

## Hubungan Pola Konsumsi Zat Besi dan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung Lampung Tengah

Nova Tri Puspasari<sup>1</sup> Adhi Nurhartanto<sup>2</sup> Tubagus Erwin Nurdiansyah<sup>3</sup>

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia<sup>1,2</sup>

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia<sup>3</sup>

Email: [novapuspasari03@gmail.com](mailto:novapuspasari03@gmail.com)<sup>1</sup> [nurhartanto@umitra.ac.id](mailto:nurhartanto@umitra.ac.id)<sup>2</sup> [erwin@umitra.ac.id](mailto:erwin@umitra.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstract

*Anemia is a condition where the hemoglobin (Hb) level in the blood is less than normal where the normal limit is 12 g/dl. Poor consumption patterns and lack of knowledge about anemia can cause anemia. This study aims to determine the relationship between iron consumption patterns and knowledge about anemia with the occurrence of anemia in adolescent girls at SMA Negeri 1 Seputih Agung. This study used a Cross Sectional design conducted at SMA Negeri 1 Seputih Agung from June 2024. The study population was all female adolescents in class XI at SMA Negeri 1 Seputih Agung, totaling 107 people. The incidence of anemia was obtained by measuring hemoglobin, and data on iron consumption patterns with SQ-FFQ, and data on knowledge about anemia using a questionnaire. The study used the Chi-Square method. The results showed 44.0% of female students experienced anemia. Adolescent girls have poor iron consumption patterns (91.7%) and half of adolescent girls have poor anemia knowledge (90.5%). There is a significant relationship between iron consumption patterns and the incidence of anemia in adolescent girls ( $p = 0.014$ ), and there is no significant relationship between knowledge about anemia and the incidence of anemia in adolescent girls ( $p = 0.078$ ). With the relationship between iron consumption patterns and knowledge about anemia with the incidence of anemia, there should be counseling in schools about iron consumption patterns and knowledge about anemia in order to reduce the incidence of anemia.*

**Keywords:** Anemia, Iron Consumption Pattern, Knowledge Anemia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal dimana batasan normal untuk perempuan  $\geq 15$  tahun 12 g/dl dan laki-laki  $\geq 15$  tahun 13 g/dl. Anemia ditandai dengan mudah lelah, kulit pucat, sering gemetar 5L (lelah, letih, lesu, lunglai, lelah), sering pusing dan mata berkunang-kunang, gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah dan telapak tangan tampak pucat Aulia, (2019). Anemia gizi besi pada remaja putri beresiko lebih tinggi karena menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena masalah kesehatan (Anggara, 2020). Anemia merupakan masalah kesehatan yang ekstrim di seluruh dunia dengan prevalensi menurut secara WHO global adalah sebesar 29,9% WHO, (2021), sedangkan berdasarkan data Riskedas (2018), prevalensi anemia pada remaja berusia 15-24 tahun sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Pada pria, prevalensi anemia adalah sebesar 20,3%, prevalensi tersebut lebih rendah dibandingkan prevalensi anemia pada wanita yaitu sebesar 27,2% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Adapun hasil data Riskedas, (2018), menunjukkan provinsi Lampung menduduki peringkat pertama di wilayah Sumatera dengan prevalensi anemia tertinggi sebesar 63% dan 24,3% diantaranya dialami oleh remaja putri (10-19 tahun). Sementara itu, mengingat hasil Riskedas 2007 prevalensi anemia remaja putri di

Provinsi Lampung Tengah sebesar 12,5%. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia karena remaja putri setiap bulan mengalami siklus menstruasi. Di masa menstruasi, maka memerlukan lebih banyak asupan zat gizi (zat besi) untuk menggantikan kehilangan zat besi pada masa menstruasi (Khobibah et al., 2021). Zat besi merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh karena peran utamanya dalam berbagai proses seluler. Metabolisme zat besi dipengaruhi oleh zat gizi lain seperti protein dan vitamin. Vitamin yang dapat membantu penyerapan zat besi adalah vitamin C atau disebut asam askorbat (Pibriyanti et al. 2021). Pola konsumsi makan remaja putri merupakan salah satu penyebab terjadinya defisiensi asupan unsur Fe<sup>+</sup>, dikarenakan remaja putri cenderung ingin menjaga bentuk badan, sehingga membatasi konsumsi makanan yang menyebabkan kurangnya asupan zat gizi. Asupan makanan yang kurang dapat menyebabkan cadangan besi dalam tubuh tidak seimbang dengan kebutuhan zat besi untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb).

Menurut Ayuningtyas et al. (2022), 91,4% santriwati memiliki asupan zat besi yang kurang dan asupan zat besi pada kelompok tidak anemia lebih besar daripada kelompok anemia. Penelitian lain oleh Fauziyah et al (2023) juga menyatakan sebanyak 75,51% remaja putri memiliki asupan zat besi rendah. Selain itu terdapat 75,51% remaja putri sering mengonsumsi enhancer zat besi dan 51,02% sering mengonsumsi inhibitor zat besi. Hal ini menunjukkan masih kurangnya konsumsi asupan zat besi, namun konsumsi enhancer dan inhibitor zat besi sudah termasuk ke dalam kategori sering. Pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi harus dikembangkan pada remaja putri SMP, SMA, dan sederajat sehingga upaya dalam memutuskan simpul siklus masalah gizi dengan kejadian anemia dapat dikurangi. Remaja putri lebih beresiko sepuluh kali lipat menderita anemia dibandingkan remaja putra. Hal ini dikarenakan pada remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi sehingga di masa pertumbuhannya membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak Astuti et al (2020). Hasil penelitian Astuti, 2018 di SMAS PGRI 6 Banjarmasin, menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri kategori kurang sebanyak 53,3% dan hasil penelitian Tambun, 2019 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri mengenai anemia kategori kurang sebanyak 55,8%. Berdasarkan hasil prasurvei terhadap 5 siswi putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung Lampung Tengah pada bulan Mei 2024 yang dilakukan oleh peneliti ialah melakukan kuesioner melalui wawancara singkat kepada 5 siswi utama yaitu Remaja Putri mengenai anemia dan beberapa gejala anemia yang dialaminya. 3 dari 5 remaja putri mengalami gejala 5L (lemah, lesu, letih, lelah dan lunglai), mata berkunang-kunang sedangkan 2 remaja putri hanya sering merasa mudah mengantuk meskipun pola tidur sudah cukup (6-8 jam/hari) dan tidak mengonsumsi tablet tambah darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola konsumsi zat besi dan pengetahuan tentang anemia pada kejadian anemia remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung Lampung Tengah 2024.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk dalam metode analitik observasional dengan desain *cross sectional*. *Cross sectional* yaitu pengumpulan datanya dilakukan pada satu titik waktu (*et one point in time*) dimana fenomena yang diteliti adalah selama satu periode pengumpulan data (Swarjana, 2016). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Seputih Agung Lampung Tengah. Pada tanggal 5-7 Juni 2024. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Negeri 1 Seputih Agung yang berjumlah 107 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 84 orang. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data dilakukan dengan pengecekan Hb dan dilakukan metode angket dengan membagikan kuesioner untuk diisi sendiri oleh responden. Pada penelitian ini adanya pengecekan Hemoglobin (Hb) dengan menggunakan alat *Easy touch* GcHb, menggunakan kuesioner SQ-FFQ (Norsy, 2023). untuk pola konsumsi zat besi dan kuesioner

pengetahuan tentang anemia (Pratiwi, 2022). Analisis univariat digunakan untuk menilai seluruh variabel dan temuan penelitian dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Analisis Univariat**

#### **Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur**

Umur	(n)	(%)
15	25	29,8
16	50	59,5
17	8	9,5
18	1	1,2
Total	84	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 84 responden yang diperoleh, terdiri dari berbagai macam umur yang beragam. Dalam kelompok usia 15 tahun terdapat 25 responden (29,8%) dalam kelompok usia 16 tahun terdapat 50 responden (59,5%) adapun kelompok usia 17 tahun terdapat 8 responden (9,5%) dan kelompok usia 18 tahun terdapat 1 responden (1,2%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa, jumlah kelompok umur 18 dan 17 tahun lebih sedikit dari pada kelompok umur 15 dan 16 tahun.

#### **Pola Konsumsi Zat Besi**

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Zat Besi Siswi Putri**

Pola Konsumsi Zat Besi	(n)	(%)
Kurang	77	91,7
Baik	7	8,3
Total	84	100,0

Berdasarkan hasil tabel 2 gambaran pola konsumsi zat besi siswi putri SMA Negeri 1 Seputih Agung, diketahui bahwa dari 84 responden diperoleh 77 responden (91,7%) memiliki kategori kurang mengkonsumsi zat besi, dan terdapat 7 responden (8,3%) memiliki kategori baik mengkonsumsi zat besi. Penelitian terkait Sholicha di SMAN 1 Manyar Gersik tahun 2019 mengatakan asupan zat besi kurang sebagian besar pada remaja putri lebih sering mengkonsumsi sumber zat besi non-heme seperti, kacang-kacangan, kentang, sayuran hijau, dan penghambat absorpsi zat besi seperti teh dan kopi. Sumber zat besi yang berasal dari daging sapi, hati, unggas dan ikan dapat diabsorpsi lebih baik dibandingkan dengan zat besi non-heme. Oleh karena itu jika asupan zat besi dibandingkan konsumsi sumber zat besi maka dapat menimbulkan kadar zat besi didalam tubuh rendah, dan memicu terjadinya anemia (Lestari, 2018). Asupan serapan zat besi yang tidak adekuat juga dapat menyebabkan anemia, seperti mengkonsumsi makanan yang memiliki kualitas besi yang tidak baik (makanan tinggi serat, rendah vitaminC), mengkonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi seperti meminum teh dan kopi dan mengkonsumsi makanan cepat saji (Nurmayunita, 2014). Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada siswi putri SMA Negeri 1 Seputih Agung sebagian besar siswi tidak sarapan pagi dan juga jarang membawa bekal ke sekolah walaupun jadwal sekolah yang padat sehingga frekuensi makan pada responden tidak beraturan. Pada saat jam istirahat siswi lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji seperti mie instan, gorengan, makanan jajan seperti bakso bakar, telur gulung, sehingga jumlah asupan remaja di SMA Negeri 1 Seputih Agung masih ada yang belum tercukupi.

## Pengetahuan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Anemia Siswi Putri

Pengetahuan	(n)	(%)
Kurang	76	90,5
Cukup	2	2,4
Baik	6	7,1
Total	84	100,0

Berasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 responden remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia didapatkan 90,5% dari remaja putri yang dikategorikan kurang pengetahuan tentang anemia, 2,4% dari remaja putri yang dikategorikan cukup pengetahuan tentang anemia dan 7,1% dari remaja putri dikategorikan baik pengetahuan tentang anemia. Hasil penelitian ini tidak jauh beda dengan penelitian terkait Norsy 2023 tentang Hubungan Pola Konsumsi Zat Besi, Tingkat Pengetahuan dan Sikap Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 9 Sawahlunto, menyatakan bahwa pengetahuan yang kurang sebesar 50,0% dan pengetahuan yang baik sebesar 11,1%. Masa remaja termasuk masa yang istimewa dan masa yang paling tepat untuk menambah pengetahuan gizi dan pengetahuan kesehatan. Pengetahuan gizi menjadi landasan penting untuk terjadinya perubahan pola konsumsi zat besi seseorang (Jaswadi, 2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah faktor pendidikan, pekerjaan, umur, lingkungan dan sosial budaya. Remaja putri perlu mendapatkan atau mengetahui pengetahuan pencegahan anemia karena semakin bertambah luas pengetahuan seseorang maka semakin tinggi pengetahuan seseorang (Kusdalina, 2017). Pengetahuan mengenai anemia yang kurang merupakan salah satu penyebab kejadian anemia yang sedang diderita remaja putri SMA Negeri 1 Seputih Agung. Pengetahuan remaja putri masih ada yang rendah dikarenakan remaja putri tidak mengetahui tentang anemia dan tidak menerapkan pelajaran yang sudah pernah dipelajari saat disekolah, sehingga pada saat wawancara ada sebagian responden yang tidak dapat menjawab pertanyaan tentang anemia dan ada sebagian responden yang mencontek jawaban teman yang juga sedang bersamaan menjawab pertanyaan kuesioner.

## Anemia Remaja Putri

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hemoglobin Siswi Putri

Hb Remaja Putri	(n)	(%)
Anemia	37	44,0
Tidak Anemia	47	56,0
Total	84	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 orang responden pada remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung didapatkan rata-rata kadar hemoglobin 12 gr/dl. Kadar hemoglobin terendah yaitu 10 gr/dl dan tertinggi 18 gr/dl. Standar hemoglobin normal untuk remaja putri yaitu 12 gr/dl. Setelah dikategorikan hanya ada 37 orang yang mengalami anemia (44.0%) dan 47 orang yang tidak mengalami anemia (56.0%). Adapun hasil dari penelitian terkait yaitu romandani, 2020 mengatakan 44,0% dari 75 responden yang menderita anemia. Anemia disebabkan karena kekurangan zat gizi ditandai dengan adanya gangguan dalam sintesis hemoglobin karena kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin baik karena kekurangan konsumsi zat besi atau karena gangguan absorpsi (Sholicha, 2019). Peningkatan kebutuhan zat besi pada remaja putri karena sedang mengalami pertumbuhan awal haid sehingga memberikan beban ganda. Remaja putri beresiko mengalami

anemia dari pada remaja putra. Selain karena ketidak seimbangan asupan zat gizi, faktor pertumbuhan, juga adanya siklus menstruasi bulanan yang menyebabkan remaja putri membutuhkan asupan zat besi lebih banyak. Menurut peneliti terkait kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung masih ada yang mengalami anemia dikarenakan kebiasaan makan pada siswi yang tidak baik seperti pola makan yang tidak teratur, makan makanan yang tidak bergizi seperti makanan ringan yang sering dibeli siswi saat pulang sekolah dan kurangnya pengetahuan siswi terhadap anemia. Dan pada saat wawancara siswi juga tidak mengkonsumsi tablet tambah darah. Remaja putri juga sering melewatkan waktu makan, asupan tablet Fe yang kurang, sering mengkonsumsi makanan cepat saji sehingga dalam mengkonsumsi protein hewani, dan sayur menjadi tidak tercukupi. Kebiasaan makan remaja buruk menyebabkan terjadinya anemia karena asupan zat gizi yang mengandung zat besi (Fe) dan makanan yang membantu penyerapan zat besi kurang (A.Hilda, 2020).

### **Analisis Bivariat**

#### **Hubungan Pola Konsumsi Zat Besi dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung**

**Tabel 5. Analisa hubungan Pola Konsumsi Zat Besi dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung**

Pola Konsumsi Zat Besi	Kejadian Anemia				Total		P value
	Anemia		Tidak Anemia		N	%	
	N	%	N	%			
Kurang	37	48.1%	40	51.9%	77	100.0%	0.016
Baik	0	0.0%	7	100.0%	7	100.0%	
Total					84	100.0%	

Asupan zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung yang mengalami anemia memiliki pola konsumsi zat besi kurang 48,1% siswanya lagi 51,9% yang tidak mengalami anemia namun pola konsumsi zat besi remaja putri masih kurang. Hasil analisa bivariat pada tabel 5 menunjukkan adanya kecenderungan remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung yang mengalami anemia lebih banyak memiliki pola konsumsi zat besi kurang (48,1%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung, hal ini dapat dilihat *p value* 0,016 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kurangnya pola konsumsi zat besi yang dapat meningkatkan untuk terjadinya anemia. Hal ini menunjukkan pentingnya peranan zat besi dalam proses pembentukan hemoglobin. Berdasarkan wawancara melalui SQ-FFQ yang dilakukan pada responden, didapatkan bahwa pola konsumsi zat besi yang tidak cukup disebabkan karena jenis, jumlah dan frekuensi makanan yang tinggi zat besi dikonsumsi dengan jumlah sedikit, variasi makanan yang mengandung zat besi juga kurang serta makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi juga sering dikonsumsi dan frekuensi makan yang tidak teratur. Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholicha. Dalam penelitian yang dilakukan pada remaja putri, terdapat hubungan yang bermakna yaitu ( $p=0,000$ ) antara pola konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA Negeri 1 Manyar Gersik. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Triananda mengatakan bahwa terdapat hubungan yaitu ( $p=0,001$ ) antara asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. Tetapi berbeda dengan hasil penelitian (Norsy,2023) penelitian ini bertentangan karena dalam penelitian yang dilakukan pada remaja putri, hasil uji statistik yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 9 Shawalunto ( $p \text{ value} = 0,113$ ). Pola konsumsi zat besi yang kurang

pada remaja putri dikarenakan pola makan pada usia remaja yang tidak baik. Pola makan yang tidak baik terjadi karena kurangnya pendidikan dan pengetahuan tentang anemia (Anesa, 2018). Kekurangan zat besi pada umumnya menyebabkan pucat, lelah letih lesu lunglai lalai, mudah mengantuk, tidak konsentrasi saat pembelajaran, pusing, mata berkunang-kunang, kurang nafsu makan, dan menurunnya kebugaran (Anesa, 2018).

### **Hubungan Pengetahuan Anemia dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung**

**Tabel 6. Analisa hubungan Pengetahuan Anemia dengan kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung**

Pengetahuan	Kejadian Anemia				Total		P value
	Anemia		Tidak Anemia		N	%	
	N	%	N	%			
Kurang	36	47.4%	40	52.6%	76	100.0%	0.078
Cukup	1	50.0%	1	50.0%	2	100.0%	
Baik	0	0.0%	6	100.0%	6	100.0%	
Total	37	44.0%	47	56.0%	84	100.0%	

Hasil analisa bivariat pada tabel 6 menunjukkan adanya kecenderungan remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung yang mengalami kejadian anemia lebih banyak memiliki tingkat pengetahuan yang kurang (47,4%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung, hal ini dapat dilihat dari *p value* 0,078 ( $p > 0,05$ ). Tidak ada hubungan yang signifikan pengetahuan terhadap anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri karena, kurangnya penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga membuat seseorang sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan biasa melakukan suatu anjuran yang ada hubungan dengan kesehatan, serta terjadi peningkatan pengetahuan seseorang. Dalam konsep pendidikan kesehatan, penyampaian informasi dalam penyuluhan merupakan faktor yang sangat penting, dapat berorientasi ke arah perubahan pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2012). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Norsy, 2023) di SMPN 9 Shawalunto menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian anemia ( $pvalue=0,213$ ). Tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung mungkin karena pengetahuan yang belum cukup sepenuhnya diimplementasikan dalam tindakan nyata walaupun banyak mengetahui tentang anemia namun tidak menerapkan pada kehidupan sehari-hari tetap tidak dapat menurunkan angka kejadian anemia dan juga kurangnya motivasi dan kesadaran pada remaja putri akan mempengaruhi dalam upaya mendapatkan informasi kesehatan sebagai responden yang berpendidikan kurang mendapatkan informasi dari orang tua dimana siswi tidak mendapatkan penjelasan yang luas tentang anemia, serta kemampuan yang kurang bagi responden untuk memahami informasi yang diberikan. Bahwa pengetahuan adalah hasil yang didapatkan seseorang setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga, pengetahuan umumnya datang dari pengalaman, juga bisa didapat dari informasi yang disampaikan oleh guru, orang tua, teman, buku dan media massa (Notoatmodjo, 2014). Dan sejalan juga penelitian ini dengan penelitian (Dhuha, 2020) menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Nguter yang memperoleh hasil ( $p=0,883$ ).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung yang mengalami anemia yaitu 44,0%. Remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung memiliki pola konsumsi zat besi yang kurang 91,7%. Remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung memiliki pengetahuan tentang anemia yang kurang 90,5%. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung. Akan tetapi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung. Diharapkan kepada responden terutama pada remaja putri untuk memperbaiki pola konsumsi, terutama meningkatkan frekuensi konsumsi zat besi. Diharapkan kepada pihak sekolah agar meningkatkan pengetahuan responden melalui penyuluhan tentang anemia. Bagi peneliti Selanjutnya diharapkan untuk dapat menambah karakteristik lain seperti jenis kelamin dan juga dapat menambah variabel lain yang dapat mempengaruhi anemia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A.Hilda., 2020 Hubungan Pengetahuan, Sikap, Asupan Protein Hewani Dan Asupan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Siswi Kelas VIII DI SMP N 03 Sawahlunto Tahun 2020. *Skripsi Poltekes Padang* (2020).
- Anesa, T. (2018). Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas VII dan VIII di SMP Pertiwi 1 Kota Padang Tahun 2018.
- Astuti, A. K., & Rusmawati, D. (2021). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Empati*.
- Aulia, V. (2019). Gambaran Hasil Kadar Haemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Trimester I Dan Trimester Iii Di Puskesmas Muara Labuh .Doctoral dissertation, Stikes Perintis Padang.
- Ayuningtyas. (2022). Analisis Asupan Zat Besi Heme Dan Non Heme, Vitamin B12 dan Folat . 11 (2).
- Jaswadi, J. (2020). Hubungan Sikap Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di SMAN 9 Mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)* , 4 (3).
- Kemendes RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta; 2018. 198 p.
- Khobibah dkk, K. (2021) „Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi“, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*.
- Kusdalina, K., Putri, RD, & Simanjuntak, BY (2017). Pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet menambah darah dengan kejadian anemia remaja putri. *Jurnal Kesehatan* .
- Lestari, I. P., Lipoeto, N. I., & Almurdi, A. (2018). Hubungan konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada murid SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Norsy.C.D.A.,2023 . Hubungan pola konsumsi zat besi, tingkat pengetahuan dan sikap dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 9 Sawahlunto. Padang : Fakultas Kesehatan Poltekkes Poltekkes Padang.
- Notoarmodjo, 2014. *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi*. *Jurnal Kebidanan*.
- Notoatmodjo, 2012. *Promosi Kesehatan, Teori 7 Aplikasi*,ed revisi 2012.Jakarta:Rineka Cipta 2012.
- Nurmayunita, D., Dwi Astuti, S. K. M., & Werdani, K. E. (2014). *Hubungan antara pengetahuan, paparan media iklan dan persepsi dengan tingkat perilaku merokok siswa SMK Kasatrian Solo Kartasura Sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Pibriyanti, K., Nurohmi, S., & Sari, D. D. (2021). Efektivitas Suplementasi Zat Besi dan Vitamin C Untuk Memperbaiki Status Anemia Santri.
- Pratiwi.A.V.,2022. Hubungan pengetahuan dan sikap mengenai anemia dengan zat besi remaja putri di SMA Negeri 1 Depok. Jakarta:Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan.
- Sholicha, Cynthia Almaratus, and Lailatul Muniroh.2019 "Hubungan asupan zat besi, protein, vitamin C dan pola menstruasi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 1 Manyar Gresik." *Media Gizi Indonesia*.
- Swarjana, I. K. (2016) Statistik Kesehatan. Diedit oleh A. Ari. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Tambun, Ganesya Fisca and Sudarmiati, Sari (2019) *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Anemia dan Tablet Tambah Darah*. Undergraduate thesis, Universitas Diponegoro.
- WHO. (2021). World Health Statistic 2021 Monitoring Health for SDGs. Switzerland.