**NASKAH PUBLIKASI**

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI**

**SMPN 1 LURAGUNG KABUPATEN**

 **KUNINGAN TAHUN 2022**



Disusun Oleh:

VIKHY NUR ANJANI

CKR0180037

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN**

**2022**

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 LURAGUNG**

**KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2022**

Vikhy Nur Anjani1, H. Asmadi2, Lia Mulyati3, Yana Hendriana4.

 Mahasiswa1, Dosen234

Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

Email : viky\_anjani@gmail.com

**ABSTRAK**

Anemia merupakan masalah kesehatan di dunia terutama di negara berkembang. Anemia di Kabupaten Kuningan terdapat 23 % remaja putri yang mengalami anemia (Dinas Kesehatan Kuningan, 2020). Anemia disebabkan oleh beberapa faktor, penelitian ini bertujuan menganalisis faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode analitik kuantitatif dengan rancangan jenis penelitian korelasional dan pendekatan *crossectional.* Populasi sebanyak seluruhnya 487 siswi dan diperoleh 83 sampel. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner.. Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar pengetahuan baik (45,8%), lama menstruasi (55,4%), perilaku diet baik (91,6%), mengalami anemia (86,7%). Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan lama menstruasi (p = 0,044) dan perilaku diet (p = 0,015) dengan kejadian anemia, sementara pengetahuan tidak berhubungan (p = 0,355). Terdapat hubungan lama menstruasi dan perilaku diet dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Luragung Kabupateh Kuningan. Peningkatan pengetahuan kepada siswi remaja mengenai anemia sehingga diharapkan siswi mengetahui pencegahan anemia.

**Kata kunci** : Pengetahuan, Menstruasi, Diet, Anemia

**ABSTRACT**

*Anemia is a health problem in the world, especially in developing countries. Anemia in Kuningan Regency, there are 23% of young women who experience anemia (Kuningan Health Office, 2020). Anemia is caused by several factors, this study aims to analyze the factors associated with the incidence of anemia in adolescent girls at SMPN 1 Luragung Kuningan Regency in 2022. This research method is a quantitative analytic method with a correlational research design and a cross-sectional approach. The total population was 487 female students, and by obtaining 83 samples. The research instrument used a questionnaire. The results showed that most of the knowledge was good (45.8%), duration of menstruation (55.4%), good dietary behavior (91.6%), had anemia (86.7%). Bivariate analysis showed that there was a relationship between length of menstruation (p = 0.044) and dietary behavior (p = 0.015) with the incidence of anemia, while knowledge was not related (p = 0.355). There is a relationship between the length of menstruation and dietary behavior with the incidence of anemia in adolescent girls at SMPN 1 Luragung KuninganRegency. Increase knowledge to adolescent students about anemia so that students are expected to know the prevention of anemia.*

***Keywords*** *: Knowledge, Menstruation, Diet, Anemia*

**Pendahuluan**

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di dunia terutama di negara berkembang. Anemia sangat sering terjadi di masyarakat terutama remaja dan ibu hamil. Prevalensi anemia pada remaja putri masih tinggi. Gejala anemia adalah hilangnya nafsu makan, kurang perhatian, penurunan daya tahan tubuh, dan gangguan perilaku atau gejala 5L (lemah, lesu, lesu, lesu, lemas), wajah pucat, dan kunang-kunang (Koes, 2015).

Menurut WHO (2018), anemia pada remaja putri di dunia berkisar 40-88%. Angka kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makanan (WHO, 2018). Menurut data dari WHO (2018), hampir 600 juta anak prasekolah dan usia sekolah di seluruh dunia menderita anemia (Tarwoto et al., 2012).

Remaja merupakan kelompok umur yang menderita anemia, karena kebutuhan gizinya terutama zat besi melebihi kebutuhan kelompok umur lainnya karena pertumbuhan yang lebih cepat dan peningkatan aktivitas fisik. Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak.

Anemia adalah suatu keadaan dimana rendahnya konsentrasi hemoglobin (Hb) berdasarkan nilai ambang batas (referensi) yang disebabkan oleh rendahnya produksi sel darah merah (eritrosit) dan Hb. Pembentukan eritrosit dalam sumsum tulang belakang sekitar 7 hari, kemudian beredar tanpa nukleus di darah perifer. Pembentukan sel darah merah akan sangat terganggu apabila gizi yang diperlukan kurang diserap oleh tubuh. Usia sel darah merah tidak panjang yakini hanya 120 hari, maka sel darah merah harus selalu dipertahankan (Susiloningtyas, 2012).

Kebutuhan makanan agar seimbang bagi remaja yang mengandung sumber karbohidrat, protein, lemak, serat, mineral, vitamin, dan makanan yang mengandung zat besi. Kandungan makanan kebutuhan zat besi harian pada remaja yaitu 15 mg. jumlah ini cukup untuk mempertahankan keseimbangan makanan di dalam tubuh (Kesehatan RI (2019).

Pada remaja putri, setiap bulan mengalami kehilangan darah (menstruasi) dan cenderung mengkonsumsi lebih sedikit sumber zat besi sehingga membutuhkan lebih banyak zat besi. Remaja putri dengan lama menstruasi yang lebih panjang dan menstruasi yang lebih pendek, yaitu kurang dari 28 hari memiliki resiko yang lebih besar untuk kehilangan zat besi dalam jumlah lebih banyak. Volume darah ketika menstruasi normal telah dipelajari, dan berkisar 25 ml sampai dengan 60 ml. (Nur Liza, 2014).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Pengetahuan | Frekuensi (F) | Presentase (%) |
| 1 | Baik | 38 | 45,8 |
| 2 | Cukup | 36 | 43,4 |
| 3 | Kurang | 9 | 10,8 |
| Jumlah | 83 | 100% |

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 Maret 2022 didapatkan data bahwa hasil 10 siswi, hanya sebagian responden yang mengetahui pengetahuan mengenai anemia, selanjutnya mengenai lama menstruasi rata rata siswi sudah mengalami menstruasi dan untuk lama menstruasinya berbeda ada yang hanya sebentar dan ada juga yang lama, tetapi dengan perilaku diet sebagian hanya sebagian siswa yang baik pola makannya.

**Metode Penelitian**

Metode Penelitian dalam ini yaitu metode analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* (sekali waktu). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pengetahuan, lama menstruasi dan perilaku diet, sedangkan variabel terikatnya yaitu anemia.

Jumlah populasi yaitu sebanyak 483 siswi, pengambilan sampel dilakukan menggunakan rumus *slovin* menjadi 83 siswi. Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner dan quil check Hb. Analisis univariat dilakukan dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan analisis *Rank Spearman*.

**Hasil**

**Analisis Univariat**

Analisis univariat bertujuan untuk melihat distribusi, frekuensi dari variabel penelitian guna mendapatkan gambaran variabel independen dan variabel dependen.

1. Gambaran Pengetahuan Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Luragung Tahun 2022

Tabel 1 Pengetahuan

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa 83 responden, sebanyak 38 siswi (45,8%) pengetahuannya dalam kategori baik, dari 36 siswi (43,4%) pengetahuannya dengan kategori cukup, sedangkan pengetahuannya yang dinilai masih kurang hanya 9 siswi (10,8%) .

1. Gambaran Lama Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Luragung Tahun 2022

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Anemia | Frekuensi (F) | Presentase (%) |
| 1 | Anemia | 11 | 13,3 |
| 2 | Tidak Anemia | 71 | 86,7 |
| Jumlah | 83 | 100% |

Tabel 2 Lama Menstruasi

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Lama Menstruasi | Frekuensi (F) | Presentase (%) |
| 1 | Lama | 46 | 55,4 |
| 2 | Sebentar | 37 | 44,6 |
| Jumlah | 83 | 100% |

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa 83 responden, sebanyak 46 siswi (55,4%) lama menstruasi dalam kategori lama, sedangkan lama mentruasi dengan kategori sebentar sebanyak 37 siswi (44,6%).

1. Gambaran Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Luragung Tahun 2022

Tabel 3 Perilaku Diet

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Perilaku Diet | Frekuensi (F) | Presentase (%) |
| 1 | Baik | 76 | 91,6 |
| 2 | Kurang | 7 | 8,4 |
| Jumlah | 83 | 100% |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pengetahuan | Anemia | Total | Pvalue |
| Anemia | Tidak Anemia |
| n | % | N | % | n  | % | 0,296 |
| Baik | 3 | 7,9 | 35 | 92,1 | 38 | 100 |
| Cukup | 7 | 19,4 | 29 | 80,6 | 36 | 100 |
| Kurang | 1 | 11,1 | 8 | 88,9 | 9 | 100 |
| Total | 11 | 13,3 | 72 | 86,7 | 83 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 dijelaskan bahwa 83 responden, sebanyak 76 siswi (91,6%) berperilaku diet dalam kategori baik, sedangkan berperialku diet yang dinilai masih kurang hanya 7 siswi (8,4%).

1. Gambaran Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Luragung Tahun 2022

Tabel 4 Anemia

Berdasarkan tabel 5.4 dijelaskan bahwa 83 responden, sebanyak 11 sisiwi (13,3%) mengalami anemia, sedangkan sebagian besar responden tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 71 responden (86,7%).

**Analisi Bivariat**

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui kemaknaan hubungan (membuktikan hipotesis) antara variabel independen dan variabel dependen. Analisis bivariat ini untuk mengetahui hubungan antara variabel.

1. Hubungan Pengetahuan Dengan Anemia

Tabel 5 Hubungan Pengetahuan Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Luragung Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan dari 38 responden berpengetahuan baik hampir seluruhnya tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 35 responden (92,1%), dari 36 responden berpengetahuan cukup sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 29 (80,6%), dari 9 responden berpengetahuan kurang hampir seluruhnya tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 8 responden (86,7%). Hasil analisis menggunakan Rank Spearmen diperoleh nilai p = 0,296 (>0,05) artinya tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan anemia pada remaja putri.

1. Hubungan Lama Menstruasi Dengan Anemia

Tabel 6 Hubungan Lama Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Luragung Tahun 2022

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lama Menstruasi | Anemia | Total | Pvalue |
| Anemia | Tidak Anemia |
| n | % | n | % | n | % | 0,044 |
| Lama | 3 | 6,5 | 43 | 93,5 | 46 | 100 |
| Sebentar | 8 | 21,6 | 29 | 78,4 | 37 | 100 |
| Total | 11 | 13,3 | 72 | 86,7 | 83 | 100 |

Berdasarkan tabel 6 dijelaskan dari 46 responden kategori mentruasi lama sebagian besar tidak anemia yaitu sebanyak 43 responden (93,5%) dan dari 37 responden lama menstruasi sebentar sebagian besar tidak anemia yaitu sebanyak 29 responden (78,4%). Hasil analisis bivariat didapatkan nilai p = 0,044 (<0,05) artinya terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan anemia pada remaja putri.

1. Hubungan Perilaku Diet Dengan Anemia

Tabel 7 Hubungan Perilaku Diet Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Luragung Tahun 2022

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Perilaku Diet | Anemia | Total | Pvalue |
| Anemia | Tidak Anemia |
| n | % | n | % | n | % | 0,015 |
| Baik | 8 | 10,5 | 68 | 89,5 | 76 | 100 |
| Kurang | 3 | 42,9 | 4 | 57,1 | 7 | 100 |
| Total | 11 | 13,3 | 72 | 86,7 | 83 | 100 |

Berdasarkan tabel dijelaskan dari 76 responden berprilaku diet baik sebagian besar tidak anemia yaitu sebanyak 68 responden (89,5%) dan dari 7 responden berprilaku diet kurang sebagian besar tidak anemia yaitu sebanyak 4 responden (57,1%). Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai p = 0,015 (≤ 0,05) artinya terdapat hubungan antara perilaku diet dengan anemia pada remaja putri.

**Pembahasan**

1. Gambaran Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berpengetahuan baik tentang anemia yaitu sebanyak 38 responden (45,8%). Sejalan dengan penelitian Subratha (2020) tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia pada remaja di SMA Negeri 1 Marga kategori pengetahuan baik sebanyak 121 responden (88,3%).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar dan informasi. Umur mempengaruhi pengetahuan, dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis (mental). Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain agar dapat memahami sesuatu hal (Mubarak, 2012).

Dengan demikian, menurut asumsi peneliti siswi mengungkapkan bahwa mengetahui pengetahun mengenai anemia dari sosial media dan pernah sesekali dari pihak uks menjelaskan anemia. Siswi yang memahami mengenai pengetahuan anemia adalah siswi yang aktif mengikuti organisasi PMR di sekolahnya dan ada beberapa siswi yang lebih suka membaca dari berita berita mengenai penyakit seperti anemi.

1. Gambaran Lama Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar menstruasi kategori lama yaitu sebanyak 46 responden. Penelitian lain tentang lama menstruasi dilakukan oleh Tambun (2021) di SMK 8 Padang Bahwa dari 31 responden, mayoritas responden yang mengalami gangguan menstruasi berjumlah 17 orang (54,8%), dan minoritas responden yang tidak mengalami gangguan menstruasi berjumlah 14 orang (45,2%).

Lama menstruasi dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti makanan yang dikonsumsi dan aktifitas fisik faktor hormon dan enzim didalam tubuh, masalah dalam vaskular serta faktor genetik (keturunan) (Basith, 2017).

Gangguan hormonal, status gizi, tinggi rendahnya IMT (Indeks Massa Tubuh), dan tingkat stress adalah faktor-faktor yang mengakibatkan timbulnya gangguan siklus menstruasi (Gharravi, 2012).

Menurut asumsi peneliti siswi yang mengalami menstruasi lebih lama, diakibatkan dari beberapa faktor seperti stres karena ujian atau tugas sekolah, serta makanan yang dikonsumsi dan aktifitas fisik fartor hormon, bahkan bisa terjadi karena genetik.

1. Gambaran Perilaku Diet

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden perilaku diet baik yaitu sebanyak 76 responden (91,6%).

Perkembangan berbagai macam diet di Indonesia merupakan hal yang tidak asing untuk remaja putri dan mereka melakukan diet tersebut menggunakan beragam upaya yang menurutnya berhasil serta sering kali diet yang dijalankan tersebut berbahaya ter- hadap kebugaran tubuh (Alhadar et al., 2014).

Faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah faktor kepribadian seseorang yang berkaitan dengan kepercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya. Ketidaksesuaian antara gambaran ideal dengan persepsi terhadap diri dapat menyebabkan body image menjadi negatiF (Husna, 2013).

Menurut asumsi peneliti siwi yang melakukan diet dikarenakan kurang percaya diri dan ingin mempunyai tubuh ideal dengan persepsi terhadap diri dapat menyebabkan body image menjadi negatif. Jika siswi merasa tidak percaya diri dengan kondisi tubuhnya, maka akan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal.

1. Gambaran Anemia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 72 responden (86,7%).

Remaja sangat membutuhkan asupan zat besi untuk membentuk sel darah merah. Status gisi remaja berkaitan dengan kejadian anemia. Pola kebiasaan hidup sehat pada remaja sangat kurang, disamping itu faktor penampilan juga memicu remaja untuk melakukan diet tidak sehat yang berakibat remaja mengalami anemia. (El Shara, & Semiarti, 2017).

 Kekurangan zat besi dapat menimbulkan anemia dan keletihan. Remaja memerlukan lebih banyak zat besi dan wanita membutuhkan lebih banyak lagi untuk mengganti zat besi yang hilang bersama darah haid (Arisman, 2012).

Menurut asumsi peneliti siswi yang tidak mengalami anemia dikarenakan sebelum di cek hemoglobin, siswi sudah makan bahkan beberapa siswi ada yang sengaja membeli susu atau buah buahan supaya hasilnya baik.

1. Hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia remaja putri di SMPN 1 Luragung tahun 2022

Hasil penelitian menunjukkan nilai p= 0,296 (>0,05) artinya tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia remaja putri di SMPN 1 Luragung tahun 2022. Sejalan dengan penelitian Sirait (2019) hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam (p= 0,09). Berbeda dengan hasil penelitian berdasarkan hasil uji rank spearman ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 6 Palu.

Faktor lain yang dapat menyebabkan anemia adalah kondisi sosial ekonomi dari keluarga remaja tersebut. Pekerjaan ibu berpengaruh dalam hal waktu menyediakan pangan di rumah. Ibu yang sibuk bekerja terkadang terkendala dengan sulitnya memberikan makan kepada remaja putri, sehingga remaja akan memilih untuk membeli makanan di luar rumah yang tidak terjamin keamanan dan kesehatan makanannya (Arianti, 2016).

1. Hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri di SMPN 1 Luragung tahun 2022

Hasil penelitian menunjukkan nilai p = 0,044 (<0,05) artinya terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia. Sejalan dengan hasil penelitian Anshari (2020) menunjukkan Hasil analisis uji rank spearman menunjukkan terdapat hubungan antara siklus dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 18 Banjarmasin p=0,000.

Siklus menstruasi yang tidak normal merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya anemia. Kehilangan banyak darah saat menstruasi dapat menyebabkan anemia. Banyaknya darah yang dikeluarkan oleh tubuh berpengaruh pada kejadian anemia, karena wanita tidak mempunyai simpanan zat besi yang terlalu banyak dan absorpsi zat besi yang rendah kedalam tubuh sehingga, tidak dapat menggantikan zat besi yang hilang selama menstruasi (Prastika, 2011 dalam Suhariyati, 2021).

Kehilangan darah secara kronis juga dapat mengakibatkan terjadinya anemia. Banyak siswi remaja yang mengalami lama menstruasi 5-8 hari, darah yang keluar cukup banyak bahkan beberapa siswi setiap hari ganti pembalut 2-3 kali tetapi hanya hari pertama dan kedua.

1. Hubungan perilaku diet dengan kejadian anemia remaja putri di SMPN 1 Luragung tahun 2022

Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai p = 0,015 (≤ 0,05) artinya diterima sehingga dikatakan terdapat hubungan antara perilaku diet dengan anemia pada remaja putri. Sejalan denga hasil penelitian Jannah (2021) berdasarkan uji statistik menggunakan uji rank spearman menghasilkan nilai pvalue < 0,05 yaitu p value = 0,000, yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Pagelaran Pringsewu.

Pola makan yang buruk merupakan faktor anemia. Kualitas makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan akan mempengaruhi kesehatan tubuh yang optimal. Faktor-faktor yang sering terjadi pada siswi berhubungan dengan kejadian banyaknya anemia pada remaja putri adalah kebiasaan sarapan pagi, status gizi, asupan protein, (Nanik, 2017).

Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi (Fitriani, 2014).

**Kesimpulan**

1. Tingkat pengetahuan remaja putri di SMPN 1 Luragung sebagian besar berpengetahuan baik 38 respoden (45,8%)
2. Lama menstruasi remaja putri di SMPN 1 Luragung sebagian besar kategori lama 46 responden (55,4%)
3. Perilaku diet remaja putri di SMPN 1 Luragung sebagian besar kategori baik 76 responden (91,6%)
4. Kejadian anemia remaja putri di SMPN 1 Luragung sebagian besar tidak mengalami anemia 71 responden (86,7%)
5. Tidak terdapat hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia remaja putri di SMPN 1 Luragung tahun 2022, nilap pvalue 0,296 (>0,05)
6. Terdapat hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri di SMPN 1 Luragung tahun 2022 , nilap pvalue 0,044 (<0,05)
7. Terdapat hubungan perilaku diet dengan kejadian anemia remaja putri di SMPN 1 Luragung tahun 2022 nilap pvalue 0,015 (≤0,05)

**Saran**

* + 1. Bagi Siswi SMPN 1 Luragung

 Diharapkan dapat menjadi acuan remaja dalam peningkatan pengetahuan mengenai anemia sehingga diharapkan siswi memperhatikan perdarahan yang keluar pada saat menstruasi dan kebutuhan asupan nutrisi dalam tubuh sehinnga dapat mengontrol dan mencegah terjadinya anemia

* + 1. Bagi Sekolah SMPN 1 Luragung

 Pihak sekolah dapat membatu perubahan perilaku sehat kepada dengan memberikan dan mensosialisasikan informasi melalui penyuluhan atau menempelkan brosur mengenai anemia di lingkungan sekolah. Sekolah lebih memperhatikan siswinya yang mengalami anemia supaya tidak menganggu prestari belajar dengan pemantauan kesehatan secara berkala

* + 1. Bagi Program Studi S1 Keperawatan

 Dapat melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan penyuluhan kesehatan tentang anemia dengan sasaran remaja putri sehingga diharapkan dapat memberikan informasi dan mengurangi terjadinya anemia pada remaja

**Daftar Pustaka**

Alhadar, A., Indiasari, R., & Yustini. (2014). *Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet Dengan Over Weight Pada Remaja Di SMA Katolik Makasar.* Jurnal Kesehatan Masyarakat

Arianti, W, D. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Rtemaja Putri Kelas XI Di SMAN 17 Medan Tahun 2016.*

Arisman, M. B. (2011). *Buku Ajar Ilmu Gizi Dalam Daur Kehidupan. Edisi-2.* Jakarta: EGC

Basith, A., Agustina, R., & Noor, D. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. Dunia Keperawatan 5(1):1

Dinas Kesehatan Kuningan. (2020). Laporan Akhir Tahun Anemia Pada Remaja Putri Kuningan

El Shara, F., Wahid, I., & Semiarti, R. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas, 6(1), 202*. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i1.671>

Fitriani, M. (2014). *Gizi dan Anemia Pada Remaja Putri. Jakarta* : ECG

Gharravi. (2012). *Menstrual Cycle Patterns of Collage Students in Gorgan-Northeast of Iran: Identify Its Association With Sociodemographic Factors.* Article in Erciye Tip Dergisi 31(4):331-338

Husna, N. L. (2013). Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet. *Skripsi Fakultas Psikologi UNES, Semaran*g

Kemenkes RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.

Koes, Irianto. (2015). *Memahami Berbagai Macam Penyakit.* Alfabeta

Mubarak, W. (2012). *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika

Nanik, D, S., Riyanti, E., Indraswari, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngeplak Simongan. *Universitas Diponegoro*

Nurliza, A., Irianton, Siswati., T. (2014). Pola Menstruasi Tidak Teratur dan Kurang Energi Kronik Meningkat Risiko Anemia Remaja Putri. *Jurnal Teknologi Kesehatan Vol 10 No 1 Maret 2014*

Prastika D. (2011). Hubungan Lama Menstruasi Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Siswi SMAN 1 Wonosari. Karya Tulis Ilmiah Surakarta. *Program Studi D IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*

Susiloningtyas, I. (2012). Pemberian Zat Besi (Fe) Dalam Kehamilan Kehamilan. Majalah Ilmiah Sultan Agung

Tarwoto, A. R., Nuraeni, A., Miradwiyana, B., & Nurbayani, S. (2011). Aminah S. dkk. 2012. *Kesehatan Remaja* *Problem Dan Solusinya.* Jakarta: Salemba Medika, 25–28.

World Health Organization. (2018). *Global anemia prevalence and number of individuals affected*