

## “Hubungan Pengetahuan, Pola Makan dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 6 Wajo, Kabupaten Wajo”

Rizka Ayunda Has<sup>1\*</sup>, Diana Mirja Togubu<sup>2</sup>, Akmal Novrian Syahrudin<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kesehatan Masyarakat, Universitas Tamalatea Makassar

email: [ayundahasrizka@gmail.com](mailto:ayundahasrizka@gmail.com)

<sup>2</sup>Kesehatan Masyarakat, Universitas Tamalatea Makassar

email: [dian.mirza@stiktamalateamks.ac.id](mailto:dian.mirza@stiktamalateamks.ac.id)

<sup>3</sup>Kesehatan Masyarakat, Universitas Tamalatea Makassar

email: [akmalnovrians@gmail.com](mailto:akmalnovrians@gmail.com)

### ABSTRAK

Anemia merupakan kondisi kekurangan kadar hemoglobin dalam darah yang banyak terjadi pada remaja putri, terutama akibat kurangnya pengetahuan, pola makan tidak seimbang, serta siklus menstruasi yang tidak normal. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan fisik, kemampuan belajar, dan masa depan remaja putri sebagai calon ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, pola makan, dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 6 Wajo, Kabupaten Wajo. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Jumlah keseluruhan populasi sebanyak 310 orang dan sampel sebanyak 94 orang yang diambil dari total populasi kelas X dan XI melalui Teknik *Stratified Random Sampling*. Variabel penelitian meliputi pengetahuan, pola makan, dan siklus menstruasi sebagai variabel independen, serta kejadian anemia sebagai variabel dependen dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan, *Food Frequency questionnaire* (FFQ), siklus menstruasi dan alat digital *Easy Touch* untuk pemeriksaan kadar hemoglobin. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa 55,3% responden mengalami anemia. Responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 72,3%, pola makan tidak baik 54,3%, dan siklus menstruasi tidak normal 59,6%. Uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ( $p=0,001$ ), pola makan ( $p=0,000$ ), dan siklus menstruasi ( $p=0,001$ ) dengan kejadian anemia. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan, pola makan, dan siklus menstruasi berhubungan dengan kejadian anemia.

**Kata Kunci :** Anemia, Pengetahuan, Pola Makan, Siklus Menstruasi

### ABSTRACT

*Anemia is Anemia is a condition characterized by a deficiency in hemoglobin levels in the blood, which commonly occurs among adolescent girls, mainly due to lack of knowledge, unbalanced dietary patterns, and irregular menstrual cycles. This condition may negatively impact physical health, learning ability, and the future of adolescent girls as prospective mothers. This study aims to determine the relationship between knowledge, dietary patterns, and menstrual cycles with the incidence of anemia among adolescent girls at SMA Negeri 6 Wajo, Kabupaten Wajo. This research is a quantitative study with a cross-sectional design. The total population consisted of 310 students, and the sample comprised 94 respondents from grade X and XI, selected through stratified random sampling. The variables studied included knowledge, dietary patterns, and menstrual cycles as independent variables, and the incidence of anemia as the dependent variable. Data were collected using a knowledge questionnaire, Food Frequency Questionnaire (FFQ), menstrual cycle questionnaire, and a digital hemoglobin test device (Easy Touch). Data were analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test with the assistance of SPSS software. The results showed that 55.3% of respondents experienced anemia.*

*Respondents with low knowledge accounted for 72.3%, poor dietary patterns 54.3%, and irregular menstrual cycles 59.6%. The Chi-Square test showed a significant relationship between knowledge ( $p=0.001$ ), dietary patterns ( $p=0.000$ ), and menstrual cycles ( $p=0.001$ ) with the incidence of anemia. It can be concluded that knowledge, dietary patterns, and menstrual cycles are significantly associated with the incidence of anemia.*

**Keywords:** *Anemia, Knowledge, Dietary Patterns, Menstrual Cycle*

## I. PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan berkurangnya jumlah sel darah merah atau massa sel darah merah dalam tubuh, sehingga mengakibatkan ketidakmampuan darah dalam memenuhi kebutuhan oksigen pada jaringan perifer. Menurut World Health Organization (WHO), anemia didefinisikan sebagai kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh berada di bawah batas normal. (Permatasari & Wati, 2020).

Secara global, diperkirakan 40% dari seluruh anak berusia 6–59 bulan, 37% wanita hamil, dan 30% wanita berusia 15–49 tahun terkena anemia. Anemia diperkirakan menyerang setengah miliar wanita berusia 15–49 tahun dan 269 juta anak berusia 6–59 bulan di seluruh dunia. WHO di Afrika dan Asia Tenggara paling banyak terkena dampak dengan perkiraan 106 juta wanita anak terkena anemia di Afrika, sedangkan di Asia Tenggara 244 juta wanita dan 83 juta anak terkena dampaknya. (WHO, 2025)

Prevalensi anemia untuk semua kelompok umur di Indonesia sebesar 16,2%, sementara untuk gender perempuan relatif lebih tinggi sebesar 18% dibandingkan laki-laki 14,4%, dan untuk kelompok umur 15-24 sebesar 15,5%. (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Berdasarkan data Dinas kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan 2025 jumlah remaja putri yang terkena anemia sebesar 14,12%, Sedangkan pada kabupaten wajo mewakili remaja putri terdapat 3,85 kasus anemia. (Dinas Kesehatan Provinsi, 2025)

Berdasarkan data Puskesmas Pitumpanua Kabupaten Wajo 2024 dari jumlah yang diperiksa sebanyak 149 remaja putri, terdapat 85 remaja putri yang mengalami anemia dan terdapat 64 yang tidak anemia. (Puskesmas Pitumpanua, 2024)

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena menjadi penentu kualitas hidup di masa dewasa serta berpengaruh terhadap generasi berikutnya. Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan signifikan yang berkaitan dengan proses pubertas. Perubahan tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang terstruktur dan sistematis untuk mendukung kesehatan remaja secara menyeluruh (Kemenkes, 2024).

Dampak buruk anemia pada remaja putri dapat menyebabkan kelelahan, terganggunya fungsi kognitif, terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan, menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak optimal menurunkan kecepatan fisik serta tingkat kebugaran, dan mengakibatkan muka pucat (Anastasya, 2022) Salah satu faktor yang dapat menyebabkan remaja mengalami anemia adalah kurangnya pengetahuan mengenai anemia itulah menjadi salah satu alasan mengapa kelompok remaja menjadi kelompok rawan yang dapat menderita anemia (Sefaya et al., 2017).

Remaja putri dengan pola makan tidak baik juga menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan anemia karena memiliki peluang 0,004 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki pola makan baik. (Setiyaningrum & Widyaningrum, 2024). Remaja putri yang memiliki pola makan tidak baik sangat rentan mengalami anemia karena pola makan remaja putri tidak seimbang dan kekurangan zat besi. Pola makan yang tidak baik dan berkepanjangan sering menjadi penyebab dari anemia. (Izzara et al., 2023)

Salah satu faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri adalah siklus menstruasi. Pola menstruasi adalah serangkaian proses menstruasi yang terjadi baik secara normal maupun abnormal yang terdiri dari siklus menstruasi dan lamanya menstruasi Umumnya, siklus menstruasi berlangsung 28 hari, siklus normal berlangsung 21-35 hari. Siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal hari pertama menstruasi yang lalu dengan hari pertama mulainya menstruasi berikutnya. Setiap remaja putri memiliki siklus menstruasi yang berbeda-beda. (Dineti et al., 2022)

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian yang bersifat analitik desain cross sectional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, pola makan, dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri, yang dikumpulkan dalam waktu bersamaan. Penelitian ini berlokasi di SMA Negeri 6 Wajo, Kelurahan Bulete Kecamatan Pitumpanua, Kabupaten Wajo, Sulawesi Selatan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah 150 kelas X dan 160 kelas XI remaja putri di SMA Negeri 6 Wajo. Sampel dalam penelitian ini adalah 45 kelas X dan 49 dari kelas XI ini diambil menggunakan *Stratified Random Sampling*.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Karakteristik pada Remaja Putri di SMA Negeri 6 Wajo**

Variabel	f	%
<b>Umur</b>		
15	11	11,7
16	39	41,5
17	39	41,5
18	5	5,3
<b>Total</b>	<b>94</b>	<b>100,0</b>

*Sumber : Data Primer, 2025*

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 94 responden remaja putri di SMA Negeri 6 Wajo, mayoritas responden berusia 16 dan 17 tahun, masing-masing sebanyak 39 orang (41,5%). Sedangkan responden dengan usia paling sedikit adalah usia 18 tahun sebanyak 5 orang (5,3%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi pada Remaja Putri di SMA Negeri 6 Wajo**

Variabel	f	%
<b>Status Anemia</b>		
Anemia	52	55,3
Tidak Anemia	42	44,7
<b>Total</b>	<b>94</b>	<b>100,0</b>
<b>Pengetahuan</b>		
Baik	26	27,7
Kurang	68	72,3
<b>Total</b>	<b>94</b>	<b>100,0</b>
<b>Pola Makan</b>		
Baik	43	45,7
Kurang	51	54,3
<b>Total</b>	<b>94</b>	<b>100,0</b>
<b>Siklus Menstruasi</b>		
Normal	35	37,2
Tidak Normal	59	62,2
<b>Total</b>	<b>94</b>	<b>100,0</b>

*Sumber : Data Primer, 2025*

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 94 responden remaja putri di SMA Negeri 6 Wajo, sebagian besar mengalami anemia yaitu sebanyak 52 orang (55,3%), sedangkan yang tidak mengalami anemia sebanyak 42 orang (44,7%).

Dari segi pengetahuan, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia, yaitu sebanyak 68 orang (72,3%), sementara yang memiliki pengetahuan baik hanya 26 orang (27,7%). Pada variabel pola makan, responden yang memiliki pola makan kurang lebih banyak yaitu sebanyak 51 orang (54,3%), sedangkan yang memiliki pola makan baik sebanyak 43 orang (45,7%). Sementara itu, terkait siklus menstruasi, sebagian besar responden mengalami siklus menstruasi yang tidak normal yaitu sebanyak 59 orang (62,8%), sedangkan yang memiliki siklus menstruasi normal hanya sebanyak 35 orang (37,2%).

**Tabel 3. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 6 Wajo, Kabupaten Wajo**

Pengetahuan	Status Anemia				Jumlah		P Value
	Anemia		Tidak Anemia		Σ	%	
	f	%	f	%			
Baik	7	26,9	19	73,1	26	100,0	0,001
Kurang	45	66,2	23	33,8	68	100,0	
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>55,3</b>	<b>42</b>	<b>44,7</b>	<b>94</b>	<b>100,0</b>	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 26 responden yang memiliki pengetahuan baik, terdapat 7 orang (26,9%) yang mengalami anemia dan 19 orang (73,1) lainnya tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 68 responden yang memiliki pengetahuan kurang, terdapat 45 orang (66,2%) yang mengalami anemia dan 23 (33,8%) yang tidak mengalami anemia.

**Tabel 4. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 6 Wajo, Kabupaten Wajo**

Pola Makan	Status Anemia				Jumlah		P Value
	Anemia		Tidak Anemia		Σ	%	
	f	%	f	%			
Baik	9	20,9	34	79,1	43	100,0	0,000
Kurang	43	84,3	8	15,7	51	100,0	
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>55,3</b>	<b>42</b>	<b>44,7</b>	<b>94</b>	<b>100,0</b>	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 43 responden yang memiliki pola makan baik, terdapat 9 orang (20,9%) yang mengalami anemia dan 34 orang (79,1%) tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 51 responden yang memiliki pola makan kurang, terdapat 43 orang (84,3%) mengalami anemia, dan 8 orang (15,7%) yang tidak mengalami anemia.

**Tabel 5. Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 6 Wajo, Kabupaten Wajo**

Siklus Menstruasi	Anemia				Jumlah		P Value
	Anemia		Tidak Anemia		Σ	%	
	f	%	f	%			
Normal	11	31,4	24	68,6	35	100,0	0,001
Tidak Normal	41	69,5	18	30,5	59	100,0	
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>55,3</b>	<b>42</b>	<b>44,7</b>	<b>94</b>	<b>100,0</b>	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dari 35 responden yang memiliki siklus menstruasi yang normal terdapat 11 orang (31,4%) yang mengalami anemia dan 24 orang (68,6%) tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 59 responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal, terdapat 41 orang (69,5%) yang mengalami anemia, dan 18 orang (30,5%) tidak mengalami anemia.

#### Hubungan Pengetahuan dengan kejadian Anemia

Pengetahuan Anemia merupakan pemahaman atau informasi yang dimiliki seseorang mengenai kondisi anemia, yang mencakup pengertian, penyebab, gejala, dampak, pencegahan dan pengobatan anemia.

Hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri, dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh remaja berpengaruh terhadap kejadian anemia. Semakin rendah tingkat pengetahuan, semakin besar kemungkinan remaja mengalami anemia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jannah & Bangun, 2023) di Desa Sigarang-garang, Kabupaten Karo, yang menunjukkan bahwa dari 70% remaja putri yang memiliki pengetahuan rendah, sebanyak 73,3% mengalami anemia. Penelitian tersebut juga menunjukkan hasil uji Chi-Square dengan  $p = 0,000$ , yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan kejadian anemia.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan remaja memiliki peran penting dalam pencegahan anemia. Intervensi edukatif yang menasar remaja putri perlu terus dilakukan, baik melalui program UKS di sekolah, penyuluhan kesehatan, maupun integrasi materi gizi ke dalam kurikulum pendidikan, guna menurunkan angka kejadian anemia dan meningkatkan kualitas kesehatan generasi muda.

### **Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia**

Pola makan didefinisikan sebagai perilaku individu atau kelompok dalam memenuhi kebutuhan makanan yang mencakup sikap, kepercayaan, serta preferensi terhadap jenis makanan yang dikonsumsi dan berapa kali makan.

Hasil analisis statistik menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan pola makan kurang memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola makan baik.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian (Mustika Dewi et al., 2020) yang menyatakan bahwa pola makan yang tidak adekuat (tidak bervariasi dan rendah kandungan zat besi) adalah faktor risiko utama anemia pada remaja, dengan hasil uji statistik menunjukkan  $p = 0,002$ .

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pola makan yang baik sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia. Oleh karena itu, edukasi gizi kepada remaja putri sangat penting dilakukan sejak dini untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi, khususnya yang mengandung zat besi dan vitamin penunjang lainnya. Intervensi dari pihak sekolah dan petugas kesehatan juga perlu ditingkatkan melalui program penyuluhan gizi dan pemberian tablet tambah darah secara berkala. Selain itu, pelibatan keluarga dan pihak sekolah dalam memfasilitasi pola makan sehat juga menjadi kunci penting dalam pencegahan anemia.

### **Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia**

Menstruasi pertama kali atau menarche umumnya terjadi pada remaja putri dalam rentang usia 8-14 tahun. Menstruasi merupakan proses fisiologis berupa keluarnya darah dari vagina akibat peluruhan endometrium (dinding rahim). Siklus menstruasi normal berkisar antara 21-35 hari, dengan jumlah darah yang keluar dikatakan normal apabila sekitar 60 cc per hari selama 3-7 hari. (Riris & Wirenviona, 2020)

Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 6 Wajo. Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang menunjukkan bahwa siklus menstruasi merupakan faktor yang berperan terhadap kejadian anemia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kristianti et al., 2014). Dalam penelitiannya di SMA Negeri 1 Imogiri, Bantul, ditemukan bahwa remaja putri dengan siklus menstruasi tidak teratur lebih banyak mengalami anemia dibandingkan dengan yang memiliki siklus normal. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,018$ , yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dan kejadian anemia.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Semakin tidak teratur siklus menstruasi, semakin besar risiko remaja mengalami anemia. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan menstruasi merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan anemia pada remaja. Dengan demikian, penting bagi remaja putri untuk memperhatikan siklus menstruasi mereka sebagai indikator awal kesehatan reproduksi dan status gizi. Deteksi dini terhadap gangguan menstruasi serta edukasi tentang pentingnya konsumsi makanan tinggi zat besi dan suplemen penambah darah sangat diperlukan sebagai upaya pencegahan anemia.

#### **IV. SIMPULAN DAN SARAN**

##### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Pengetahuan, Pola Makan dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 6 Wajo. Dapat disimpulkan bahwa: 1). Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA Negeri 6 Wajo, Kabupaten Wajo dengan nilai p-value = 0,001. Artinya, semakin baik pengetahuan seseorang tentang anemia dan pencegahannya, maka risiko terkena anemia cenderung lebih rendah. 2). Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA Negeri 6 Wajo, Kabupaten Wajo dengan nilai p-value = 0,000. Kesimpulannya, remaja dengan pola makan yang kurang berisiko jauh lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola makan baik. 3). Ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA Negeri 6 Wajo, Kabupaten Wajo dengan nilai p-value = 0,001. Ini menunjukkan, remaja yang mengalami gangguan atau ketidakteraturan dalam siklus menstruasi lebih berisiko mengalami anemia.

##### **SARAN**

Pengetahuan remaja putri tentang anemia yang sudah baik perlu dipertahankan dan ditingkatkan melalui edukasi berkelanjutan dari sekolah, tenaga kesehatan, maupun orang tua dengan materi seputar penyebab, gejala, dampak, dan pencegahan anemia. Pola makan bergizi seimbang dan kaya zat besi juga perlu terus dibiasakan, sedangkan pola makan yang kurang baik sebaiknya diperbaiki dengan membiasakan sarapan, mengurangi makanan cepat saji, serta meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi melalui kegiatan bimbingan gizi atau kampanye “Isi Piringku” di sekolah. Siklus menstruasi yang normal dapat dijaga dengan gaya hidup sehat, sementara remaja yang mengalami siklus tidak teratur perlu diberikan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang, olahraga teratur, dan manajemen stres, serta dianjurkan berkonsultasi dengan tenaga medis bila keluhan berlanjut.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anastasya, A. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Sikap, Norma Subjektif, Dan Kontrol Perilaku Dengan Niat Melaksanakan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Siswi Sma Negeri Di Kota Makassar*. 1–23. 2.
- Dinas Kesehatan Provinsi. (2025). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan*.
- Dineti, A., Maryani, D., Purnama, Y., Asmariyah, A., & Dewiani, K. (2022). Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Pesisir Kota Bengkulu. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 86–91. <https://doi.org/10.33084/Jsm.V8i3.4503>
- Izzara, W. A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M. Y., & Yuliana, Y. (2023). Penyebab, Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri (Studi Literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(12), 1051–1064. <https://doi.org/10.58812/Jmws.V2i12.817>
- Jannah, M., & Bangun, H. (2023). *The Relationship Between The Level Of Knowledge Of Young Women About Anemia And The Incidence Of Anemia In Sigarang-Garang Village , Naman Teran District , Karo Regency In 2023*. 13(02), 499–504. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3804700>
- Kemenkes. (2024). *Remaja Sehat Masa Depan Gemilang*. <https://search.app/5ddpnrnrnkjy2qee6>
- Permanasari, N. I., Mainan, R., & Wati, Y. S. (2020). Remaja Bebas Anemia Melalui Peran Teman Sebaya.
- Puskesmas Pitumpanua, K. W. (2024). *Puskesmas Pitumpanua*.
- Riris, C., & Wirenviona, R. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University Press. [webadmin.ipusnas.id/ipusnas/publications/books/170607](http://webadmin.ipusnas.id/ipusnas/publications/books/170607)
- Sefaya, K., Nugraheni, S., & Pangestuti, D. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kecukupan Gizi Terkait Pencegahan Anemia Remaja (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Teuku Umar Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*

- Sefaya, K., Nugraheni, S., & Pangestuti, D. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kecukupan Gizi Terkait Pencegahan Anemia Remaja (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Teuku Umar Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 5(1), 272–282.
- Setiyaningrum, Z., & Widyaningrum, R. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Batik 2 Surakarta. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, 4(9), 4169–4176. <https://doi.org/10.33024/Mahesa.V4i9.16325>
- Who. (2025). *Anemia*.