
Hubungan Status Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Ayu Fita¹, Tina Yuli Fatmawati^{2*}, Satiti Kawuri Putri³

^{1,2,3}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jl. Prof M.Yamin, SH No. 30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: tinayulifatmawati@gmail.com

Submitted : 07/09/2024

Accepted: 29/03/2025

Published: 29/03/2025

Abstract

Anaemia is a condition in which the body does not have enough iron reserves to distribute to the body's tissues. Adolescent girls suffer from anaemia when the haemoglobin (Hb) level in the blood is less than 12 g/dl. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and menstrual cycle with the incidence of anaemia in adolescent girls of Aliyah PKP Al-Hidayah Jambi Province. This type of research is quantitative research with cross-sectional design. The sample of 77 adolescent Aliyah girls. The sampling technique used was proportional random sampling technique. The data collection techniques were by filling out questionnaires, measuring body weight, height and Hb. Data analysis in the study used univariate and bivariate analysis using Spearman correlation test. The results of this study showed that the percentage of abnormal nutritional status was 40 people (51.9%), abnormal menstrual cycle was 47 people (61%) and the incidence of anaemia was 38 people (49.4%). There is a significant relationship between nutritional status and incidence of anaemia ($p=0.000$) and there is a significant relationship between menstrual cycle and incidence of anaemia ($p=0.000$). It is recommended for adolescent girls to maintain their nutritional status by implementing a healthy diet and a good lifestyle so as to reduce the incidence of anemia in adolescent girls.

Keywords: anemia, adolescent girls, menstrual cycle, nutritional status

Abstrak

Anemia merupakan suatu kondisi tubuh tidak mencukupinya cadangan zat besi sehingga terjadi kekurangan penyaluran zat besi ke jaringan tubuh. Remaja putri menderita anemia bila kadar hemoglobin (Hb) darah menunjukkan nilai kurang dari 12 gr/dL. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel 77 remaja putri Aliyah. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Pengumpulan data dengan cara pengisian kuesioner, pengukuran berat badan, tinggi badan dan Hb. Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis Univariat dan Bivariat dengan menggunakan Uji *Korelasi Spearman*. Hasil penelitian ini menunjukkan persentase gambaran status gizi tidak normal yaitu sebanyak 40 orang (51,9%), siklus menstruasi tidak normal sebanyak 47 orang (61%), dan kejadian anemia sebanyak 38 orang (49,4%). Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia ($p=0,000$) dan ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia ($p=0,000$). Disarankan kepada remaja putri agar menjaga status gizi dengan menerapkan pola makan sehat dan gaya hidup yang baik sehingga dapat mengurangi angka kejadian anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: anemia, remaja putri, siklus menstruasi, status gizi

PENDAHULUAN

Remaja adalah era dimana seseorang bertransisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, Masa remaja kadang-kadang dianggap sebagai perpanjangan masa kanak-kanak sebelum dewasa. Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2022, menyatakan bahwa batas remaja dalam rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2022).

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan terkait gizi salah satunya yaitu anemia terkhususnya pada remaja putri. Hal ini dikarenakan terjadinya percepatan pertumbuhan dan perkembangan, perubahan gaya hidup, kebiasaan makan, kehamilan remaja dan aktivitas fisik. Berdasarkan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia berkisar sebesar 27,2% pada kelompok usia 15-24 tahun sedangkan pada remaja putra angka anemia lebih rendah yaitu sebesar 20,3% sehingga hal ini menyebabkan anemia merupakan masalah kesehatan utama pada remaja khususnya remaja putri (Aulya *et al.*, 2022).

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (hemoglobin) tidak mencukupi kebutuhan fisiologis. Anemia dikatakan sebagai suatu kondisi tidak mencukupinya cadangan zat besi sehingga terjadi kekurangan penyaluran zat besi ke jaringan tubuh. Remaja putri menderita anemia bila kadar hemoglobin (Hb) darah menunjukkan nilai kurang dari 12 gr/dL (Utami *et al.*, 2021).

Menurut penelitian (Sari *et al.*, 2023), menunjukkan bahwa dari 56 responden didapatkan remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 32 responden (57,1%) dengan kadar hemoglobin < 12 g/dL, sedangkan yang tidak anemia sebanyak 24 responden (42,9%) dengan kadar hemoglobin $\geq$ 12 g/dL.

Anemia pada remaja memiliki dampak yang serius dan hampir seluruhnya merupakan konsekuensi dari defisiensi zat besi yang sangat berhubungan dengan tingkat keparahan anemia. Anemia dapat menyebabkan penurunan resistensi tubuh terhadap infeksi, gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental serta menurunkan kebugaran fisik, kapasitas kerja dan performa belajar (Utama *et al.*, 2020). Oleh karena itu, perlu dilakukannya pengkajian status gizi pada remaja khususnya remaja putri.

Pengkajian status gizi perlu dilakukan karena merupakan salah satu cara sederhana yang dapat digunakan untuk menilai status gizi pada remaja yaitu dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT). Status Gizi merupakan salah satu faktor penyebab kejadian anemia pada remaja putri. Kurangnya asupan zat gizi terutama zat besi dan kehilangan darah saat menstruasi dapat menjadi faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri (Nurjannah dan Putri, 2021).

Siklus menstruasi juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri. Masa menstruasi umumnya terjadi 3-6 hari. Saat menstruasi, seorang perempuan akan kehilangan 30-100 ml darah, bahkan sampai 2 atau 3 kali lipatnya. Umumnya siklus menstruasi berlangsung selama 28 hari, siklus normal berlangsung 21-35 hari. Biasanya gangguan menstruasi yang sering terjadi adalah siklus menstruasi yang tidak teratur dan perdarahan yang lama atau abnormal, termasuk akibat sampungan yang ditimbulkannya, seperti nyeri perut, pusing, mual atau muntah (Saifuddin, 2020).

Hasil penelitian Qomarasari dan Mufidaturrosida, (2022), berdasarkan analisis data bivariat menggunakan uji statistik *chi-square* menunjukkan adanya hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMP 3 Cibeber dan secara statistik signifikan $p < 0,05$ ($p = 0,035$). Sedangkan

berdasarkan hasil penelitian Sari *et al.*, (2023), dari hasil uji *chi-square* didapatkan $p\text{-value} = 0,009$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara siklus menstruasi secara persial dengan kejadian anemia pada siswi SMA Pembina.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan status gizi dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri Aliyah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Maret-Juli 2024 di PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian yang bersifat kuantitatif dengan desain *Cross Sectional* (Potong Lintang), yaitu bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Jumlah sampel yaitu 77 remaja putri Aliyah. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportional Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Haemometer digital* untuk pengecekan hemoglobin (Hb), timbangan, *microtoise* dan kuesioner. Data dianalis secara univariat dan bivariat dengan uji korelasi Spearman.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karaktersitik		N	Persentase (%)
Usia	15 tahun	38	49,4
	16 tahun	33	42,9
	17 tahun	6	7,8
Kelas	X	46	59,7
	XI	31	40,3
Total		77	100

Tabel 1 diperoleh distribusi karakteristik responden sesuai usia menunjukkan mayoritas responden berusia 15 tahun yaitu sebanyak 38 orang (49,4%), sedangkan responden paling sedikit berusia 17 tahun yaitu sebanyak 6 orang

(7,8%). Karakteristik responden sesuai kelas sebagian responden merupakan remaja putri Aliyah kelas X yaitu sebanyak 46 orang (59,7%).

Tabel 2. Gambaran Status Gizi

Status Gizi	Jumlah	%
Tidak Normal	40	51,9
Normal	37	48,1
Total	77	100

Tabel 2 diperoleh distribusi gambaran status gizi remaja putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi mayoritas remaja putri memiliki status gizi tidak normal yaitu sebanyak 40 orang (51,9%), sedangkan remaja putri yang memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 37 orang (48,1%).

Tabel 3. Gambaran Siklus Menstruasi

Siklus Menstruasi	Siklus	Jumlah	%
Tidak Normal	<21 hari atau >35 hari	47	61
	21-35 hari	30	39
Total		77	100

Tabel 3 diperoleh distribusi gambaran siklus menstruasi remaja putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi mayoritas remaja putri memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 47 orang (61%).

Tabel 4. Gambaran Kejadian Anemia

Kejadian Anemia	Jumlah	%
Anemia	38	49,4
Tidak Anemia	39	50,6
Total	77	100

Tabel 4 diperoleh distribusi gambaran kejadian anemia pada remaja putri Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi remaja putri mengalami anemia sebanyak 38 orang (49,4%), sedangkan

remaja putri yang tidak mengalami anemia sebanyak 39 orang (50,6%).

Tabel 5. Hubungan Statis Gizi dengan Kejadian Anemia

Status Gizi	Kejadian Anemia				Total	%	<i>p-value</i>	<i>R-Square</i>
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%				
Tidak Normal	35	87,5	5	12,5	40	100	0,000	0,793
Normal	3	8,1	34	91,9	37	100		
Total	38	49.4	39	50.6	77	100		

Berdasarkan tabel 5, diperoleh mayoritas responden yang memiliki status gizi tidak normal dan mengalami anemia sebanyak 35 orang (87,5%), sedangkan responden dengan status gizi tidak normal dan tidak mengalami anemia sebanyak 5

orang (12,5%). Nilai signifikansi (*p-value*) diperoleh sebesar 0,000 ($<0,05$) maka ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia. Angka koefisien korelasi yaitu sebesar 0,793.

Tabel 6. Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia

Siklus Menstruasi	Kejadian Anemia				Total	%	p-value	R-Square
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%				
Tidak Normal	32	68,1	15	31,9	47	100	0,000	0,469
Normal	6	20	24	80	30	100		
Total	38	49,4	39	50,6	77	100		

Berdasarkan tabel 6, diperoleh nilai yang menunjukkan mayoritas responden memiliki siklus menstruasi tidak normal dan mengalami anemia sebanyak 32 responden (68,1%), sedangkan responden dengan siklus menstruasi tidak normal dan tidak mengalami anemia sebanyak 15 responden (31,9%). Nilai signifikansi (*p-value*) diperoleh yaitu sebesar 0,000 ($<0,05$) maka ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia. Angka koefisien korelasi yaitu sebesar 0,469.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini status gizi tidak normal ditemukan dengan jumlah yang lebih besar dari status gizi normal. Status gizi merupakan kondisi tubuh responden

yang dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Tumangger *et al* (2024) yang menunjukkan bahwa 10,5% siswa di Asrama Sekolah Swasta RK Serdang Murni yang mengalami status gizi kurang disebabkan oleh asupan energi yang kurang. 10,5% siswa mengalami gizi lebih dan 2,6% mengalami obesitas. Penerimaan siswa terhadap makanan yang disediakan di asrama menyebabkan siswa kurang mengkonsumsi makanan. Kurangnya asupan energi mempengaruhi status gizi siswa. Sedangkan kelebihan konsumsi energi disimpan dalam tubuh sebagai cadangan lemak atau jaringan lain. Jika keadaan ini terus berlanjut dapat menyebabkan obesitas.

Status gizi juga berkaitan erat dengan konsumsi makanan sehari-hari, apabila

makanan yang dikonsumsi baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya apabila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan anemia.

Pada penelitian ini remaja putri yang banyak mengalami siklus menstruasi tidak normal mayoritas berusia 15 tahun yaitu sebanyak 23 orang dimana siklus menstruasi <21 hari atau >35 hari dan cenderung mengalami menstruasi yang berlangsung lama atau lebih dari 1 minggu. Remaja putri beresiko mengalami anemia dikarenakan setiap bulannya remaja putri mengalami menstruasi sehingga membutuhkan asupan zat besi yang banyak. Siklus menstruasi yang tidak normal atau tidak teratur dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor stress dan terlalu lelah. Siklus menstruasi yang tidak normal menyebabkan remaja putri mengalami pendarahan yang berlebih pada saat menstruasi (Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022).

Sejalan dengan hasil penelitian Tyas *et al* (2018) di Pesantren Al-Falak Bogor yang menunjukkan bahwa hampir setengah responden penelitiannya yaitu sebanyak 20 responden (46,5%) mengalami siklus menstruasi *oligomenore* (siklus panjang atau >35 hari). Hasil penelitiannya juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitiannya atau sebanyak 27 responden (62,7%) mengalami stress tingkat sedang.

Remaja putri yang tinggal diasrama cenderung mengalami stress yang disebabkan oleh terlalu mementingkan penampilan tubuh. Meningkatnya berat badan yang tidak diharapkan inilah salah satunya akan berakibat remaja putri tersebut mengalami stress. Banyaknya aktivitas yang dilakukan diasrama juga akan menyebabkan remaja putri terlalu lelah, hal ini lah yang menjadi faktor siklus menstruasi tidak normal.

Pada penelitian ini angka kejadian anemia pada penelitian ini ditemukan masih cukup tinggi. Remaja putri yang

mengalami anemia berdampak pada status gizi remaja tersebut. Pengetahuan pola kebiasaan hidup sehat remaja yang kurang dan melakukan diet yang tidak sehat akan sangat berdampak remaja putri mengalami anemia (Novayanti dan Sundari, 2020).

Sejalan dengan penelitian Sya`Bani dan Sumarmi (2016) di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitiannya yaitu sebanyak 57% santriwati mengalami anemia. Kadar Hb tertinggi santriwati sebesar 15,60 gr/dl sedangkan kadar Hb terendah santriwati sebesar 5,50 gr/dl. Rata-rata kadar Hb santriwati sebesar 11,3 gr/dl. Sebagian besar responden mengalami anemia kemungkinan disebabkan oleh remaja putri kehilangan darah yang termasuk kedalam masa reproduktif yang setiap bulannya mengalami menstruasi. Selain itu, responden jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dalam porsi yang besar dan tidak rutin mengkonsumsi tablet tambah darah.

Faktor yang menyebabkan banyaknya remaja putri Aliyah mengalami anemia yaitu karena pembatasan yang berlebihan terhadap konsumsi makanan. Hal ini karena remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak membatasi konsumsi makanan, serta banyak makanan yang menjadi pantangan bagi remaja tersebut. Selain itu, kurang beragamnya menu yang disajikan oleh pihak pondok menjadi salah satu faktor remaja putri bosan mengkonsumsi makanan tersebut. Sehingga dalam konsumsi makanan menjadi tidak stabil dan pemenuhan gizi kurang. Bila asupan makanan kurang maka cadangan zat besi ikut berkurang. Keadaan yang seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia pada remaja khususnya remaja putri.

Berdasarkan hasil uji korelasi status gizi dengan kejadian anemia, diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 ($<0,05$) maka ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan

kejadian anemia. Angka koefisien korelasi yaitu sebesar 0,793, artinya tingkat kekuatan hubungan antara variabel status gizi dengan kejadian anemia berkorelasi atau hubungan sangat kuat. Angka koefisien korelasi diatas bernilai positif yaitu 0,793, maka hubungan kedua variabel bersifat searah (jenis hubungan searah), dapat diartikan bahwa semakin tidak normal status gizi seseorang dapat menyebabkan mengalami anemia.

Sejalan dengan penelitian Sari (2020), menyimpulkan bahwa ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia ($p=0,000$). Remaja putri yang mengalami status gizi baik maupun kurang dan berlebih disebabkan oleh kekurangan zat besi. Tubuh membutuhkan sejumlah besar asupan, termasuk zat besi, yang terutama digunakan oleh darah untuk mengangkut oksigen, zat besi yang tidak mencukupi akan dapat memicu seseorang mengalami anemia.

Anemia yang disebabkan oleh defisiensi zat besi merupakan jenis anemia yang paling sering terjadi. Hal ini dikarenakan pola hidup remaja saat ini yang kurang mengonsumsi makanan sumber zat besi. Jika penderita telah meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi, biasanya gejala anemia akan hilang dengan sendirinya seiring dengan peningkatan kadar hemoglobin darah. Remaja yang anemia akan berdampak pada prestasi belajar, produktivitas/kinerja, kebugaran, daya tahan tubuh dan penyakit infeksi (Fatmawati et al., 2024)

Status gizi berperan sangat penting dalam terjadinya anemia pada remaja khususnya remaja putri. Banyak remaja putri Aliyah yang mengalami gizi tidak normal yaitu gizi kurang maupun lebih karena kurangnya pemahaman yang tepat terkait konsumsi makanan dan pemenuhan zat gizi bagi tubuh. Remaja putri dengan status gizi kurang sebagian disebabkan karena remaja tersebut terlalu membatasi konsumsi makanan tertentu untuk memperoleh tubuh yang ideal, sehingga

tidak terpenuhi kebutuhan zat gizi khususnya zat gizi besi.

Makanan yang disajikan diasrama yang kurang beragam dan menarik juga menjadi penyebab remaja putri kurang mengonsumsi makanan tersebut. Makanan yang tidak beragam akan menyebabkan kurangnya asupan zat besi seseorang. Kurang terpenuhinya kebutuhan zat besi bagi tubuh ini lah yang akan menyebabkan remaja mengalami anemia. Sedangkan remaja putri dengan status gizi tidak normal atau status gizi lebih disebabkan karena asupan yang berlebihan, seperti remaja yang tidak memperhatikan apa yang akan dimakan, memiliki kebiasaan makan yang tidak seimbang, sering mengonsumsi makanan yang kurang sehat seperti gorengan dan makanan cepat saji.

Berdasarkan hasil uji korelasi status gizi dengan kejadian anemia, diperoleh nilai signifikansi ($p-value$) diperoleh yaitu sebesar 0,000 ($<0,05$) maka ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia. Angka koefisien korelasi yaitu sebesar 0,469, artinya tingkat kekuatan hubungan antara variabel status gizi dengan kejadian anemia berkorelasi atau hubungan cukup. Angka koefisien korelasi diatas bernilai positif yaitu 0,469, maka hubungan kedua variabel bersifat searah (jenis hubungan searah), dapat diartikan bahwa semakin tidak normalnya siklus menstruasi seseorang dapat menyebabkan mengalami anemia.

Sejalan dengan penelitian Nofianti *et al* (2021) di Asrama Rusunawa Unila menyimpulkan bahwa dari 44 responden siklus menstruasi tidak normal didapatkan 39 responden (83,0%) mengalami anemia dan 5 responden (11,9%) tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 45 responden siklus menstruasi normal didapatkan 8 responden (17,0%) mengalami anemia dan 37 responden (88,1%) tidak mengalami anemia. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri

($p=0,001$). Siklus menstruasi yang tidak normal dapat menyebabkan anemia, untuk itu siklus menstruasi perlu mendapat perhatian besar pada kalangan remaja putri.

Sebagian besar remaja putri dalam penelitian ini memiliki siklus menstruasi yang tidak normal dengan lama menstruasi lebih dari 1 minggu. Hal ini dapat menyebabkan pendarahan selama menstruasi berlebih. Banyaknya darah yang dikeluarkan dapat berdampak remaja putri mengalami anemia. Remaja putri yang tidak memiliki persediaan zat besi yang cukup untuk mengabsorpsi zat besi kedalam tubuh tidak dapat menggantikan hilangnya zat besi pada saat menstruasi.

SIMPULAN

Hasil penelitian diperoleh Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia. Nilai signifikansi (p -value) diperoleh yaitu sebesar 0,000 ($<0,05$), dan terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia. Nilai signifikansi (p -value) diperoleh yaitu sebesar 0,000 ($<0,05$).

SARAN

Bagi remaja khususnya remaja putri hendaknya lebih memperhatikan pemenuhan asupan zat besi, memperhatikan pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapainya status gizi yang baik dan siklus menstruasi normal. Serta diharapkan lebih memperhatikan beberapa faktor yaitu status gizi dan siklus menstruasi karena terbukti memiliki hubungan dengan kejadian anemia.. Kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–

1386.

<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>

Fatmawati, T. Y., Julaecha, & Nel, E. (2024). *Status Gizi dan Pengetahuan Remaja Putri dalam Upaya Pencegahan Anemia Defisiensi Besi*. 13(September), 168–174.

Nofianti, Juliasih, N. K., & Wahyudi. (2021). *Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMP Negeri 2 Kerambitan Kabupaten Tabanan*. 12, 58–66.

Novayanti, N., & Sundari, S. W. (2020). Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 5(2), 7–12. <https://doi.org/10.33867/jaia.v5i2.183>

Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 125–131. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.266>

Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smpn 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 43–50. <https://doi.org/10.36409/jika.v6i2.150>

Sari, I. P., Arif, A., & Anggraini, H. (2023). Hubungan Status Gizi, Siklus Menstruasi, dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Usia 15-16 Tahun di SMA Pembina Palembang Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2118. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3149>

SARI, M. R. (2020). Hubungan Pola Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

- Di Sma Negeri 2 Tembilahan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1), 28–36. <https://doi.org/10.36984/jkm.v3i1.81>
- Sya`Bani, I. R. N., & Sumarmi, S. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Santriwati di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1), 8–15.
- Tumangger, D. E. R., Siregar, E. I. S., Romeli, F., & Angkat, A. H. (2024). Hubungan Preferensi Makanan Asrama dan Asupan Energi dengan Status Gizi Siswa Asrama. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 2(2), 39–52.
- Tyas, D. R., Verawati, M., & Nurhayati, T. (2018). *Gambaran Stres dan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Tingkat Akhir*. 11(1), 1–5.
- Utama, F., Rahmiwati, A., & Arinda, D. F. (2020). *Prevalence of Anaemia and its Risk Factors Among Adolescent Girls*. 25(Sicph 2019), 461–463. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200612.066>
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., & Diah Rahayu Wulandari. (2021). Anemia pada Remaja Putri. In *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. akultas Kedokteran Universitas Diponegoro. http://doc-pak.undip.ac.id/12690/1/Modul_Anemia.pdf