

## Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Pedvin Ratna Meikawati<sup>1</sup>, Suci Utami<sup>2</sup>, Ismi Arianal Haq<sup>3</sup>

Korespondensi

pedvinratna11@gmail.com<sup>1</sup>, suciutami@stikesbrebes.ac.id<sup>2</sup>, smiarianalhaq@gmail.com<sup>3</sup>  
Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes<sup>1,2,3</sup>

### ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi di mana hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah berada di bawah normal dan tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis seseorang. Sarapan menyumbang sekitar 25% asupan gizi dalam sehari. Pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi jumlah kasus anemia pada remaja. Kurangnya pengetahuan tentang tanda-tanda, efek dan pencegahan anemia menyebabkan remaja putri mengonsumsi makanan yang tidak mengandung banyak zat besi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini terdapat 40 remaja dan sampel pada penelitian ini berjumlah 30 responden, dengan kriteria siswa merupakan siswi remaja putri usia 12-14 tahun. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan dengan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai  $p=0,260$  ( $p>0,05$ ), Sedangkan hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri diketahui bahwa nilai  $p=0,631 > \alpha=0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Kesimpulan: Tidak ada hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Falah Sofwaniyah

**Kata Kunci** : pengetahuan, kebiasaan sarapan, anemia, remaja

### ABSTRACT

*Anemia is a condition in which the hemoglobin (Hb) or number of red blood cells is below normal and insufficient to meet a person's physiological needs. Breakfast contributes around 25% of a day's nutritional intake. A person's knowledge can influence the number of cases of anemia in teenagers. Lack of knowledge about the signs, effects and prevention of anemia causes young women to consume foods that do not contain much iron. The aim of this study was to determine the relationship between knowledge and breakfast habits and the incidence of anemia in adolescent girls. This research is a quantitative research with a cross sectional approach. The population in this study was 40 teenagers and the sample in this study was 30 respondents, with the criteria for students being female students aged 12-14 years. The technique used in sampling is purposive sampling technique. Data collection uses a questionnaire. The results of the study showed that there was no relationship between knowledge and the incidence of anemia in young women with a value of  $p=0.260$  ( $p>0.05$ ). Meanwhile, the relationship between breakfast habits and the incidence of anemia in adolescent girls is known to be  $p=0.631 > \alpha=0.05$ , so it can be concluded that there is no significant relationship between breakfast habits and the incidence of anemia in adolescent girls. There is no relationship between knowledge and breakfast habits and the incidence of anemia in young women at the Al-Falah Sofwaniyah Islamic Boarding School.*

**Keywords**: knowledge, breakfast habits, anemia, teenagers.

## **PENDAHULUAN**

Anemia didefinisikan sebagai kekurangan dalam kualitas atau kuantitas sel darah merah, yang mengganggu kemampuan darah untuk membawa oksigen. Kekurangan oksigen akan mengganggu dan memperburuk fungsi organ, sehingga mempengaruhi semua sistem tubuh. Kekurangan zat gizi merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan anemia. Hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal, menstruasi, mengalami pertumbuhan sangat pesat disertai kegiatan-kegiatan jasmani dan olahraga juga pada kondisi puncaknya (Wylie, 2019 & Suandika, dkk 2023).

Sarapan diartikan sebagai makan pokok dengan lauk pauk yang dikonsumsi sebelum aktivitas pagi hari hingga menjelang siang. Kebiasaan sarapan untuk kesehatan anak sekolah dianggap berkontribusi besar dalam menutrisi tubuh, terutama otak, setelah tubuh tidak mendapatkan asupan selama tidur malam selama 8 hingga 10 jam. Nutrisi yang telah habis saat tidur semalaman dapat diisi kembali melalui sarapan. Sekitar 25% asupan gizi dalam sehari disumbangkan oleh sarapan (Tri, Hana, Ulfah, Apriana, & Rahmawati, 2022). Remaja yang melewati kebiasaan sarapan akan berdampak pada kurangnya kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari, serta berkurangnya zat besi sehingga mengakibatkan anemia.

Anemia adalah suatu kondisi di mana hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah berada di bawah normal dan tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis seseorang (Chrisanto, 2022). Kadar hemoglobin (Hb) normal dipengaruhi

oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, tempat tinggal, kebiasaan merokok, dan tahap kehamilan. Pada remaja pria, kadar Hb normal berada di rentang 13-17 gr/dl, sedangkan pada remaja wanita berkisar antara 12-15 gr/dl (Aulya, 2022).

Menurut laporan *World Health Statistics* tahun 2021 oleh World Health Organization (WHO), dilaporkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49 tahun) di dunia pada tahun 2019 mencapai 29,9%. Prevalensi pada wanita tidak hamil dalam rentang usia tersebut dicatat sebesar 29,6%, di mana kelompok usia remaja termasuk di dalamnya. Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-24 tahun dilaporkan sebesar 27,2%, sedangkan pada remaja putra angka yang tercatat lebih rendah, yaitu 20,3%. Kondisi ini menegaskan bahwa anemia dianggap sebagai masalah kesehatan utama pada remaja, terutama pada remaja putri (BPS, 2018).

Jumlah kasus anemia pada remaja dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki seseorang. Kurangnya pengetahuan tentang tanda-tanda, efek, dan pencegahan anemia menyebabkan makanan dengan kandungan zat besi yang rendah lebih sering dikonsumsi oleh remaja putri. Akibatnya, kebutuhan zat besi tubuh tidak terpenuhi. Kejadian anemia pada remaja putri ditandai dengan penurunan produktivitas kerja, menurunnya konsentrasi belajar, serta terganggunya prestasi akademik. Selain itu, daya tahan tubuh juga melemah sehingga penyakit atau infeksi lebih mudah menyerang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja putri

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Populasi penelitian ini adalah santriwati putri Pondok Pesantren Al-Falah Sofwanayah sebanyak 30 remaja putri. Sampel pada penelitian berjumlah 30 responden, dengan kriteria remaja putri usia 12-14 tahun. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu menggunakan total sampling yaitu cara pengambilan

sampel dilakukan dengan cara mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang berkaitan dengan pengetahuan tentang anemia dan kebiasaan makan. Kuesioner yang diberikan untuk melihat pengetahuan tentang anemia berisi 12 pertanyaan seputar anemia dan pertanyaan tentang kebiasaan sarapan. Setelah itu dilakukan pengukuran kadar Hb dengan menggunakan alat pengukur test Hb. Kemudian data diolah menggunakan *Chi Square*.

## HASIL PENELITIAN

Pengetahuan tentang anemia merupakan proses kognitif, karena tidak hanya sekedar tahu, tetapi juga harus mengerti dan memahami kondisi-kondisi yang berkaitan dengan anemia. Pada penelitian ini menggunakan variabel pengetahuan dalam tiga kategori yaitu kategori baik, cukup, kurang dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Pengetahuan Responden Tentang Anemia**

Pengetahuan	N	%
Baik	15	50
Cukup	9	30
Kurang	6	20
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 diperoleh dari 30 responden dengan pengetahuan baik sebanyak 15 responden (50%), pengetahuan cukup terdapat 9 responden (30%) dan pengetahuan yang kurang terdapat 6 responden (20%).

**Tabel 2. Kebiasaan Sarapan**

Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum beraktivitas. Pada penelitian ini menggunakan variabel kebiasaan makan dalam kategori ya dan tidak, dengan hasil sebagai berikut :

Kebiasaan Sarapan	N	%
Ya	25	83,3
Tidak/Kadang-kadang	5	16,7
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 diperoleh dari 30 responden sebagian besar memiliki kebiasaan sarapan sebanyak 25 responden (83,3%).

**Tabel 3. Kejadian Anemia**

Anemia disebabkan oleh penurunan kapasitas pembawa oksigen dalam darah. Pada penelitian ini menggunakan variabel kejadian anemia dalam kategori Anemia dan tidak anemia, dengan hasil sebagai berikut :

Kejadian Anemia	N	%
Anemia	4	13,3
Tidak Anemia	26	86,6
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3, dari 30 responden, sebagian besar remaja putri tidak mengalami anemia, yaitu 26 responden (86,6%). Meskipun angka kejadian anemia kecil, beberapa remaja putri tetap mengalaminya.

**Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia**

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan variabel pengetahuan dengan variabel kejadian anemia, dapat dilihat berdasarkan tiga kategori penilaian yaitu baik, cukup, kurang dengan kelompok kejadian anemia dan tidak anemia. Hasil sebagai berikut :

Pengetahuan Anemia	Kejadian Anemia				Total		P value
	Tidak Anemia		Anemia		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	14	46,7	1	3,3	15	50	0,260
Cukup	8	26,7	1	3,3	9	30	
Kurang	4	13,3	2	6,7	6	20	
<b>Jumlah</b>	<b>26</b>	<b>86,7</b>	<b>4</b>	<b>13,3</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil  $p=0,260$  ( $p>0,05$ ), yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan secara statistik antara pengetahuan tentang anemia remaja dengan kejadian anemia pada remaja di Pondok Pesantren Al-Falah Sofwanayah.

**Tabel 5. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian Anemia**

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan variabel kebiasaan sarapan dengan variabel kejadian anemia, dapat dilihat berdasarkan dua kategori penilaian yaitu ya dan tidak dengan kelompok kejadian anemia dan tidak anemia. Hasil sebagai berikut :

Kebiasaan Sarapan	Kejadian anemia				Total		P value
	Tidak Anemia		Anemia		N	%	
	n	%	N	%			
Ya	22	73,3	3	10	25	83,3	0,631
Tidak/Kadang-kadang	4	13,3	1	3,3	5	16,7	
<b>Jumlah</b>	<b>26</b>	<b>86,7</b>	<b>4</b>	<b>13,3</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 5, terlihat bahwa kebiasaan sarapan dilakukan oleh 22 responden (73,3%), dengan 3 di antaranya (10%) mengalami anemia. Kebiasaan sarapan yang dilakukan kadang-kadang tercatat pada 4 responden (13,3%), dan 1 di antaranya (3,3%) mengalami anemia. Uji yang dilakukan menunjukkan nilai

$p=0,631 > \alpha=0,05$ , yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang ditemukan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia.

## PEMBAHASAN

### 1. Pengetahuan Responden Tentang Anemia

Pengetahuan tentang anemia merupakan proses kognitif, karena tidak hanya sekedar tahu, tetapi juga harus mengerti dan memahami kondisi-kondisi yang berkaitan dengan anemia, seperti memahami bahwa anemia adalah kekurangan sel darah merah, memahami tanda dan gejala serta faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia, sehingga apa yang telah dipahami tersebut dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (Ahdiah, 2018). Pengetahuan anemia yang kurang akan mempengaruhi pemilihan makanan yang bersifat membantu dan menghambat penyerapan besi dalam tubuh.

### 2. Kebiasaan Sarapan

Sarapan merupakan kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum beraktivitas dan mencakup zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Sarapan pagi dianggap sebagai sumber energi yang diperlukan oleh remaja yang masih bersekolah untuk mendukung aktivitas dan belajar di sekolah. Sarapan pagi dianggap sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari. Namun, kebiasaan ini sering kali diabaikan oleh banyak remaja, sehingga menyebabkan penurunan kadar zat besi dalam darah yang dapat mengakibatkan anemia (Jiwaning, 2019).

### 3. Kejadian Anemia

Gejala anemia disebabkan oleh penurunan kapasitas pembawa oksigen dalam darah, yang meliputi cepat lelah, lemah, lesu, wajah pucat dan kuku yang pucat, tidak nafsu makan, sesak napas dan penurunan daya tahan tubuh serta kinerja fisik, sehingga mengurangi kapasitas kerja. Faktor resiko terjadinya anemia juga dipengaruhi oleh pola makan remaja. Kebiasaan makan seperti pola makan yang tidak teratur, asupan yang tidak mencukupi gizi remaja, sering tidak sarapan, kebiasaan makan cepat saji dan junk food yang bisa menyebabkan anemia (Astuti, 2023).

### 4. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan penelitian, diperoleh hasil  $p= 0,260$  ( $p > 0,05$ ), yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan secara statistik antara kejadian anemia pada remaja dengan pengetahuan tentang anemia di Pondok Pesantren Al-Falah Sofwaniyah. Tabel di atas menjelaskan bahwa sebanyak 14 orang (46,7%) responden yang tidak mengalami anemia memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia. Pengetahuan tertinggi remaja putri berada dipoin nomor 8 yaitu tentang “Anemia dapat mempengaruhi kemampuan berkonsentrasi” didapatkan 26 anak menjawab benar dan sisanya 4 anak menjawab salah.

Berdasarkan hasil kuesioner penelitian diatas diketahui bahwa tingkat pengetahuan terendah

terdapat pada poin nomor 6 yaitu tentang “Menstruasi yang dapat menyebabkan anemia” diketahui hasil sebanyak 10 anak menjawab pertanyaan dengan benar dan sisanya 20 anak menjawab salah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nadiawati (2022) di SMA Negeri 1 Godean, menunjukkan secara statistik tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang anemia pada remaja putri. Hal ini dapat dikaitkan dengan fakta bahwa mayoritas siswi telah menerima pendidikan kesehatan tentang anemia. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan seseorang (Anifah, 2020).

Agustia Wardani Sirait (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia. Sebaliknya, Ahdiah (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan berperan sebagai faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin.

Tidak ditemukan hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja dalam hasil penelitian ini, karena remaja telah lebih dahulu menerima pendidikan kesehatan mengenai anemia. Selain pengetahuan anemia juga dapat disebabkan oleh faktor lain diantaranya dari pola menstruasi, pola makan kurang baik, kebiasaan mengkonsumsi teh atau kopi

setelah makan, dan kurangnya konsumsi vitamin C.

Saat ini, informasi umum dan kesehatan mudah diperoleh oleh remaja. Informasi mengenai anemia dicari dengan aktif oleh remaja putri, yang diperoleh dari pengalaman dan informasi yang diberikan oleh teman, keluarga, orang tua, serta media seperti internet, majalah, atau koran (Arifahrahmi, 2021).

Pengetahuan yang baik tentang anemia dapat membantu remaja terhindar dari anemia karena dapat mempengaruhi kemampuan belajar dan berkonsentrasi, mengganggu pertumbuhan sel-sel tubuh dan sel-sel otak dan menimbulkan gejala-gejala seperti wajah pucat, lesu dan cepat lelah. Akibatnya, anemia dapat menurunkan kebugaran fisik dan prestasi belajar (Zulqifni, F., & Suandika, M, 2022).

## **5. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian Anemia**

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia. Dikarenakan responden dapat memenuhi kebutuhan gizinya dari sarapan yang disiapkan di rumah maupun di pondok pesantren. Beragam makanan yang dikonsumsi saat sarapan, makan siang dan makan malam yang menentukan kepuasan gizi responden. Proses pencernaan akan lebih mudah dengan makanan lain yang kaya vitamin atau mineral dari sayur dan buah serta makanan yang kaya karbohidrat. Sehingga kebutuhan zat gizi remaja terpenuhi dan kadar hemoglobin berada dibatas normal.

Status anemia tidak berhubungan dengan kebiasaan sarapan di rumah atau di sekolah, sebagaimana ditemukan dalam penelitian Jiwaning (2019). Kebiasaan makan pagi juga tidak berhubungan dengan kejadian suspek anemia pada remaja yang jarang sarapan, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian Luthfi (2021).

Remaja yang melewatkan sarapan cenderung tidak dapat mengganti kehilangan energi dan zat gizi pada waktu makanlainnya, karena sarapan waktu yang sangat penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian remaja (Nurhayati, 2020).

Sarapan sangat penting untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan konsentrasi. Memberikan energi yang diperlukan untuk beraktivitas, sarapan sangat disarankan bagi remaja untuk disantap sebelum berangkat ke sekolah. Konsumsi makanan ringan yang kurang bergizi dapat dikurangi dengan sarapan. Aktivitas yang padat dan berat sepanjang hari dapat lebih mudah dijalani oleh remaja setelah sarapan.

Salah satu penyebab anemia pada remaja putri adalah menghindari sarapan, karena sarapan dapat menyediakan 30% nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu tubuh akan kehilangan sepertiga nutrisi yang dibutuhkan tubuh jika melewatkan sarapan (Afritayeni, 2019).

Diharapkan agar remaja memahami manfaat sarapan dengan cara bangun lebih awal, sehingga dapat menyediakan waktu untuk sarapan, baik di rumah maupun di pondok pesantren.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian ini, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Falah Sofwaniyah. Meskipun mayoritas siswi memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia dan kebiasaan sarapan yang baik, ada beberapa faktor lain seperti pola menstruasi, pola makan, dan kebiasaan konsumsi teh atau kopi setelah makan. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan beberapa faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian anemia pada remaja putri dan untuk terus melakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami hubungan tersebut secara lebih mendalam. Penelitian ini dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan masukan dan informasi untuk penelitian selanjutnya dan melakukan penelitian selanjutnya tentang anemia dengan variabel yang berbeda dengan menggunakan variabel berbeda dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi anemia remaja. Selain itu, diharapkan pada peneliti selanjutnya menanyakan kapan usia menarche pada remaja putri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Afritayeni, Ritawani, Liwanti, L. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada

Remaja Putri Di Smp Negeri 20 Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of*

- Midwifery Sciences*).  
Vol.8(1).
- Ahdiah, A, Heriyani, F.F, Istiana.  
2018. Hubungan Pengetahuan  
Dengan Kejadian Anemia  
Pada Remaja Putri Di Sma  
Pgri 4 Banjarmasin.  
*Homeostasis*. Vol.1(1): 9-14
- Arifarahmi. (2021). Pengetahuan  
tentang Anemia dengan Kadar  
Hemoglobin Remaja Putri.  
*Jurnal Akademka  
Baiturrahim Jambi (JABJ)*.  
Vol. 10(2).
- Arisnawati, Zakiudin. (2018).  
Hubungan Kebiasaan Makan  
Pagi Dengan Kejadian  
Anemia Pada Remaja Putri Di  
Sma Al Hikmah 2 Benda  
Sirampog Brebes. *Jurnal  
Para Pemikir*. Vol.7(1)
- Astuti, R.E. 2023. Literature Review:  
Faktor-Faktor Penyebab  
Anemia Pada Remaja Putri.  
*JAMBURA JOURNAL OF  
HEALTH SCIENCE AND  
RESEARCH*. Vol. 5(2).
- Aulya, Y., Anna, J.S., & Yasmin, N.  
2022. Analisis Anemia Pada  
Remaja Putri. *Jurnal  
penelitian Perawat  
Profesional*. Vol. 4(4), 1377-  
1386  
DOI: <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i4.1259>
- Badiri, I, Khairunisa. (2021).  
Hubungan Kebiasaan Makan  
Pagi Dengan Kejadian  
Anemia Pada Murid Smk Al  
Washliyah 13 Kota Tebing  
Tinggi. *Jurnal Sains Riset  
(JSR)*. Vol. 11 DOI:  
<https://doi.org/10.47647/jsr.v10i12>
- BPS. (2018). Badan Pusat Statistik.  
Jakarta.
- Chaparro, M.C, Suchdev, S.P. (2019).  
Anemia epidemiology,  
pathophysiology, and etiology  
in low- and middle-income  
countries. *ANNALS OF THE  
NEW YORK ACADEMY OF  
SCIENCES*.  
DOI:<https://doi.org/10.1111/nyas.14092>
- Chirsanto, Eka Yudha, Rudi Winarno,  
Putri Salsabila Azzahra.  
(2022). *Asuhan Keperawatan  
Anemia Ibu Hamil Dengan  
Pemberian Tablet Zat Besi  
(Fe) Di Puskesmas Satelit  
Bandar Lampung*. Vol.5(3).  
DOI:  
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i10.7576>
- Jiwaning, B. 2019. *Hubungan  
Kebiasaan Sarapan Dan  
Aktivitas Fisik Dengan Kadar  
Hemoglobin Remaja Putri Di  
SMK Muhammadiyah 2  
Karanganyar*. Skripsi. Institut  
Teknologi Sains Dan  
Kesehatan PKU  
Muhammadiyah Surakarta.
- Luthfi, S.N. 2021. *Hubungan  
Pengetahuan Tentang Anemia  
Dan Kebiasaan Makan Pagi  
Dengan Kejadian Suspek  
Anemia Pada Remaja Putri Di  
Kabupaten Sukoharjo*.  
Skripsi. Universitas  
Muhammadiyah Surakarta
- Nadiawati, A.E, Susanti, D. (2022).  
Hubungan Pengetahuan  
Tentang Anemia Dengan  
Kejadian Anemia Pada  
Remaja. *Jurnal Keperawatan  
Notokusumo (JKN)*. Vol.  
10(2)
- Nurazizah, I.Y, Nugroho, A, Noviani,  
E.N. 2022. Hubungan Status  
Gizi Dengan Kejadian  
Anemia Pada Remaja Putri.  
*Journal Health and  
Nutritions*. Vol.8(2), Hal 44-  
50.

- Nurjannah, N.S, Putri, A.E. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *JOURNAL OF MIDWIFERY CARE*. Vol. 1(2)  
DOI:<https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.266>
- Putra R.W.H, Supadi J, Wijaningsih W. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri. *J Ris Gizi*. Vol. 7(2):75–8.
- Tri, Mustikowati, Hana Tina, dkk. (2022). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Terhadap Konsentrasi Belajar Anak DI Sekolah Dasar Negeri Sukawera*. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*.
- Suandika, M., Cahyaningrum, E.D., Woung,R., Muti, R.T., Yuris, T., Dwi, A. 2023. *Description Of The Knowledge Level Of Adolescent Women About Anemia*. *Jurnal Inovasi Penelitian*, vol. 3(9)  
doi: <https://doi.org/10.47492/jip.v3i9.2472>
- Wylie, Linda. (2019) *Manajemen Kebidanan Gangguan medis Kehamilan dan Persalinan*. Yogyakarta: NuhaMedika