

**EDUKASI PEMENUHAN GIZI SEIMBANG MELALUI PERBAIKAN POLA MAKAN PADA
REMAJA PUTRI DALAM UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA****Rizky Fitri Andini^{1*}, Ikha Prastiwi², Dewi Agustin³**¹⁻³STIKes Bhakti Husada Cikarang

Email Korespondensi: Fitriandini21@gmail.com

Disubmit: 01 Februari 2024

Diterima: 03 April 2024

Diterbitkan: 01 Mei 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14096>**ABSTRAK**

Anemia merupakan kondisi yang masih banyak terjadi pada remaja putri yang bisa berdampak pada kesehatan, baik sekarang maupun dimasa mendatang yang mana nantinya remaja putri akan mengalami masa kehamilan dan melahirkan sehingga sangat penting bagi remaja putri mengetahui salah satu dampak masalah kesehatan yang muncul yaitu anemia akibat kurangnya asupan zat besi pada remaja sebagaimana yang diketahui bahwa status gizi seseorang juga dipengaruhi oleh pola makan yang dijalani. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pemenuhan gizi seimbang dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu dimulai dengan tahap persiapan dengan mempersiapkan bahan dan alat yang digunakan untuk pemberian edukasi dan cek Hb, tahap pelaksanaan dilakukan dengan pemberian edukasi menggunakan media video, metode ceramah dan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab serta pemeriksaan Hb, tahap evaluasi dilakukan dengan menggunakan ceklist pre-test dan post test terhadap peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang dalam pencegahan anemia. Hasil *pre-test* pengetahuan 35% dan *post-test* 80%. Kesimpulan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri terhadap pencegahan anemia. Diharapkan adanya kerjasama lebih lanjut antara sekolah dan puskesmas setempat dalam hal pemeriksaan hemoglobin berkala dan pemberian tablet tambah darah sebagai tindakan pencegahan anemia

Kata Kunci: Gizi, Remaja Putri, Pencegahan Anemia**ABSTRACT**

Teenage girls are still frequently affected by anemia, which can have long-term effects on their health, including the possibility of pregnancy and delivery in the future. Since it is well recognized that a person's nutritional condition is also impacted by the diet they follow, it is imperative that teenage girls understand one of the effects of health issues that might occur, specifically anemia caused by a lack of iron consumption in teenagers. The purpose of this community service project at SMAN 1 Kedungwaringin, Bekasi Regency, is to educate teenage girls about eating a balanced diet in order to prevent anemia. There are many stages to this community service project. The first is preparation, which involves gathering supplies and equipment for the

Hb checks and education phases. Pre-test and post-test checklists are used in the evaluation stage to increase knowledge about balanced nutrition in the prevention of anemia. The implementation stage involves educating the public through video and lecture methods, followed by discussion, Q&A, and Hb checks. 35% of the findings were from the pre-test, and 80% were from the post-test. The findings indicate that teenage females are becoming more knowledgeable about preventing anemia. In order to avoid anemia, it is envisaged that there will be more collaboration between local health facilities and schools regarding routine hemoglobin testing and the distribution of blood supplement pills.

Keywords: *Nutrition, Teenage Females, Preventing Anemia*

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi dan tersebar di seluruh dunia, baik di negara berkembang dan negara miskin. Kekurangan zat besi tidak terbatas pada remaja status sosial ekonomi pedesaan yang rendah tetapi menunjukkan peningkatan prevalensi di masyarakat yang makmur dan berkembang. Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat diseluruh dunia. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa anemia merupakan 10 masalah kesehatan terbesar, namun begitu kemajuan dalam penurunan angka kejadian (prevalensi) masih dinilai sangat rendah (Sya`Bani, I. R. N., & Sumarmi, 2016)

World Health organization WHO melaporkan sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja yang berumur 10-19 tahun dan sekitar 900 juta berada di negara sedang berkembang. Data di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 15% penduduk berusia remaja antara 10-19 tahun, dan remaja 10-24 tahun di Indonesia meningkat mencapai 63 juta jiwa atau sekitar 27% dari total penduduk. Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang menghadapi masalah gizi pada kelompok usia remaja (Cahyati, D. P., Simanjuntak, B. Y. and Rizal, 2020).

Anemia merupakan keadaan dimana terjadi penurunan kadar hemoglobin atau penurunan jumlah sel darah merah yang beredar dalam tubuh dibandingkan nilai normal berdasarkan usia, jenis kelamin, dan keadaan fisiologis. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia dari pada remaja laki-laki. Karena setiap bulan remaja putri mengalami menstruasi selain itu remaja putri seringkali menjaga penampilan ingin kurus sehingga melakukan diet dan mengurangi makan. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat penting seperti zat besi (Hasibuan, 2020).

Remaja putri pada umumnya memiliki pola makan tidak sehat. Antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan siap saji. Sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin. Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar haemoglobin terus berkurang dan menimbulkan anemia (Suryani D, Hafiani R, 2017).

Pengetahuan remaja yang minim tentang anemia dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang, dikarenakan pengetahuan remaja akan berdampak pada kebiasaan makan yang buruk dan asupan makan yang dibawah kebutuhan remaja dapat menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin pada remaja (Muwakhidah, M., & Rakhma, 2022).

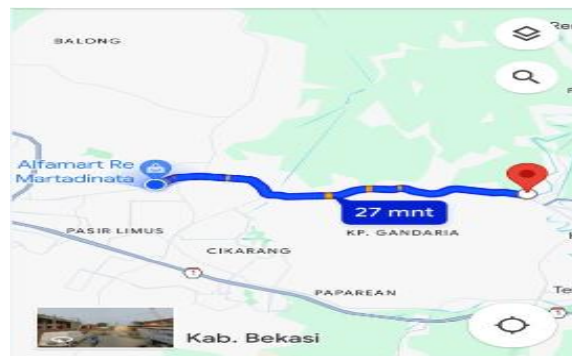
Salah satu penyebab anemia pada remaja adalah masih kurangnya pengetahuan tentang anemia. Hal ini sesuai dengan Penelitian yang dilakukan pada remaja menunjukkan masih banyak responden yang memiliki pengetahuan anemia kurang (50%) dan sebanyak 87,2% responden memiliki pengetahuan tentang tablet tambah darah kurang (Simanungkalit, S. F., & Simarmata, 2019).

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini ingin melakukan edukasi tentang pemenuhan gizi seimbang melalui perbaikan pola makan dalam upaya pencegahan anemia dengan media video pada remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pemenuhan gizi yang dibutuhkan dalam masa pertumbuhan perlu untuk memperhatikan pola konsumsi makanannya.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Anemia merupakan kondisi yang masih banyak terjadi pada remaja putri yang bisa berdampak pada kesehatan, baik sekarang maupun dimasa mendatang, yang mana nantinya remaja putri akan mengalami masa kehamilan dan melahirkan, sehingga sangat penting bagi remaja putri mengetahui tentang anemia tanda dan gejala, faktor penyebab dan cara penanganan serta penanggulangan anemia sejak dini.

Tim pengusul sebelumnya juga telah melakukan penelitian di SMAN 1 Kedungwaringin pada bulan Maret 2022 tentang Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Kedungwaringin. Hasilnya menunjukkan bahwa 37,5% siswa memiliki pola makan yang kurang baik dan mengalami anemia karena masih ditemukan banyak siswi perempuan yang mengkonsumsi makanan junk food atau cepat saji dan mereka jarang makan sayur sayuran hijau. Dan banyak siswi perempuan yang tidak suka sarapan di pagi hari dikarenakan takut telat ataupun terburu-buru. Disamping itu, berdasarkan informasi yang disampaikan oleh pihak sekolah, di sekolah SMAN 1 Kedungwaringin belum pernah dilakukan edukasi gizi dalam pencegahan anemia. Rumusan pertanyaan : bagaimana pengaruh pemenuhan gizi seimbang dalam memperbaiki pola makan terhadap pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kedungwaringin?



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan, SMAN 1 Kedungwaringin, Kab. Bekasi

3. KAJIAN PUSTAKA

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut adolescent berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan. Anak dianggap dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Ali M, 2011).

Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa disertai pertumbuhan massa otot, bertambahnya jaringan lemak serta terjadinya perubahan hormonal. Pada seorang wanita, tahap ini ditandai dengan mulainya menstruasi dan membesarnya buah dada. Tumbuh kembang remaja dibagi dalam tiga tahap, yaitu masa remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja lanjut (17-20 tahun) (Kumalasari, I. and Andhyantoro, 2012).

Masa remaja adalah suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang sejak berakhir masa kanak-kanak sampai dengan awal masa dewasa. Bagian dari masa kanak-kanak itu antara lain proses pertumbuhan biologis misalnya tinggi badan terus bertambah, sedangkan masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan kemampuan berfikir secara abstrak (Sarwono, 2019).

Anemia merupakan suatu keadaan yang dialami oleh tubuh ketika sel darah merah dalam darah memiliki kadar hemoglobin kurang dari normal (< 12 gr/dl) (WHO, 2011). Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru. Pada dasarnya, anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Secara umum, konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai yang baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia (Astuti, D., & Kulsum, 2020).

Remaja putri merupakan kelompok risiko tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra karena kebutuhan absorpsi zat besi memuncak pada umur 14- 15 tahun pada remaja putri. Dampak anemia gizi besi pada remaja adalah menurunnya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi belajar. Anemia gizi besi juga dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna, menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit. Berdasarkan siklus daur hidup, anemia gizi besi pada saat remaja akan berpengaruh besar pada saat kehamilan dan persalinan, yaitu terjadinya abortus, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, mengalami penyulit lahirnya bayi karena rahim tidak mampu berkontraksi dengan baik serta risiko terjadinya perdarahan pasca persalinan yang menyebabkan kematian maternal (Proverawati, 2019)

Konsumsi makanan seimbang merupakan anjuran dasar bagi semua orang untuk menentukan aspek kesehatan nutrisinya. Makanan seimbang harus memiliki kandungan gizi yang sesuai dengan asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pola makanan yang tidak berkualitas dan kurang bervariasi dapat mengganggu penyerapan zat besi. Asupan zat besi pada

perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan selain untuk mendukung pertumbuhan, zat besi diperlukan untuk mengganti zat besi yang hilang pada saat menstruasi. Oleh sebab itu perempuan lebih beresiko untuk mengalami kekurangan zat besi sehingga dapat menyebabkan anemia. Pembuatan sel-sel darah merah memerlukan banyak vitamin dan mineral. Kandungan zat gizi tersebut dapat diperoleh dari makanan hewani dan nabati. Contoh makanan hewani yang baik untuk pembentukan sel darah merah yaitu ikan, hati, daging, dan ayam. Sedangkan untuk sumber nabati yaitu seperti sayuran hijau (Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, 2019).

Kebutuhan gizi remaja putri yang tidak terpenuhi akibat melakukan diet ketat atau tidak sehat dapat memberikan dampak tidak baik bagi kesehatan. Salah satu dampak masalah kesehatan yang muncul yaitu anemia akibat kurangnya asupan zat besi pada remaja putri. Sebagaimana yang diketahui bahwa status gizi seseorang juga dipengaruhi oleh pola makan yang dijalani. Apabila makanan yang dikonsumsi dan kebutuhan zat gizi tubuh. Oleh karena itu body image positif sangat diperlukan bagi remaja putri dalam menciptakan status gizi yang baik melalui konsumsi aneka ragam makanan yang disesuaikan dengan kebutuhan zat gizi oleh tubuh (Yusnita, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiluddin, 2019).

Pengetahuan tentang gizi yang baik sangat dibutuhkan, karena gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal (Marmi, 2014). Hal ini untuk menghindari dampak dari gizi yang tidak seimbang seperti obesitas, KEK dan anemia. Anemia dapat diagnosis dengan pasti bila keadaan hemoglobin lebih rendah dari batas normal, apabila anemia disebabkan oleh defisiensi zat besi, kadar hemoglobin dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan masukan zat besi yang mudah diserap.

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014). Gizi yang seimbang dapat meningkatkan potensi belajar remaja, memungkinkan mereka untuk belajar secara efektif (Perveen, 2017).

Berdasarkan peraturan (Kementerian Kesehatan RI, 2014), Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut adalah :

- a. Mengonsumsi makanan beragam
- b. Membiasakan perilaku hidup bersih
- c. Melakukan aktifitas fisik
- d. Mempertahankan dan memantau berat badan ideal

Adapun pesan-pesan pedoman gizi seimbang yaitu

- 1) Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
- 2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
- 3) Biasakan mengonsumsi lauk-pauk yang mengandung protein tinggi
- 4) Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok
- 5) Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

- 6) Biasakan sarapan
- 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- 8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- 9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
- 10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal (ASDI, 2020).

4. METODE PENELITIAN

Metode pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini melalui beberapa tahapan dimulai dengan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

a. Persiapan

Kegiatan ini diawali dengan perijinan di SMAN 1 Kedungwaringin dan mendiskusikan terkait permasalahan yang ada. Selanjutnya terdapat pembagian tugas dalam tim pengabdian, menyiapkan soal *pre-test* dan *post-test*, menyiapkan materi, menyiapkan peralatan yang dibutuhkan, menyiapkan undangan dan rapat koordinasi.

b. Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan dalam 1 hari yang diawali dengan pengisian presensi penimbangan berat badan dan pemeriksaan Hb untuk mengetahui apakah remaja tersebut mengalami anemia. Sebelum diberikan materi edukasi terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengukur pengetahuan remaja putri. Penyampaian materi tentang pentingnya gizi dengan menerapkan pola makan yang sehat pada masa pertumbuhan dapat mencegah anemia dilakukan oleh tim pengabdian dibantu dengan alat promosi kesehatan berupa video edukasi yang memuat informasi terkait materi yang diberikan. Setelah materi disampaikan oleh tim, selanjutnya para remaja putri diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab)

c. Evaluasi

Hasil evaluasi kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan kembali soal *post-test* terkait materi tentang edukasi gizi dengan perbaikan pola makan dalam pencegahan anemia pada remaja untuk dapat dilihat seberapa besar peningkatan pengetahuan ibu hamil terhadap materi yang telah disampaikan oleh pemateri.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan mengadakan penyuluhan langsung pada hari Kamis 21 Desember 2023 di SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi dengan diikuti 20 siswa.

Berdasarkan hasil *pretest*, diperoleh 7 siswa (35%) berpengetahuan baik dan 13 siswa (65%) berpengetahuan kurang. Setelah dilakukan *pretest*, selanjutnya diberikan edukasi berupa video yang memuat informasi terkait materi yang diberikan. Pada sesi ini para remaja putri diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab). Hasil evaluasi kegiatan ini dilaksanakan

dengan memberikan kembali soal *post-test* diperoleh hasil terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia. Hasil *posttest* yaitu diperoleh 16 siswa (80%) berpengetahuan baik dan 4 siswa (20%) berpengetahuan kurang.



Gambar 2. Pemberian Edukasi Pada Remaja

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan dan dievaluasi dengan *pretest* - *posttest*, diperoleh hasil terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia. Hasil *pretest* yaitu sebanyak 35% berpengetahuan baik dan hasil *posttest* yang dilakukan setelah kegiatan penyuluhan yaitu diperoleh sebanyak 80% siswa berpengetahuan baik.

Remaja putri yang sedang mengalami masa pertumbuhan perlu untuk memperhatikan pola konsumsi makanannya. Berdasarkan prinsip gizi seimbang penting untuk melakukan variasi makanan sebagai upaya agar keadaan gizinya tetap baik. Konsumsi makanan harian remaja harus terdapat asupan gizi. Kebiasaan makan berhubungan secara signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Frekuensi makan sangat erat kaitannya dengan asupan zat besi, semakin banyak makan maka asupan zat gizi akan lebih baik. Bila asupan makanan kurang maka cadangan besi banyak yang dibongkar sehingga keadaan ini dapat mempercepat terjadinya anemia (Kaimudin, N. I., Lestari, H., & Afa, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Muhayati, 2019) menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri yang memiliki pola makan teratur berstatus tidak mengalami anemia sebesar 58,5%. Sedangkan mayoritas remaja putri dengan pola makan tidak teratur yang mengalami anemia sebesar 63,6%.

Salah satu penyebab anemia pada remaja adalah masih kurangnya pengetahuan tentang anemia. Lebih dari separuh responden (66,7%) remaja putri memiliki pengetahuan tentang anemia dalam kategori kurang (Kasumawati, F., Holidah, & Jasman, 2020).

Penelitian lain yang juga dilakukan oleh (Ramadhani, F., Majid, R., & Ruwiah, 2023) menunjukkan bahwa siswi dengan pengetahuan baik dan tidak mengalami anemia sebesar 50,0% yang artinya siswi tersebut menerapkan pengetahuannya untuk berperilaku sehat sehingga kadar hemoglobinnya normal atau tidak mengalami anemia. Kemudian

terdapat siswi yang memiliki pengetahuan baik tapi mengalami anemia sebesar 42,1% karena 16 siswi tersebut tidak menerapkan pengetahuannya.

Pelaksanaan pengabdian ini difokuskan pada peningkatan pengetahuan remaja putri terkait pemenuhan gizi seimbang melalui perbaikan pola makan dalam upaya pencegahan anemia, dari remaja yang tidak suka sarapan pagi, kurang mengkonsumsi sayuran hijau dan buah diharapkan dapat menjaga pola makan seperti mengkonsumsi sayuran hijau, hati, ikan, daging, serta di harapkan remaja putri dapat mempertahankan pengetahuannya dan menjaga pola makannya demi kesehatan.

6. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa edukasi kepada remaja putri berjalan dengan lancar dan diterima antusias oleh para siswa. Adanya peningkatan pengetahuan siswi setelah diberikan edukasi pemenuhan gizi seimbang dalam upaya pencegahan anemia di SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi yang ikut berpartisipasi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan respon positif yang dapat dilihat dengan hasil pre test memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 35% dan pada saat post test memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 80%. Sehingga diharapkan perlu adanya sosialisasi atau bekerjasama dengan puskesmas setempat untuk mengadakan kegiatan penyuluhan serupa di sekolah-sekolah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait pola makan yang baik ataupun pemasangan poster mengenai pola makan, dampak pola makan tidak sehat dalam upaya pencegahan anemia pada remaja.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ali M. (2011). *Psikologi Remaja*. Bumi Aksara.
- ASDI. (2020). *Penuntun Diet dan Terapi Gizi Edisi 4*. EGC.
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314-327. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.832>
- Cahyati, D. P., Simanjuntak, B. Y. and Rizal, A. (2020). Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri dengan Pemberian Kukis Pelangi Ikan Gaguk (*Arius thalassinus*). *Jurnal Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2133>
- Hasibuan, I. A. (2020). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Konsumsi Vitamin Larut Air Pada Remaja Putri Penderita Anemia Di Smp Negeri 3 Lubuk Pakam*. Poltekkes Medan.
- Kaimudin, N. I., Lestari, H., & Afa, J. R. (2017). Skrining dan Determinan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1-10.
- Kasumawati, F., Holidah, & Jasman, N. A. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap SMA Muhammadiyah 04 Kota Depok. *Edu Dharma Journal*, 4(4), 1-9.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Umum Gizi*

- Seimbang. Kemenkes RI.
- Kumalasari, I. and Andhyantoro, I. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Salemba Medika.
- Marmi. (2014). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar.
- Muhayati, A. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1).
- Muwakhidah, M., & Rakhma, L. R. (2022). Pencegahan Anemia Dengan Edukasi. *Abdi Geomedisains*, 3(1), 22-30.
- Perveen, R. (2017). Assessing the Influence of Nutrition Education among Adolescent Girls (13-16 Years). *Advances in Obesity, Weight Management & Control*, 6(4), 144-147. <https://doi.org/10.15406/aowmc.2017.06.00167>
- Proverawati. (2019). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Nuha Medika.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). *Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) Dalam Mengidentifikasi Potensi kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri*. CV Mine.
- Ramadhani, F., Majid, R., & Ruwiah, R. (2023). Hubungan Pengetahuan, Pola Makan, Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Di Madrasah Aliyah (MA) Al-Barkah Kecamatan Lalembuu Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2023. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.37887/jgki.v2i4>
- Sarwono. (2019). *Psikologi Remaja*. Raja Grafindo Pustaka.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175-182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Suryani D, Hafiani R, J. R. (2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11-18. <https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157>
- Sya`Bani, I. R. N., & Sumarmi, S. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Santriwati di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1), 8-15.
- Yusnita, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiluddin, M. Z. (2019). Hubungan Body Image Dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 47-53. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>