

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP IT AL-IZZAH SUKABUMI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS LIMUSNUNGGAL KOTA SUKABUMI

Enda Rahayu¹, Dedi Wahyudin², Waqid Sanjaya³

¹*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi*

¹Rahayuenda055@gmail.com

Abstrak : Ketidakteraturan makan seperti kebiasaan makan yang buruk, dan jadwal yang tidak teratur menyebabkan kejadian anemia, munculnya resiko kejadian anemia pada seseorang akibat pola makan yang tidak baik. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di smp it al-izzah sukabumi wilayah kerja puskesmas limusnunggal kota sukabumi. Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Pola makan merupakan kebiasaan yaitu dengan jumlah, jenis dan frekuensi atau bermacam-macam makanan. Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 89 responden dengan sampel 89 responden. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling. Analisis data menggunakan *Chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak baik sebanyak 49 responden (57%), dan sebagian besar responden mengalami kejadian anemia sebanyak 49 responden (57%). Hasil analisis didapatkan nilai *P-value* 0,000. Kesimpulan dari hasil penelitian ini terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Diharapkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat menambah dan memberikan informasi terkait kejadian anemia pada remaja putri.

Kata kunci : Pola Makan, Anemia, Remaja Putri
Tinjauan Pustaka : 30 (2015-2021)

PENDAHULUAN

Remaja adalah individu yang baru saja matang, mengenali lawan jenis, memahaminya dalam dunia sosial, menerima identitas yang diberikan kepadanya dan mampu mengembangkan segala potensi yang ada pada individu tersebut. Masa remaja adalah distribusi usia dimana peralihan dari masa anak-anak ke remaja menentukan masa depan (Harahap, 2018).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia antara 10 -19 tahun (WHO, 2018). Di sisi lain, ada beberapa batasan usia remaja di Indonesia., termasuk remaja dalam kelompok usia 10 hingga 18 tahun menurut Peraturan No. 25 Kemenkes RI Tahun 2014 (Kemenkes RI). Menurut BKKBN (2018), kaum muda yang berisiko berusia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah.

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 18 persen penduduk dunia atau sekitar 1,2 miliar orang adalah remaja (WHO, 2015). Di Indonesia, kaum muda berusia antara 10 hingga 19 tahun mencapai 24 persen dari total penduduk Indonesia, atau sekitar 65,82 juta orang (Badan Pusat Statistik, 2022). Di Jawa Barat prevalensi anak muda usia 10-19 tahun sekitar 16% dari total penduduk Jawa Barat yaitu H. 8.285.365 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2022). Sementara itu, jumlah penduduk berusia 10 hingga 19 tahun di Sukabumi adalah sekitar 13 persen dari total penduduk Sukabumi atau 2.665.424 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020).

Masalah umum yang dihadapi kaum muda adalah mikronutrien. Mikronutrien adalah nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit. Namun jika tidak ditutup, dapat menyebabkan gangguan metabolisme dalam tubuh, efek pada hormon tiroid, serta gangguan tumbuh kembang. Sekitar 12% remaja laki-laki

dan 23% remaja perempuan mengalami masalah mikronutrien yang dapat menyebabkan anemia defisiensi besi jika tidak ditangani (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data WHO tahun 2018, prevalensi anemia di kalangan remaja putri di seluruh dunia berkisar antara 40 hingga 88% dari dirinya. 25-40% di Asia Tenggara (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di kalangan remaja putri Indonesia masih terbilang tinggi (32%) (Kemenkes RI, 2021). Menurut laporan Dinas Kesehatan Jawa Barat (2018), kejadian anemia pada remaja putri sebesar 41,5 persen pada tahun 2018 (Mustika, 2022). Menurut Dinas Kesehatan Kota Sukabumi, pada tahun 2018 terdapat 115 kasus anemia pada remaja putri.

Anemia berarti jumlah sel darah merah atau hemoglobin di bawah normal, atau jumlah sel darah merah atau hemoglobin dalam darah rendah. Anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 g/100 mL pada laki-laki muda dan kurang dari 12,0 g/100 mL pada wanita (Harahap, 2018). Dengan anemia, hemoglobin menurun, yang mengurangi ketersediaan oksigen jaringan, yang mengarah pada penurunan kerja fisik. Kekurangan zat besi menyebabkan perubahan fungsi neurotransmitter yang dapat mengganggu kognisi. Salah satu tanda utama anemia adalah pucat. Keadaan ini biasanya disebabkan oleh volume darah yang tidak mencukupi dan penurunan hemoglobin. Gejala klinis anemia mungkin termasuk kelemahan, kelelahan, sakit kepala dan pusing (Salafas, 2021).

Pola makan merupakan perilaku terpenting yang dapat mempengaruhi status gizi, karena kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mendukung kelancaran

aktivitas, terutama pada orang dengan aktivitas sehari-hari yang penuh tekanan, seperti remaja (Rusman, 2018). Anemia pada remaja berdampak negatif pada melemahnya daya tahan tubuh, konsentrasi, belajar, kebugaran remaja dan penurunan produktivitas. Anemia dapat menyebabkan kelelahan dan kurang konsentrasi saat belajar, yang dapat mempengaruhi prestasi belajar, mempengaruhi kebugaran dan produktivitas kerja, serta menurunkan stamina, sehingga rentan terhadap penyakit infeksi.

Untuk mengatasi masalah anemia pada remaja biasanya dilaksanakan tiga program yaitu suplementasi zat besi, pendidikan gizi dan suplementasi gizi. Kegiatan ini harus dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan menarik bagi kaum muda. Keberhasilan dalam mencegah dan mengatasi anemia memerlukan dukungan yang kuat dari berbagai pihak, baik moril maupun materil. Selain itu, pencegahan dan penanggulangan anemia harus bekerja sama dengan berbagai sektor agar dapat dilaksanakan dengan baik dan memberikan kontribusi penting dalam upaya penurunan berat badan di kalangan remaja putri. Mendirikan PKPR melalui pemberian penambah darah secara rutin Data anemia pada remaja yang berada di Wilayah Puskesmas Kota Sukabumi yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Sukabumi menunjukkan sebagian besar remaja yang mengalami kejadian anemia berada di Puskesmas Limusnunggal sebesar 87 kasus atau 88%, dan sebagian kecil berada di Puskesmas Sukabumi sebanyak 12 kasus atau 12%.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP IT Al-izzah Sukabumi di hari Kamis 16 Maret 2023, melalui metode wawancara pada 3 responden diperoleh hasil 2 orang Responden memiliki pola makan yang tidak baik

serta pernah mengalami kejadian anemia dan 1 orang responden Makan makanan yang baik, hal ini disimpulkan berdasarkan jawaban saat wawancara bahwasannya responden yang mengalami kejadian anemia memiliki gejala seperti lemas dan cepat lelah sedangkan untuk pola makan responden yang baik disini mereka mempunyai Pola makan dan makan yang teratur tidak berbahaya bagi penderita anemia.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih dan mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel yang diteliti (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional, yaitu kombinasi model a dan b untuk memberikan informasi yang lebih komprehensif dan dapat ditindaklanjuti sambil juga menggambarkan perkembangan individu yang berpengalaman dari berbagai usia selama fase pertumbuhan (Sugiyono, 2018). Penelitian ini mengkaji keterkaitan pola makan dengan anemia pada remaja putri di wilayah kerja SMP IT Al-izzah Sukabumi Puskesmas Limusnunggal.

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMP IT Al-izzah Sukabumi Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Limusnunggal dalam kurun waktu Februari sampai dengan Juli 2023.

Populasi, sampel dan teknik sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMP IT Al-izzah Sukabumi wilayah kerja Puskesmas Limusnunggal. Populasi awal adalah 89 orang siswi tetapi untuk kepentingan studi pendahuluan telah diambil 3 orang

siswi, sehingga populasi akhir adalah 86 orang. Sampel penelitian ini adalah seluruh siswi SMP IT Al-izzah Sukabumi wilayah kerja Puskesmas Limusnunggal.

Pengambilan data menggunakan lembar kuesioner. Kuesioner yang digunakan tertutup mengacu pada skala likert untuk pola makan 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, 4 = sangat setuju, 1 = sangat setuju, 2 = setuju, 3 = tidak setuju, 4 = sangat tidak setuju. Hasil uji validitas terhadap

instrumen dinyatakan valid dan uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan cronbach alpha didapatkan hasil 0,841 (kuat) sehingga dinyatakan semua item reliable.

Setelah pengumpulan data, pengolahan data dilakukan dengan langkah berturut-turut yaitu *Editing, Coding, Scoring, Cleaning*. Menggunakan SPSS 16.0 dan *microsoft excel*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran karakteristik responden berdasarkan Usia Responden

Usia	Frekuensi	%
13	21	24,0
14	30	35,0
15	27	31,0
16	8	10,0
Total	86	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu

sebanyak 30 responden (35%) dan sebagian kecil berusia 16 tahun yaitu sebanyak 8 responden (10%)

Tabel 2. Gambaran karakteristik responden berdasarkan riwayat mengalami kejadian anemia

Mengalami Kejadian Anemia	Frekuensi	%
Pernah	51	59,0
Tidak	35	41,0
Total	86	100,0

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden pernah mengalami kejadian anemia sebanyak 51

responden (59,0%), dan sebagian kecil responden tidak pernah mengalami kejadian anemia yaitu sebanyak 35 responden (41,0%).

2. Analisa Univariat

Tabel 3. Gambaran tentang pola makan pada remaja putri SMP IT Al-izzah Sukabumi Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Limusnunggal Kota Sukabumi

Kategori	Frekuensi	%
Baik	37	43,0
Tidak Baik	49	57,0
Total	86	100,0

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak baik sebanyak 49

responden (57%), dan sebagian kecil responden memiliki pola makan yang baik yaitu sebanyak 37 responden (43%).

Tabel 4. Gambaran tentang kejadian anemia pada remaja putri SMP IT Al-izzah Sukabumi wilayah kerja UPTD Puskesmas Limusnunggal Kota Sukabumi.

Kategori	Frekuensi	%
Anemia	49	57,0
Tidak Anemia	37	43,0
Total	86	100,0

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami kejadian anemia yaitu sebanyak 49

responden (57%), dan sebagian kecil responden tidak mengalami kejadian anemia yaitu sebanyak 37 responden (43%).

3. Analisa Bivariat

Tabel 5 Tabulasi Data Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP IT Al-Izzah Sukabumi Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Limusnunggal

Pola Makan	Kejadian Anemia					<i>p-value</i>	
	Terjadi		Tidak Terjadi		Total		%
	F	%	F	%			
Baik	7	18,9	30	81,1	37	100,0%	0,000
Tidak Baik	42	85,7	7	14,3	49	100,0%	
Total	49	57,0	37	43,0	86	100,0%	

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *Chi-Square*, dari 37 responden yang makan dengan baik,

sebagian besar tidak menderita anemia, yaitu 30 responden (81,1%), dan minoritas 7 responden (18,9%). Dari 49 wanita yang menjawab

memiliki kebiasaan makan yang buruk, dialah yang paling mungkin menderita anemia, 42 (85,7%), dan 7 (14,3%) tidak mengalami anemia.

Uji statistik *chi-square* menghasilkan nilai p sebesar 0,000. Artinya H_0 ditolak karena kriteria penolakan H_0 adalah $p\text{-value} < 0,05$. Dengan kata lain, ada keterkaitan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP IT Al-Zha Sukabumi wilayah kerja UPTD Puskesmas Limthungal.

4. Pembahasan

a. Gambaran pola makan pada remaja putri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar pola makan pada remaja putri di SMP IT Al-Izzah Kota Sukabumi yaitu memiliki pola makan yang tidak baik dan sebagian kecil memiliki pola makan yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan yang tidak baik disebabkan oleh ketidakaturan pola makan pada responden sarapan pada pagi hari tidak dilakukan, memakan makanan sembarangan yang dapat menyebabkan kejadian anemia, jenis makanan yang dipilih responden termasuk makanan junk food dan pedas, selain itu responden jarang memakan sayur-sayuran dan sering telat makan. Sesuai dengan yang di cantumkan pada kuesioner penelitian bahwa pola makan yang baik dapat dilihat dari 3 komponen pola makan diantaranya frekuensi makan, jenis makan, dan jumlah makan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Zubir, 2018).

Ketidakteraturan makan seperti kebiasaan makan yang buruk, tergesa-gesa, dan jadwal yang tidak teratur termasuk kedalam pola makan yang tidak baik bagi remaja putri. Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi seorang remaja adalah remaja itu sendiri, karena pada masa pubertas mereka sangat membutuhkan gizi yang lebih banyak akibat pertumbuhan dan perkembangan fisik yang terjadi pada masa peralihan dari masa kanak-kanak ke remaja. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan anak muda mempengaruhi asupan gizi dan kebutuhan gizi. Kebiasaan makan remaja berkaitan dengan makanan yang meliputi jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makanan. Kebiasaan makan yang buruk akibat jajan anak sekolah yang jauh dari rumah berdampak buruk bagi kesehatan remaja tersebut.

Menurut Kemenkes RI (2018), diet adalah tentang makanan, yang biasanya terdiri dari jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan pada waktu tertentu. Nutrisi yang tepat terdiri dari makanan pokok, suplemen, buah dan sayur yang dimakan secukupnya dan tidak berlebihan. Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dimakan oleh seseorang atau sekelompok orang pada setiap saat, yang terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makan. Pola makan seimbang perlu dimulai dan diwaspadai agar dapat membiasakan makan makanan seimbang di masa mendatang. Pola makan yang sehat menyediakan energi yang cukup, bahan bangunan dan zat yang

mengatur nutrisi tubuh, serta tidak mudah terserang penyakit karena sistem kekebalan tubuh yang baik.

b. Gambaran kejadian anemia pada remaja putri

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 49 responden (57%) menderita anemia dan sebagian kecil responden yaitu 37 responden (43%) tidak. sedang tampil. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui pengecekan Hb didapatkan bahwa remaja putri yang mengalami kejadian anemia di SMP IT Al-izzah Wilayah kerja Puskesmas Limusnunggal Kota Sukabumi sebagian besar memiliki pola makan yang tidak baik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wahdah R, et. al, 2019) menyatakan bahwa dari hasil penelitian didapatkan remaja putri yang mengalami kejadian anemia dengan pola makan yang tidak baik pada saat dilakukannya penelitian sebelumnya pernah mengalami kejadian anemia serupa. Anemia adalah penyakit fisik dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Hemoglobin merupakan salah satu komponen sel darah merah/eritrosit, yang mengikat dan mengantarkan oksigen ke seluruh sel dalam jaringan tubuh. Jaringan tubuh membutuhkan oksigen untuk berfungsi. Kurangnya oksigen di otak dan jaringan otot menyebabkan gejala seperti kurang konsentrasi dan kurang kebugaran saat melakukan aktivitas. Hemoglobin terbuat dari kombinasi protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah/eritrosit. Anemia adalah

gejala yang harus dicari penyebabnya dan diobati sesuai dengan penyebabnya (Kemenkes, 2018).

c. Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri

Berdasarkan Tabel dapat dilihat bahwa hasil uji statistik chi-square menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ yaitu $< 0,05$. Berdasarkan penolakan hipotesis maka H_0 ditolak yang menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP IT Al-izzah Sukabumi area kegiatan UPTD Puskesmas Limusnunggal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zubir (2018) yang menemukan hubungan antara pola makan dengan perkembangan anemia pada remaja putri. Hasil penelitian lain oleh Wahdah et al. (2019) menemukan hubungan antara diet dan perkembangan anemia pada remaja putri. Ciri remaja putri antara lain melewatkan sarapan, lalai minum air putih, kebiasaan makan yang tidak sehat karena ingin menurunkan berat badan, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan makan makanan cepat saji sehingga kebutuhan tubuh akan sintesis hemoglobin (Hb) tidak terpenuhi. Ketika ini terjadi seiring waktu, kadar Hb turun dan anemia berkembang (Zubir, 2018).

Perubahan gaya hidup pada anak muda berdampak besar pada kebiasaan makan mereka. Mereka menjadi lebih aktif, makan lebih banyak, dan mengalami perubahan yang lebih besar dalam pilihan makanan mereka. Mereka juga ingin mencoba makanan baru,

termasuk fast food. Pola makan yang diikuti oleh remaja tergantung dari frekuensi makan, jenis makanan dan jumlah makanan. Kebiasaan makan yang diperoleh di masa muda memengaruhi kesehatan di masa depan. Ketakutan akan bentuk tubuh dan pekerjaan memengaruhi pilihan makanan dan menyebabkan remaja mengadopsi kebiasaan makan yang mengganggu pola makan sehari-hari (Suryanti et al., 2017).

Kebiasaan makan anak muda cenderung berbeda dengan kelompok usia lainnya, yang seringkali menyebabkan anak muda menyimpang dari kebiasaan makannya. Selain itu, cara anak muda mengonsumsi fast food juga menjadi faktor terjadinya anemia, sehingga mengubah anak muda memerlukan tindakan. Perilaku membeli jajanan (Zubir, 2018). Penelitian ini pun menemukan adanya pola makan yang baik akan tetapi mengalami kejadian anemia hal ini disebabkan responden mengonsumsi makanan-makanan yang tidak baik bagi penderita anemia seperti makan yang mengandung gluten karena akan mengakibatkan nutrisi seperti asam folat dan zat besi tidak terserap sepenuhnya. Masalah dalam pola makan dapat meminimalisir kejadian anemia pada remaja putri dengan cara melakukan pola makan yang teratur dan baik bagi keseimbangan gizi dalam tubuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa:

1. Pola makan pada remaja putri di SMP IT Al-Izzah Sukabumi Wilayah Kerja Puskesmas Limusnunggal Kota Sukabumi sebagian besar memiliki pola makan tidak baik
2. Kejadian anemia pada remaja putri di SMP IT Al-izzah Wilayah Kerja Puskesmas Limusnunggal Kota Sukabumi sebagian besar mengalami kejadian Anemia
3. Ada hubungan pola makan dengan remaja putri di SMP IT Al-izzah Wilayah Kerja Puskesmas Limusnunggal Kota Sukabumi
4. Ada hubungan kejadian anemia dengan remaja putri di SMP IT Al-izzah Wilayah Kerja Puskesmas Limusnunggal Kota Sukabumi

SARAN

1) Bagi UPTD Puskesmas Limusnunggal

Diharapkan petugas UPTD Puskesmas Limusnunggal dapat memberikan penkes terkait pentingnya pola makan bagi remaja yang mengalami kejadian anemia dan melakukan pengecekan Hb 6 bulan sekali bagi remaja sekolah di wilayah kerja UPTD Puskesmas Limusnunggal serta dapat meningkatkan program-program yang sudah terbentuk dan melakukan penyuluhan terhadap remaja-remaja usia sekolah

2) Bagi SMP IT Al-izzah Sukabumi

Diharapkan melakukan inovasi dalam memberikan pendidikan, pengetahuan dan pemahaman mengenai kejadian

anemia yang terjadi pada remaja putri khususnya di SMP IT Al-izzah melalui kegiatan penyuluhan dengan melibatkan orang tua, guru dan masyarakat. Pola makan yang tidak baik seperti tidak sarapan pada pagi hari dan jajan sembarangan dapat menimbulkan kejadian anemia pada remaja putri.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperhatikan dan mengembangkan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti tingkat stres serta menggunakan metode penelitian yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak terkait pola makan pada remaja putri yang mengalami kejadian anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M, dan Wirjatmadi B, 2016. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan Cetakan ke 3. Jakarta : Prenadamedia
- Aisyah. (2016). Pengetahuan, Sikap dan Konsumsi Makanan Berserat Pada Siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi
- Ali, M. & Asrori, M. (2017). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Astuti RY. dan Dwi Ertiana. 2018. Anemia dalam Kehamilan. Jawa Timur: VC Pustaka Abadi
- Badan Pusat Statistik (2020). Laju Pertumbuhan Penduduk Sukabumi Tahun 2020.
- Basith, A., Agustina, R. and Diani, N. (2017) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri', *Dunia Keperawatan*.
- Excagalung, Selva Gimas (2019) *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Urug Tahun 2019 (Studi Kasus Pada Usia 45-49 Tahun Di Puskesmas Urug Kota Tasikmalaya)*.
- Handayani, . 2012. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau : Pekanbaru, Riau.
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS Dan Statcal: Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan. Yayasan Kita Menulis.
- Kemenkes RI. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Riset; 2018.
- Kemenkes RI. Kenali Masalah Gizi Yang Ancam Remaja Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
- Khairiyah, E. L. (2016) "Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016." SKRIPSI Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Marlena, Ida. 2017. Dasar-Dasar Ilmu Gizi. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Nisa, E. C. (2021) *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. SKRIPSI

- Universitas dr. Soebandi Fakultas Ilmu Kesehatan. *Literature Review*.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. Media Sahabat Cendekia.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Oetoro, s. (2018). *Smart Eating: 1000 Jurus Makan Pintar dan Hidup Bugar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Pamungkas, A., R., & Mayasari, Usman, A. (2017). *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Pasaribu, V. S., Rahmayati, E. and Puri, A. (2017) 'Hubungan perubahan fisik usia remaja dengan rasa percaya diri pada siswi kelas 7', *Jurnal Keperawatan*, XI(1), pp. 81–85.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah. 2017. "Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri". *Jurnal Kesehatan*, Vol.8, No.3, pp.404-409.
- Safira, Iffah (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo.
- Sary, Y. N. E. (2017) 'Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(01), pp. 6–12.
- Sitanggang, M. (2019) 'Faktor yang mempengaruhi Anemia pada remaja putri di Sma Prima Tembung Tahun 2019'.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. In *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sirajuddin, dkk. 2018. *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Buku Kedokteran. EGC
- Sugiyono, 2019 *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- WHO. *The Global Prevalence Of Anemia in 2011*. Geneva : World Health Organization, 2015.
- Zainiyah, H. and Khoirul, Y. (2019) 'Pemeriksaan Kadar Hb dan Penyuluhan Tentang Anemia Serta Antisipasinya Pada Siswa SMA Al Hidayah', *Jurnal Paradigma*, 1(2), pp. 16–25.
- Zubir (2018) 'Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMK Kesehatan Assyifa School Banda Aceh', *Serambi Saintia*, 6(2), pp. 12–17.