



ORIGINAL ARTICLES

**Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Institut
Komunikasi Dan Bisnis LSPR Jakarta**

*The Relationship between Nutritional Status and The Incidence of Anemia in Students of LSPR Jakarta
Institute of Communication and Business*

Friska Junita^{1*}, Puri Kresna Wati¹, Rona Ulfah¹

¹ Program Studi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Stikes Medistra Indonesia

DOI: [10.35816/jiskh.v12i2.994](https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.994)

Received: 26-04-2023/ Accepted: 07-09-2023/ Published: 31-12-2023



©The Authors 2023. This is an open-access article under the CC BY 4.0 license

ABSTRACT

Female students who are classified as adolescents have a high risk of anemia, especially iron nutrition anemia. Female students generally have unhealthy eating habits. Students of LSPR Jakarta Institute of Communication and Business found many cases of suspected anemia. This is evidenced by the symptoms of female students coming to the clinic for health consultation. The design used in this study is quantitative with a Cross-Sectional approach method. The sample in this study is 75 female students from the LSPR Institute of Communication and Business in 2022 using sampling techniques using Random Sampling. The analysis used in this study was using the Chi-square test. The nutritional status of underweight female students was 45 (60%), while the incidence of anemia was 43 (57.3%), the chi-square test results obtained p-values of $0.000 < 0.05$. There is a relationship between nutritional status and the incidence of anemia among LSPR communication and business institute students in 2022. Advice for LSPR. Health workers should be able to provide health promotion related to nutritional status and anemia in female students to change healthy living behaviors.

Keywords: anemia, nutritional status, student

ABSTRAK

Mahasiswi yang tergolong sebagai remaja memiliki resiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi besi. Mahasiswi pada umumnya memiliki kebiasaan makan tidak sehat. Mahasiswi Institut Komunikasi dan Bisnis LSPR Jakarta banyak ditemukan kasus-kasus yang diduga mengalami anemia. hal ini dibuktikan oleh gejala-gejala yang muncul ketika mahasiswi datang ke klinik untuk konsultasi kesehatan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode pendekatan Cross Sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi Institut Komunikasi dan Bisnis LSPR tahun 2022 yang berjumlah 75 dengan menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan Random Sampling. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji Chisquare. Diperoleh status gizi mahasiswi underweight 45 (60%), sedangkan kejadian anemia sebanyak 43 (57,3%), hasil uji chi square didapatkan p-value $0,000 < 0,05$. Ada hubungan status gizi dengan Kejadian Anemia mahasiswi institute komunikasi dan bisnis LSPR Tahun 2022. Saran untuk LSPR. Petugas Kesehatan hendaknya dapat memberikan promosi kesehatan yang berkaitan dengan status gizi dan anemia pada mahasiswi sehingga dapat merubah prilaku hidup sehat.

Kata kunci : anemia, status gizi, pelajar.

*Corresponding Author

Nama : Friska Junita

Email : friskajunita86@gmail.com

Afiliasi : Program Studi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Stikes Medistra Indonesia

Pendahuluan

Anemia merupakan 10 masalah kesehatan terbesar di abad modern, Prevalensi anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, yaitu berkisar 40-88%. Sekitar 25-40% remaja putri di Asia Tenggara menderita anemia. Prevalensi anemia remaja 27% di negara-negara berkembang dan 6% di negara maju. Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makan [1][2]. Indonesia dihadapkan pada masalah gizi, diantaranya adalah anemia gizi, kekurangan vitamin A, kekurangan energi, protein dan kekurangan iodium. Diantara 5 (lima) masalah di atas menyebabkan anemia pada remaja putri menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia [3]. Berdasarkan data Riskesdas 2018 proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% tahun 2018. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Secara Nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah sebesar 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus. Prevalensi sangat kurus paling rendah di Bali (2,3%) dan paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (7,8%) [4].

Remaja memiliki resiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi besi. Remaja putri pada umumnya memiliki kebiasaan 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 rendah gizi dan makanan siap saji dan, serta remaja putri akan mengalami menstruasi yang menyebabkan mereka kehilangan zat besi 12,5-15 mg setiap bulannya . Hal tersebut menyebabkan remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin, bila ini terjadi dalam jangka yang lama akan menyebabkan Hb terus berkurang dan mengakibatkan anemia [5]. Remaja rentan terhadap defisiensi besi karena pertumbuhan yang cepat [6] [7]. Anemia merupakan masalah kesehatan yang menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan, letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya. Tak hanya itu, anemia juga meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa serta melahirkan generasi yang bermasalah gizi. Selain itu, Kemenkes juga melakukan penanggulangan anemia melalui edukasi dan promosi gizi seimbang, fortifikasi zat besi pada bahan makanan serta penerapan hidup bersih dan sehat [4]. Semakin tinggi seseorang yang memiliki status gizi kurang maka semakin tinggi pula angka kejadian anemia. Pada dasarnya, anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi, selain faktor infeksi sebagai pemicunya. Secara umum, konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai gizi yang baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia [8].

Masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja salah satunya adalah anemia. Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal. Gejala anemia yang sering dialami antara lain lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang, dan wajah pucat [9][10]. Begitupun dengan mahasiswa Institut Komunikasi dan Bisnis LSPR Jakarta banyak ditemukan kasus-kasus yang diduga mengalami anemia. Berdasarkan hasil interview yang dilakukan oleh peneliti terhadap bidan dan perawat pada klinik kesehatan Institut Komunikasi dan Bisnis LSPR Jakarta tampak bahwa permasalahan kesehatan yang banyak terjadi pada mahasiswa adalah anemia hal ini dibuktikan oleh gejala-gejala yang muncul ketika mahasiswa datang ke klinik untuk konsultasi kesehatan. Diantaranya mahasiswa kelihatan Kelelahan, Lemah dan cepat capek, Pucat, sering mudah mengantuk, sakit kepala, Pusing, terutama ketika orang tersebut berdiri, Sesak napas, terutama saat beraktivitas, bahkan kerap kali terjadi pingsan didalam ruang kelas. Berbagai faktor yang menjadi penyebab, berdasarkan interview peneliti dengan beberapa mahasiswa, tampak bahwa karena alasan diet membuat mahasiswa melakukan diet yang salah sehingga kurang makan-makanan sehat, banyak

mahasiswi yang jauh dari orang tua juga menjadi faktor penyebab anemia yang dialami mahasiswi. Hal ini pun menjadi gambaran bahwa ada faktor makanan bergizi pada anemia yang dialami oleh mahasiswi di Institut Komunikasi dan Bisnis LSPR Jakarta. Permasalahan kesehatan yang banyak terjadi pada mahasiswi adalah anemia, kelelahan, lemah dan cepat capek, pucat, sering mudah mengantuk, sakit kepala, pusing, terutama ketika orang tersebut berdiri, sesak napas terutama saat beraktivitas, bahkan kerap kali terjadi pingsan didalam ruang kelas karena alasan diet membuat mahasiswi melakukan diet yang salah sehingga kurang makan-makanan sehat, banyak mahasiswi yang jauh dari orang tua. Hal ini pun menjadi gambaran bahwa ada faktor makanan bergizi pada anemia yang dialami oleh mahasiswi. Dalam rangka mengurangi kejadian anemia, pendekatan holistik yang melibatkan edukasi gizi, promosi pola makan seimbang, serta dukungan kesehatan mental dan aksesibilitas terhadap layanan kesehatan dapat menjadi langkah-langkah yang relevan bagi mahasiswi LSPR Jakarta.

Metode

Penelitian merupakan penelitian analitik deskriptif yang menggambarkan hubungan status gizi dengan kejadian Anemia dengan desain *cross sectional*, yaitu pengukuran variabel independen dan dependensi yang dilakukan dalam waktu bersamaan pada periode waktu tertentu menggunakan kuesioner. Populasi penelitian ini adalah seluruh Mahasiswi Semester 1 Institut Komunikasi dan Bisnis LSPR dan sampel sebanyak 110 orang. Sampel yang diambil berdasarkan teknik simple random sampling. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Univariat dan Bivariat. Penelitian ini sudah mendapatkan izin dari LSPR Jakarta dengan Nomor : 001/af/hrd/lsp/2022

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Status Gizi dan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Institut Komunikasi dan Bisnis LSPR Tahun 2022

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Status Gizi		
<i>Underweight</i> < 18,5	55	50
Normal 18,5 – 25	49	44,5
<i>Overweight</i> > 25	6	5,5
Kejadian Anemia		
Tidak Anemia (Hb \geq 12 g/dl)	51	46,4
Anemia (Hb <12 g/dl)	59	53,6

Diketahui bahwa berdasarkan status gizi pada 110 orang mahasiswi Institute Komunikasi dan Bisnis LSPR paling banyak 55 orang (50%) yang memiliki status gizi *underweight* dan paling sedikit memiliki status gizi *overweight* yaitu 6 orang (5,5%). Diketahui bahwa berdasarkan kejadian anemia pada 110 orang mahasiswi Institute Komunikasi dan Bisnis LSPR paling banyak 59 orang (53,6 %) yang memiliki status gizi *underweight* dan paling sedikit mengalami anemi yaitu 51 orang (46,4%).

Tabel 2. Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Institute Komunikasi Dan Bisnis LSPR Tahun 2022

Status Gizi	Kejadian Anemia				Jumlah N	P value
	Anemia		Tidak Anemia			
	N	%	N	%		
<i>Underweight</i>	45	81,8	10	18,2	55	0,002
Normal	14	28,6	35	71,4	49	
<i>Overweight</i>	0	0	6	100	6	

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 110 orang remaja putri pada kelompok status gizi underweight dari 55 orang remaja putri terdapat 45 orang (81,8%) yang mengalami anemia dan 10 orang (18,2%) yang tidak mengalami anemia. Pada kelompok status gizi normal dari 49 orang terdapat 14 orang (28,6%) remaja putri mengalami anemia dan 35 orang (71,4%) yang tidak mengalami anemia. Pada kelompok overweight dari 6 orang remaja putri, terdapat 6 orang (100%) yang tidak mengalami anemia 45 orang mahasiswi dengan status gizi underweight sebanyak 38 orang (50,7%) yang mengalami anemia dan 7 orang (9,3%) yang tidak mengalami anemia. Hasil uji Chi Square didapatkan p-value ($0,002 < 0,05$). Hal ini menyatakan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya ada Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada mahasiswi Institute Komunikasi dan Bisnis LSPR Tahun 2022.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar merupakan mahasiswi dengan status gizi underweight. Status gizi adalah ukuran atau gambaran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari konsumsi makanan dan zat gizi yang digunakan di dalam tubuh. Konsumsi makanan adalah makanan atau energi yang masuk ke dalam tubuh, yaitu karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya [11][9]. Kebiasaan makan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap pencapaian tubuh yang ideal, misalnya saja pembatasan asupan makanan agar berat badan tidak berlebih. Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri, apalagi yang menyangkut tentang body image atau persepsi terhadap tubuhnya, dimana bentuk tubuh tinggi dan kurus merupakan hal yang diinginkan oleh remaja putri [12]. Hal ini terkadang membawa pengaruh buruk, banyak remaja yang menerapkan pola makan tidak sehat demi mendapat tubuh ideal. Pola makan yang salah bisa meningkatkan risiko status gizi buruk. Kekurangan gizi pada remaja terjadi akibat pembatasan konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan sehingga asupan gizi secara kuantitas dan kualitas tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Pembatasan konsumsi makanan yang demikian justru berdampak negatif terhadap status gizi remaja[13]. Pembatasan ini dipengaruhi oleh ketidakpuasan body image. Ketidakpuasan pada remaja putri dengan menganggap tubuh gemuk ini membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan dengan pola yang salah sehingga hal tersebut akan mempengaruhi status gizi. Terdapat 12% remaja yang merasa gemuk padahal status gizinya normal [14].

Berdasarkan hasil penelitian, dari 123 sampel didapatkan 63 orang responden memiliki status gizi normal, 52 orang dengan status gizi kurus dan 8 orang dengan status gizi gemuk. Pada umumnya responden memiliki status gizi normal dengan rata-rata IMT sebesar $19,96 \text{ kg/m}^2$ tetapi banyak pula yang memiliki status gizi kurus dengan IMT paling rendah yaitu $16,01 \text{ kg/m}^2$. Status gizi pada remaja putri sering dipengaruhi oleh perilaku makan dan body image [15]. Menurut asumsi peneliti mahasiswi yang kekurangan gizi terjadi akibat dari pembatasan konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan nilai gizi dan kesehatan sehingga asupan gizi secara kuantitas dan kualitas tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi yang seharusnya dianjurkan. Kemudian pola hidup mahasiswi yang tidak sehat seperti malas sarapan, pembatasan jumlah konsumsi makanan (diet) berdampak negatif terhadap status gizi mahasiswi. Ketidakpuasan pada mahasiswi dengan menganggap tubuh gemuk ini membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan dengan pola yang salah sehingga hal tersebut akan mempengaruhi status gizi. Kurangnya pengetahuan mahasiswi mengenai dampak asupan gizi yang tidak seimbang, yaitu berdampak pada proses tumbuh kembang.

Anemia secara fungsional didefinisikan sebagai penurunan jumlah masa eritrosit (*red cell mass*), sehingga darah tidak dapat memenuhi fungsinya untuk membawa oksigen dalam jumlah yang cukup ke jaringan perifer. Secara praktis, anemia ditunjukkan oleh perubahan hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Tetapi yang paling lazim dipakai adalah kadar hemoglobin dan hematocrit. Anemia gizi suatu keadaan dengan kadar hemoglobin darah yang lebih rendah daripada normal sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam

produksinya guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal (Tania, 2018). Anemia defisiensi besi merupakan bentuk anemia yang paling sering ditemukan di dunia, diperkirakan sekitar 30% penduduk dunia menderita anemia, dan lebih dari setengahnya merupakan anemia defisiensi besi [16]. Teori diatas sejalan dengan hasil penelitian Shara (2018) mengutip penelitian Kaur menyimpulkan bahwa remaja putri dengan asupan harian besi 20 mg (OR=5.09, CI=2.84- 9.11). Sedangkan remaja dengan asupan harian besi 14-20 mg juga akan cenderung menderita anemia sebesar 2x lipat dibanding remaja putri yang asupan hariannya >20 mg (OR=2.07, CI=1.17-3.64). Penelitian ini juga mendapatkan bahwa remaja dengan pola makan vegetarian akan cenderung berisiko terhadap kejadian anemia (OR=8.54, CI=5.7-12.8) dengan metode cross sectional dengan uji data chi-square. Sampel yang digunakan 123 orang remaja putri kelas I dan II SMAN2 Sawahlunto [15]. Menurut asumsi peneliti remaja putri termasuk salah satu kelompok yang rentan terhadap kejadian anemia. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia, salah satu faktor yang paling berkontribusi adalah defisiensi zat besi dari asupan makanan. Pertumbuhan yang cepat sehingga membutuhkan asupan nutrisi yang cukup dengan menu seimbang yang meliputi unsur karbohidrat, lemak, protein, zat besi, vitamin, mineral dan lain lain. Hal itu sering dianggap sepele oleh remaja putri, padahal pola konsumsi makanan juga mempunyai andil besar terhadap kejadian anemia. Pada penelitian yang sudah dilakukan remaja putri sering mengabaikan sarapan, memilih-milih makanan, mengabaikan sayur, ikan dan melakukan diet meskipun tubuhnya tidak gemuk, asupan nutrisi yang kurang dapat menyebabkan anemia, itulah sebabnya sangat remaja putri sangat rentan mengalami anemia [11], [17], [18].

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 18 tahun dan menurut badan kependudukan dan keluarga berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut sensus penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18 persen dari jumlah penduduk. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 miliar atau 18 persen dari jumlah penduduk dunia [19]. Penilaian status gizi adalah penjelasan dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang ataupun lebih [5]. Pada keadaan ini ada beberapa faktor yang berperan, yaitu ada pengaruh genetik/ras dan asupan yang tidak adekuat dimana terbatasnya asupan makanan yang kaya besi. Hal ini dapat terjadi karena adanya inflamasi kronis dan peningkatan produksi leptin pada obesitas yang juga akan meningkatkan sekresi hepcidin dari hati yang mana hepcidin dapat mengurangi absorpsi dari asupan.

Teori diatas sejalan dengan hasil penelitian Ayuningtyas (2020) Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan menggunakan cross sectional study. Sampel pada penelitian ini adalah 120 orang, dengan menggunakan tehnik Total Sampling. Analisa statistic menggunakan uji chi square. Dan instrumen dalam penelitian ini adalah uji laboratorium kadar Hb, pengukuran antropometri (IMT), kuesioner yang dibuat dengan mengacu kepada konsep dan definisi operasional, yang berisi pertanyaan tentang variabel penelitian. Hasil penelitian analisa uji statistik dengan uji chi-square antara variabel kejadian anemia dengan status gizi diperoleh $p=0,003$ ($p<0,05$) yang artinya dapat disimpulkan ada hubungan secara signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja puteri kelas XI di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan [20]. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Suryani (2018). penelitian ini untuk mengetahui pola makan dan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di Kota Bengkulu. Metode penelitian kuantitatif dengan desain cross cectional. Populasi seluruh remaja putri SMP dan SMA di Kota Bengkulu, dengan sampel sebanyak 1200 remaja putri. Pengumpulan data dengan kuesioner dan pemeriksaan kadar Hemoglobin dengan menggunakan metode cyanmethemoglobin. Analisis data menggunakan uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi anemia pada remaja di Kota Bengkulu tahun 2013 sebesar 43% dan pola makan remaja tidak baik 79,2%, diperoleh nilai $p= 0,164$ Tidak terdapat

hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia dan diperoleh nilai $p=0,001$ terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia (p value $< 0,05$) [21].

Menurut asumsi peneliti pola makan yang salah seperti malas sarapan dan pengaruh pergaulan karena ingin langsing dan diet yang ketat sehingga menyebabkan berat badan turun drastis, kurangnya pengetahuan remaja tentang gizi seimbang yang dibutuhkan tubuh seperti tidak mengetahui pentingnya sayur, sumber protein dari ikan sehingga menyebabkan tingginya angka status gizi kurang. Seharusnya mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang akan memberikan energi yang cukup, sebaliknya akan berakibat menurunnya kemampuan otak, dan menurunnya semangat remaja dalam belajar. Mahasiswi LSPR termasuk salah satu kelompok yang rentan terhadap kejadian anemia. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia, salah satu faktor yang paling berkontribusi adalah defisiensi zat besi dari asupan makanan. Pertumbuhan yang cepat sehingga membutuhkan asupan nutrisi yang cukup dengan menu seimbang yang meliputi unsur karbohidrat, lemak, protein, zat besi, vitamin, mineral dan lain lain. Selain itu remaja putri rentan mengalami anemia karena terjadinya menarche dan ketidakteraturan menstruasi. Ketidaktahuan remaja akan nutrisi yang baik atau dampak dari asupan nutrisi yang kurang dapat mengakibatkan anemia. Takut berat badan naik dan kebiasaan makan yang tidak teratur penyebab anemia remaja. Banyak faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja seperti asupan zat gizi, aktifitas, pola menstruasi, pengetahuan, sikap tentang anemia. Anemia defisiensi besi menimbulkan dampak pada remaja putri antara lain cepat lelah, menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi dan menurunnya kebugaran tubuh.

Simpulan dan Saran

Dapat disimpulkan terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan kejadian anemia pada mahasiswi. Kepada mahasiswi untuk memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi selama masa remaja terutama remaja yang sedang mengalami anemia ataupun status gizi kurang dengan mengkonsumsi gizi seimbang dan tablet Fe serta memeriksakan diri ketenaga kesehatan. Tidak dianjurkan untuk melakukan diet, melakukan pola hidup seperti rajin sarapan, istirahat yang cukup, olah raga teratur, minum air putih yang cukup.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada kepala HRD Institut Komunikasi dan Bisnis LSPR Jakarta dan anggota penulis.

Daftar Rujukan

- [1] WHO, *The Global Prevalence Of Anemia in 2011*. Geneva, 2018.
- [2] A. Tyas, *Kesehatan Reproduksi Wanita di Sepanjang Daur Kehidupan*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2018.
- [3] C. Camaschella, "(anemia ferropenica)Iron-Deficiency Anemia," *N. Engl. J. Med.*, vol. 372, no. 19, pp. 1832–1843, 2015, doi: 10.1056/NEJMra1401038.
- [4] Riskesdas, "Riset Kesehatan Dasar," Jakarta: Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2018.
- [5] D. Suryani, R. Hafiani, and R. Junita, "Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu," *J. Kesehat. Masy. Andalas*, vol. 10, no. 1, p. 11, 2017, doi: 10.24893/jkma.10.1.11-18.2015.
- [6] Almsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia, 2018.
- [7] A. Lopez, P. Cacoub, I. C. Macdougall, and L. Peyrin-Biroulet, "Iron deficiency anemia," *Lancet*, vol. 387, no. 10021, pp. 907–916, 2016, doi: 10.1016/S0140-6736(15)60865-0.
- [8] L. E. Tania, "Hubungan Asupan Zat Besi, Protein Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Yamas Jakarta Timur Tahun 2018," *Publ. Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 3, no. 1, pp. 26–31, 2018, [Online]. Available: <http://repository.binawan.ac.id/539/1/GIZI> - 2018 - Linda Elma Tania repo.pdf.

- [9] A. Lutfitasari, "Hubungan status gizi dengan status anemia pada mahasiswa putri," *J. Kebidanan*, vol. 10, no. 1, p. 51, 2021, doi: 10.26714/jk.10.1.2021.51-60.
- [10] D. Briawan, *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta: EGC, 2018.
- [11] W. M. Permatasari, "Hubungan antara Status Gizi, Siklus dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya," *Perpust. Univ. Airlangga*, pp. 1–108, 2016.
- [12] H. Masthalina, "Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 11, no. 1, p. 80, 2015, doi: 10.15294/kemas.v11i1.3516.
- [13] L. Gedefaw, M. Tesfaye, T. Yemane, W. Adisu, and Y. Asres, "Anemia and iron deficiency among school adolescents: burden, severity, and determinant factors in southwest Ethiopia," *Adolesc. Health. Med. Ther.*, p. 189, 2015, doi: 10.2147/ahmt.s94865.
- [14] I. Kurniati, "Anemia Defisiensi Zat Besi (Fe)," *J. Kedokt. Univ. Lampung*, vol. 4, no. 1, pp. 18–33, 2020.
- [15] F. El Shara, I. Wahid, and R. Semiarti, "Artikel Penelitian Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014," *J. Kesehat. Andalas*, vol. 6, no. 1, pp. 202–207, 2014.
- [16] Maryanti, *Buku Saku Pelayanan Kesehatan DKI*. Jakarta, 2018.
- [17] Y. Sari R.N., Purwati, "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Sleman Yogyakarta Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah 1 Moyudan," *Digilib Unisa*, pp. 9–10, 2017.
- [18] Supariasa, *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC, 2018.
- [19] Kemenkes RI, *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014*. 2014.
- [20] Ayuningtyas, "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri Di Kelas XI SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan. Tangerang," *J. Kesehat. Pros. Senantias*, no. 1, pp. 1–10, 2020.
- [21] N. W. D. Ekayanthi and P. Suryani, "Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil," *J. Kesehat.*, vol. 10, no. 3, p. 312, 2019, doi: 10.26630/jk.v10i3.1389.