi tablet tambah darah, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup remaja putri, serta mengurangi risiko terjadinya anemia dan dampak negatifnya pada kesehatan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet tambah darah dan sarapan bergizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di Putra Juang”.



## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah observasional dengan desain cross-sectional. Penelitian melibatkan 85 sampel siswa perempuan di SMA Putra Juang Cianjur. Hasil analisis statistik menggunakan uji chi-square.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

#### 1. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Hasil analisis univariat pada penelitian ini menunjukkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMA Putra Juang Cianjur yang disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (n=85)

Kategori	Frekuensi	%
Patuh	58	68,2
Tidak Patuh	27	31,8
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebagian besar responden patuh dengan jumlah 58 responden (68,2%)

#### a. Sarapan Bergizi

Hasil analisis univariat pada penelitian ini menunjukkan baik dan kurang baik sarapan bergizi pada remaja putri di SMA Putra Juang Cianjur yang disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Sarapan Bergizi (n=85)

Kategori	Frekuensi	%
Baik	45	52,9
Kurang Baik	40	47,1
<b>Tota</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi sarapan bergizi sebagian besar responden baik dengan jumlah 45 responden (52,9%)



**Kejadian Anemia**

Hasil analisis univariat pada penelitian ini menunjukkan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Putra Juang Cianjur yang disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia (n=85)

Kategori	Frekuensi	%
Norma	50	58,8
Anemia	35	41,2
<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kejadian anemia sebagian besar responden normal dengan jumlah 50 responden (58,8%)

**Analisis Bivariat**

1. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia

Tabel 4 Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia (n=85)

Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah	<u>Kejadian Anemi</u>				Total		P- Valu e	OR	95 % CI
	Normal		Anemia		N	%			
	N	%	N	%					
Patuh	40	69	18	31	58	100	0,011	3.77	9.856
Tidak Patuh	10	37	17	63	27	100			
Jumlah	50	58,8	35	41,2	85	100			

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 4 Menunjukkan bahwa hasil penelitian dari 35 remaja putri yang mengalami anemia terdapat 18 remaja putri (31%) yang patuh mengkonsumsi tablet tambah darah serta 17 remaja putri (63%) tidak patuh mengkonsumsi tablet tambah darahnamun dari



50 remaja putri yang tidak mengalami anemia 40 remaja putri (69%) diantaranya patuh mengkonsumsi tablet tambah darah sedangkan 10 remaja putri (37%) tidak patuh mengkonsumsi tablet tambah darah.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan *chi square* di dapatkan bahwa nilai *asymptotic significance* atau nilai *P-value* sebesar (0,011) yang mana nilai lebih kecil dari 0,05 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Nilai *odds ratio* = 3.778 (95% CI) yang artinya siswa perempuan yang tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah mempunyai kemungkinan 3 kali beresiko mengalami anemia dibandingkan dengan siswa perempuan yang patuh mengkonsumsi tablet tambah darah.

2. Hubungan Sarapan Bergizi dengan Kejadian Anemia

Tabel 5 Hubungan Sarapan Bergizi dengan Kejadian Anemia (n=85)

Sarapan Bergizi	Kejadian Anemi				Total		P- Valu e	OR	95 % CI
	Normal		Anemia		N	%			
	N	%	N	%					
Baik	34	75,6	11	24,4	45	100	0,002	4.63 6	1.832- 11.735
Kurang Baik	16	40	24	63	40	100			
Jumlah	50	58,8	35	41,2	85	100			

Sumber : SPSS

Berdasarkan tabel 5 Menunjukkan bahwa hasil penelitian dari 35 remaja putri yang mengalami anemia terdapat 11 remaja putri (24,4%) yang melakukan sarapan bergizi baikserta 24 remaja putri (63%) melakukan sarapan bergizi kurang baik namun dari 50 remajaputri yang tidak mengalami anemia 34 remaja putri (75,6%) diantaranya sarapan bergizibaik sedangkan 16 remaja putri (40%) sarapan bergizi kurang baik.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan *chi square* di dapatkan bahwa nilai *asymptotic significance* atau nilai *P-value* sebesar (0,002) yang mana nilai lebih kecil dari 0,05 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Nilai *odds ratio* = 4.636 (95% CI) yang artinya siswa perempuan yang kurang baik dalam melakukan sarapan bergizi mempunyaikemungkinan 4 kali beresiko mengalami anemia dibandingkan dengan siswa perempuan yang baik melakukan sarapan bergizi. Sehingga dapat disimpulkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan *chi square* didapatkan hasil bahwa ada hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan sarapan bergizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Putra Juang Cianjur.



## PEMBAHASAN

### 1. Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Konsumsi tablet tambah darah merupakan upaya pemerintah untuk remaja putri, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri merupakan salah satu indikator keberhasilan program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri.

Dalam tabel.1 hasil data kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dalam penelitian ini. Kepatuhan tablet tambah darah di SMA Putra Juang Cianjur mayoritas remaja putri Cianjur patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Hal ini dapat dilihat dari hasil distribusi data yang menunjukkan bahwa 58 dari 85 responden dengan presentase (68,2%) dalam kategori patuh mengkonsumsi tablet tambah darah. Menurut (Alfiah & Dainy, 2023) kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah merupakan suatu bentuk perilaku sehingga kecenderungan remaja putri untuk patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur.

Asumsi Peneliti dalam kepatuhan konsumsi tablet tambah darah seorang remaja putri harus mengikuti petunjuk atau aturan yang sudah diberikan dan diharapkan konsisten dalam mengkonsumsi tablet tambah darah, kepatuhan yang tepat dalam mengkonsumsi tablet tambah darah sangat penting untuk mencegah komplikasi kemungkinan yang timbul akibat kekurangan zat besi. Tablet tambah darah mengandung zat besi atau nutrisi lain yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan mengurangi kejadian anemia. Menghentikan konsumsi tablet tambah darah dapat memperburuk kejadian anemia.

### 2. Sarapan Bergizi

Sarapan yang bergizi memiliki peranan penting bagi remaja putri sebagai sumber energi untuk memulai hari dengan baik serta memberikan pasokan nutrisi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan aktif bagi remaja putri. Kandungan protein, serat, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam sarapan membantu meningkatkan fungsi otak, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Dalam tabel 2 hasil data sarapan bergizi dalam penelitian ini. Sarapan bergizi di SMA Putra Juang Cianjur mayoritas baik dalam melakukan sarapan bergizi. Hal ini dapat dilihat dari hasil distribusi data yang menunjukkan bahwa 45 dari 85 responden dengan presentase (52,9%) dalam kategori baik melakukan sarapan bergizi. Rutinitas Sarapan terkadang diabaikan oleh remaja putri, namun sarapan sangat penting dalam memenuhi salah satu nutrisi harian. Sarapan menyediakan 20-25% dari kebutuhan energi diperlukan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada waktu pagi. (Hartini, 2023)

Asumsi Peneliti bahwa seorang remaja putri melakukan sarapan secara teratur sebelum melakukan aktivitas yang mencakup berbagai nutrisi penting untuk tubuh serta pemilihan makanan yang kaya akan zat gizi seperti mengkonsumsi karbohidrat, protein, nutrisi dan mineral serta kalsium dapat meningkatkan daya konsentrasi, mencukupi kebutuhan gizi, dan menguatkan tubuh jika mengkonsumsi zat gizi secara teratur dapat meningkatkan penyerapan zat besi.





### 3. Kejadian Anemia

Anemia merupakan keadaan seseorang memiliki kadar hemoglobin  $<12$  mg/dL dan jumlah normal kadar hemoglobin ialah  $>12$ mg/dL yang dibutuhkan untuk mengangkut oksigen secara efektif ke seluruh tubuh. Pada penelitian ini pemeriksaan hemoglobin menggunakan alat easy touchGCHB yang dilakukan di lingkungan sekolah. Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang mengikat oksigen dan membawanya ke jaringan tubuh. Kadar hemoglobin yang rendah dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan, pusing, sesak napas, dan kulit pucat.

Dalam tabel 3 hasil data kejadian anemia dalam penelitian ini. Kejadian anemia di SMA Putra Juang Cianjur mayoritas normal atau tidak mengalami anemia. Hal ini dapat dilihat dari hasil distribusi data yang menunjukkan bahwa 50 dari 85 responden dengan presentase (58,8%) dalam kategori dalam tingkat normal tidak mengalami anemia. Menurut (Astrida Budiarti, 2020) peranan asupan zat gizi partisipan seperti asupan energi, protein, vitamin C dan zat besi dalam proses penyerapan zat besi yaitu membantu mereduksi, proses reduksi tersebut akan semakin besar.

Asumsi peneliti bahwa anemia sering disebabkan oleh kurangnya defisiensi zat besi dalam tubuh yang mengakibatkan produksi sel darah merah yang kurang dengan sarapan bergizi dan patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah dapat mengurangi kejadian anemia pada remaja putri. Oleh karena itu diperlukan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan sarapan bergizi dengan konsisten, mengonsumsi sarapan bergizi dengan karbohidrat, protein, nutrisi, dan mineral yang cukup dan konsumsi tablet tambah darah sesuai dengan dosis yang sudah disediakan dapat mengatasi anemia.

### 4. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia

Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah uji chi square untuk mengambil apakah ada hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia. Penelitian dilakukan pada responden siswa perempuan di SMA Putra Juang Cianjur. Hasil penelitian dari 35 remaja putri yang mengalami anemia terdapat 18 remaja putri (31%) yang patuh mengonsumsi tablet tambah darah serta 17 remaja putri (63%) tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah namun dari 50 remaja putri yang tidak mengalami anemia 40 remaja putri (69%) diantaranya patuh mengonsumsi tablet tambah darah sedangkan 10 remaja putri (37%) tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah. Dari P-value sebesar (0,011) yang mana nilai lebih kecil dari 0,05 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Nilai odds ratio = 3.778 (95% CI) yang artinya siswa perempuan yang tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah mempunyai kemungkinan 3 kali beresiko mengalami anemia dibandingkan dengan siswa perempuan yang patuh mengonsumsi tablet tambah darah.

Berdasarkan penelitian (Ningtyias et al., 2020) didapatkan bahwa ada hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia dan didapat nilai P-value 0,000 dengan nilai OR = 3,906. Penelitian oleh (Putra et al., 2020) mengatakan semakin patuh terhadap konsumsi tablet tambah darah maka nilai hemoglobin akan semakin normal atau baik serta terdapat hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia dengan P-value 0,007. Penelitian menurut (Angrainy et al., 2019) Hasil penelitian sebagian besar responden 59,3% memiliki pengetahuan baik tentang mengonsumsi tablet Fe



pada saat menstruasi dan mayoritas responden 84,3% tidak anemia. Hasil uji diperoleh P-value  $< \alpha$  ( $0,001 < 0,05$ ) dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan anemia.

Menurut asumsi peneliti, mengonsumsi tablet tambah darah dapat mengurangi kejadian anemia. Namun, ketidakpatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia. Asumsi ini didasarkan pada pemahaman bahwa asupan zat besi yang memadai dari tablet tambah darah dapat mengurangi kemungkinan kekurangan zat besi yang merupakan salah satu penyebab anemia. Dengan mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur, diharapkan kadar zat besi dalam tubuh remaja putri dapat meningkat secara konsisten, membantu mencegah defisiensi zat besi yang merupakan penyebab utama anemia pada mereka.

Namun, perlu dipahami bahwa kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah tidak dapat menjamin sepenuhnya pencegahan anemia. Faktor-faktor lain seperti asupan makanan, kondisi kesehatan secara keseluruhan, dan faktor-faktor genetik juga dapat mempengaruhi risiko terjadinya anemia. Oleh karena itu, selain mengonsumsi tablet tambah darah, penting bagi remaja putri untuk menjaga pola makan yang sehat dan mengikuti saran medis yang diberikan untuk mencegah dan mengelola anemia dengan baik.

## 5. Hubungan Sarapan Bergizi dengan Kejadian Anemia

Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah uji chi square untuk mengambil apakah ada hubungan sarapan bergizi dengan kejadian anemia. Penelitian dilakukan pada responden siswa perempuan di SMA Putra Juang Cianjur. Hasil penelitian dari 35 remaja putri yang mengalami anemia terdapat 11 remaja putri (24,4%) yang melakukan sarapan bergizi baik serta 24 remaja putri (63%) melakukan sarapan bergizi kurang baik namun dari 50 remaja putri yang tidak mengalami anemia 34 remaja putri (75,6%) diantaranya sarapan bergizi baik sedangkan 16 remaja putri (40%) sarapan bergizi kurang baik. P-value sebesar (0,002) yang mana nilai lebih kecil dari 0,05 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Nilai odds ratio = 4,636 (95% CI) yang artinya siswa perempuan yang kurang baik dalam melakukan sarapan bergizi mempunyai kemungkinan 4 kali beresiko mengalami anemia dibandingkan dengan siswa perempuan yang baik melakukan sarapan bergizi.

Berdasarkan penelitian (Arisnawati & Zakiudin, 2018) terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri serta tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan pengetahuan dengan anemia. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri memiliki hasil OR 8, yang artinya remaja putri mempunyai kebiasaan makan pagi berpeluang 8 kali terkena anemia. Penelitian oleh (Ayik NikmatulLaili, Lailatul Rahmawati, 2023) didapatkan terdapat hubungan sarapan dengan kejadian anemia dengan P-value 0,024. penelitian menurut (Ulwangingtyas, 2022) Berdasarkan uji statistik menggunakan chi square diperoleh nilai p-value = 0,037 ( $p < 0,05$ ) Sedangkan pada Asupan protein dengan kejadian anemia didapatkan bahwa responden yang mengalami anemia pada asupan protein kurang (68,5%), sedangkan responden yang mengalami anemia pada asupan protein baik (37,5%). Berdasarkan uji statistik menggunakan chi square diperoleh nilai p-value = 0,017 ( $p < 0,05$ ). Menunjukkan bahwa terdapat nilai signifikan antara kebiasaan sarapan dan asupan protein dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Cikampek.



Menurut asumsi peneliti bahwa menjalani kebiasaan sarapan bergizi memegang peran penting dalam mengurangi kejadian anemia pada remaja putri. Tidak menjaga kebiasaan sarapan bergizi bagi remaja putri cenderung mengalami risiko terkena anemia. Asumsi tersebut bersandar pada pemahaman bahwa nutrisi sehat dalam sarapan dapat mengurangi kejadian anemia, faktor-faktor lain seperti pola makan secara keseluruhan, kondisi kesehatan umum, dan faktor genetik juga dapat mempengaruhi risiko terjadinya anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan komprehensif terhadap kesehatan remaja putri termasuk pengelolaan nutrisi secara keseluruhannya tetap diperlukan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Dari hasil pembahasan yang telah dipaparkan di bab sebelumnya peneliti membuat kesimpulan dari seluruh responden di SMA Putra Juang Cianjur yang telah mengisi kuesioner dapat disimpulkan bahwa:

1. Didapatkan frekuensi kepatuhan konsumsi tablet pada remaja putri di SMA Putra Juang Cianjur tahun 2023 sebagian besar patuh mengonsumsi tablet tambah darah.
2. Didapatkan frekuensi sarapan bergizi pada remaja putri di SMA Putra Juang Cianjur tahun 2023 sebagian besar baik dalam melakukan sarapan bergizi.
3. Didapatkan frekuensi kejadian anemia pada remaja putri di SMA Putra Juang Cianjur tahun 2023 sebagian besar tidak mengalami anemia.
4. Ada Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Putra Juang Cianjur.
5. Ada Hubungan Sarapan Bergizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Putra Juang Cianjur.

### **Saran**

1. Bagi Pihak Sekolah : Diharapkan pihak sekolah lebih memperhatikan siswa perempuan saat memberikan tablet tambah darah dan pihak sekolah dapat memberikan edukasi tentang tablet tambah darah serta pentingnya sarapan bergizi.
2. Bagi Responden : Diharapkan siswa perempuan di SMA Putra Juang Cianjur lebih memperhatikan kegiatan sarapan bergizi serta pemilihan makanan yang baik dan sebaiknya lebih rajin mengonsumsi tablet tambah darah yang sudah diberikan oleh pihak sekolah.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya : Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi utamanya bagi yang melakukan penelitian sejenis dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain seperti jenis asupan makanan yang dikonsumsi, sampel atau tempat lain dengan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (n.d.). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Prenatal and Childhood Nutrition: Evaluating the Neurocognitive Connections*, 7(August), 289–319. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00425>



- Akbar, M. I., Rinaningsih, Y. S., Ekawaty, R., Batiari, N. M. P., Abdussalam, I., Suharyanto, E., Widiananda, D., & Sulistyowati, Y. (2020). Pelaksanaan Program Keping Emas Pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kalori dan Anemia Di Desa Kronjo Tahun 2019. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 10(1), 108–121. <https://doi.org/10.52643/jbik.v10i1.866>
- Alfiah, S., & Dainy, N. C. (2023). Asupan Zat Besi, Vitamin C dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri SMPIT Majmaul Bahrain Bogor. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 103–108. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.103-108>
- Ambarwati, A. (2018). Perilaku dan Teori Organisasi. In *Media Nusa Creative* (Issue April). <https://doi.org/10.1111/j.1469-0691.2011.03558.x/pdf>
- Angreiniwati, T. (2022). Program Gizi Remaja Aksi Bergizi Upaya Mengatasi Anemia Pada Remaja Putri Di Indonesia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 5(2), 60–66.
- Anggunita, I. R. (2021). Penerapan Pola Hidup Sehat Dengan Gizi Seimbang Melalui Pembiasaan Sarapan Pagi Untuk Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Kartika Iv-1 Kota Malang/Irena Rizky Anggunita. *Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Teknologi*, 2(2), 229. <http://repository.um.ac.id/142295/>
- Angrainy, R., Fitri, L., & Wulandari, V. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet FE Pada Saat Menstruasi Pengan Anemia. *Jurnal Endurance*, 4(2), 343. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4100>
- Arisnawati, A., & Zakiudin, A. (2018). Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Al Hikmah 2 Benda Sirampog Brebes. *Parapemikir : Jurnal Ilmiah Farmasi*, 7(1), 233–238. <https://doi.org/10.30591/pjif.v7i1.752>
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.832>
- Aulia, D. T., Yusni, Y., Husnah, H., Nauval, I., & Suryawati, S. (2021). Hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan kebiasaan sarapan pada mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2), 123–129. <https://doi.org/10.24815/jks.v21i2.19362>
- Ayik Nikmatul Laili, Lailatul Rahmawati, A. L. (2023). HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA Relationship between Breakfast Habits and the Incidence of Anemia in Adolescents. 43–47.
- Bora, I. F. R., Sum, T. A., & Ita, S. (2023). Urgensi Asupan Gizi, Makanan Sehat Dan Pola Hidup Sehat Dalam Konteks Stunting Balita Di Kabupaten Manggarai 69 | *Jurnal Lonto Leok* : Vol 5, No 2 Juli 2023 70 | *Jurnal Lonto Leok* : Vol 5, No 2 Juli 2023. 5(2), 69–82.
- Darmawati, N. (2019). Defini Anemia. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Fadhilah, H., Niken Oktavia, M., Dwi Kristiyowati, A., Wijanarko, D., Haryani, S., Sri Purwaningsih, N., Maulana Satria STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, B., & Pajajaran no, J. (2022). Community Service Activity “Known Youth Health Problems for Good and Healthy Generation.” *Jurnal Abdi Masyarakat*, 3(2), 244–248
- Firmansyah, F., & Sovitriana, R. (2021). Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 25–31.
- Ghurafa, K. A. (2019). Perspektif Mahasiswa Kedokteran UNS Tingkat 1 pada Kebiasaan Sarapan dan Kaitannya pada Konsentrasi Belajar. 2014, 1–6.
- Hanifah, S. D., Nurwati, R. N., & Santoso, M. B. (2022). Seksualitas Dan Seks Bebas Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.40046>
- Hartini, S. et al. (2023). KEBIASAAN SARAPAN ANALYSIS OF STUDENTS ' HEMOGLOBIN



LEVELS WITH. 43–51.

- Haryanti Butarbutar, M., Lasmawanti, S., Chaniago, A. D., Situmorang, R., Farmasi, F., Kesehatan, D., & Kesehatan, I. (2022). Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Di Era Pandemi Covid-19. *Ejournal.Insightpower.Org*, 1(1), 1–5. [https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-17336-11\\_0593.pdf](https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-17336-11_0593.pdf)
- Hidayah, W., & Anasari, T. (2020). Relationship Compliance With Pregnant Women Consuming Fe Tablets With The Event Of Anemia In Pageraji Village, Cilongok District, Banyumas Regency. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2), 41–53.
- Kaban, T. A. (2018). Efektifitas Hipnotrapi dan Pemberian Tablet B6 Terhadap Intensitas Mual muntahpada Emesis Grafidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Namu Ukur Tahun2018.
- Kurniati, D. Y. (2018). Pengaruh Health Education Terhadap Peningkatan Kepatuhan Menjalankan Pengobatan Medis Pada Pasien dengan Simptom Kanker Payudara di Rumah Sakit Islam PKU Muhammadiyah Maluku Utara. *Journal of Psychological Research*, 4(1), 46–55.
- Lestari, D. T., Khomsan, A., Anwar, F., & Damayanti, D. S. (2022). Asupan Protein dan Menstruasi dengan Status Anemia Remaja Putri Berdasarkan Status Ekonomi di Kabupaten Cianjur. *Al Gizzai Public Health Nutrition Journal*, 2(2), 75–84.
- Lismiana, H., & Indarjo, S. (2021). Pengetahuan dan persepsi remaja putri terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 22–30.
- Magdalena, I., Fauziah, S. N., Faziha, S. N., & Nopus, F. S. (2021). Analisis Validitas, Reliabilitas, Tingkat Kesulitan Dan Daya Beda Butir Soal Ujian Akhir Semester Tema 7 Kelas III SDN Karet
- 1 Sepatan. *BINTANG : Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 3(2), 198–214. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/bintang>
- Maliki, M., Aridah, K., & Ismiani, B. L. (2020). Peran Pusat Informasi dan Komunikasi Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) dalam Konseling Kesehatan Remaja. *Al-Tazkia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(1), 19–28.
- Manalu, P. K., & Marheni, A. (2019). Hubungan antara kelekatan orangtua-remaja dengan motivasi belajar pada remaja di SMA Negeri 4 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 130. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p13>
- Mardhiah, A., & Marlina, M. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 2(3), 266–276. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.182>
- Meutia, S. (2024). Seorang Wanita Usia 23 Tahun Dengan Anemia Mikrositik Hipokromik Suspect Systemic Lupus Erythematosus ( SLE ) Sri Meutia Lupus Eritematosus Sistemik / Systemic Lupus Erythematosus ( SLE ) merupakan. 2(1).
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.66>
- Ningtyas, M. (2018). Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian industri manufaktur. *Metode Penelitian*, 32–41.
- Ningtyias, F. W., Quraini, D. F., & Rohmawati, N. (2020). Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia. *Jurnal PROMKES*, 8(2), 154. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i2.2020.154-162>
- Pepadu, J., Wahyuningsih, I., Puspitasari, C. E., Utami, V. W., & Ariani, F. (2021). Gambaran Pola Kebiasaan Sarapan Dan Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri Smp It Bukit Qur'an Mataram. *Jurnal Pepadu*, 2(4), 486–492. <https://doi.org/10.29303/pepadu.v2i4.2267>
- Plutzer, M. B. B. and E. (2021). HUBUNGAN STRES KERJA DENGAN TINGKAT KEPATUHAN PROGRAM KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA PADA KARYAWAN PABRIK



## HEROCYN. 6.

- Pratiwi, Yudi, A., Suryani, Sunarji, D., & Hendrawan., A. (2018). Kelelahan Dan Kesehatan Kerja Nelayan Tahun 2018. *Kelelahan Dan Kesehatan Kerja Nelayan Tahun 2018*, 2(2).
- Putra, K. A., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapan Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 49–61. <https://doi.org/10.33650/jkp.v8i1.1021>
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 404. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.626>
- Risanti, E. D., Irsa, P., Putra, M., Khoirunnabila, A. M., & Dasuki, M. S. (n.d.). Haemoglobin Level in Female Teenagers. 23–32.
- Rostini, R., Purwanto, J., Syahribulan, S., & Syahribulan, S. (2020). the Influence of Emotional Intelligence and Organizational Commitment To the Performance of Mori Same Cooperation ofMori Sama Gowa. *Economy Deposit Journal (E-DJ)*, 2(1), 66–74. <https://doi.org/10.36090/e-dj.v2i1.721>
- Sahir, S. H. (2022). Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022.
- Savitri, M. K., Tupitu, N. D., Iswah, S. A., & Safitri, A. (2021). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), 43–49. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i2.1784>
- Suraya, S., Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, G. T. (2019). “Sarapan Yuks” Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Anak-Anak. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(1), 201–207. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i1.4350>
- Ulwangingtyas, A. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan Protein, Asupan Zat Besi, Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Sman 1 Cikampek. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, 5(2), 46. <https://doi.org/10.30633/jsm.v5i2.1580>
- Yaumil, A., & Thaifur, B. R. (2024). Studi Perubahan Perilaku : Literature Review Behavior Change Studies : Literature Review Jurnal Kolaboratif Sains ( JKS ) kesejahteraan kehidupan . 7(1). <https://doi.org/10.56338/jks.v7i1.4878>
- Zainiyah, H., & Khoirul, Y. (2019). Pemeriksaan Kadar Hb dan Penyuluhan Tentang Anemia Serta Antisipasinya Pada Siswa SMA Al Hidayah. *Jurnal Paradigma*, 1(2), 16–25. <https://stikes-nhm.e-journal.id/PGM/article/view/478/426>