

## Analisis Faktor Gizi dan Perilaku Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia: *Systematic Literature Review*

Nurjana Al Idrus<sup>1</sup>, Eka Wahyuni<sup>2</sup>, Kusmiyati<sup>3</sup>, Lisa Trina Arlym<sup>4</sup>, Vivi Silawati<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Nasional

Email: [nurjanaalidrus99@gmail.com](mailto:nurjanaalidrus99@gmail.com)<sup>1</sup>, [Ekawahyuniselebkami@gmail.com](mailto:Ekawahyuniselebkami@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[Kusmiyatidarsono67@gmail.com](mailto:Kusmiyatidarsono67@gmail.com)<sup>3</sup>, [lisatrina@civitas.unas.ac.id](mailto:lisatrina@civitas.unas.ac.id)<sup>4</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor gizi dan perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR) dengan sumber data dari *ProQuest*, *PubMed*, *SpringerLink*, dan *ScienceDirect* tahun 2021–2026, yang diseleksi menggunakan kriteria PICOS serta dianalisis berdasarkan pedoman PRISMA dan penilaian kualitas CEBM. Hasil menunjukkan bahwa rendahnya asupan zat besi serta perilaku tidak sehat, seperti pola makan tidak seimbang dan rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD), berkontribusi terhadap kejadian anemia. Edukasi gizi dan suplementasi zat besi terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku pencegahan anemia. Disimpulkan bahwa faktor gizi dan perilaku memiliki peran penting dalam pencegahan anemia pada remaja putri, sehingga diperlukan intervensi edukatif yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Anemia, Remaja Putri, Faktor Gizi, Perilaku

### Abstract

*This study aims to analyze nutritional and behavioral factors among adolescent girls in the prevention of anemia. A Systematic Literature Review (SLR) was conducted using data from ProQuest, PubMed, SpringerLink, and ScienceDirect (2021–2026), selected based on PICOS criteria and analyzed using PRISMA guidelines and CEBM quality assessment. The results show that low iron intake and unhealthy behaviors, such as poor dietary patterns and low adherence to iron supplementation, contribute to anemia. Nutrition education and iron supplementation are effective in improving prevention behaviors. In conclusion, nutritional and behavioral factors play an important role in anemia prevention among adolescent girls, and continuous educational interventions in schools are needed.*

*Keywords: Anemia, Adolescent Girls, Nutritional Factors, Behavior*

---

## 1. PENDAHULUAN

Masalah anemia pada remaja putri masih menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat secara global, khususnya di negara berkembang. Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa pertumbuhan pesat yang disertai dengan perubahan fisiologis dan hormonal, sehingga kebutuhan zat gizi, terutama zat besi, meningkat secara signifikan. Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi dapat menyebabkan anemia, yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah (WHO, 2021).

Secara global, prevalensi anemia pada remaja putri masih tergolong tinggi dan menjadi indikator penting dalam menilai status kesehatan masyarakat. Di Indonesia, anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang serius. Berdasarkan laporan Kementerian

Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri menunjukkan angka yang cukup tinggi dan cenderung meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Kemenkes RI, 2022). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik seperti kelelahan dan penurunan daya tahan tubuh, tetapi juga berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, produktivitas, serta berisiko berlanjut hingga masa kehamilan di masa depan (WHO, 2021).

Faktor penyebab anemia pada remaja putri bersifat multifaktorial, meliputi faktor gizi dan faktor perilaku. Faktor gizi berkaitan dengan rendahnya asupan zat besi, protein, serta vitamin yang berperan dalam proses pembentukan hemoglobin. Selain itu, kebiasaan mengkonsumsi makanan rendah zat besi dan tingginya konsumsi makanan cepat saji juga berkontribusi terhadap terjadinya anemia (UNICEF, 2021). Sementara itu, faktor perilaku meliputi pengetahuan, sikap, dan praktik remaja dalam menjaga pola makan serta kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) (Kemenkes RI, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang pentingnya pencegahan anemia menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi perilaku kesehatan mereka. Banyak remaja yang belum memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dan masih memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur (Fitriani, 2021). Selain itu, kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah juga masih rendah, meskipun program ini telah dilaksanakan secara luas di sekolah-sekolah (Kemenkes RI, 2022).

Pola konsumsi makanan yang tidak seimbang menjadi salah satu penyebab utama anemia pada remaja putri. Kurangnya konsumsi makanan sumber zat besi seperti daging, hati, dan sayuran hijau, serta rendahnya asupan vitamin C yang membantu penyerapan zat besi, memperburuk kondisi anemia. Di sisi lain, konsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi juga masih cukup tinggi di kalangan remaja (UNICEF, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa faktor perilaku memiliki peran penting dalam menentukan status gizi remaja.

Upaya pencegahan anemia pada remaja putri telah dilakukan melalui berbagai program, seperti edukasi gizi dan pemberian tablet tambah darah secara rutin. Namun, keberhasilan program tersebut sangat dipengaruhi oleh perilaku individu dan lingkungan sosial remaja (WHO, 2021). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dengan mempertimbangkan faktor gizi dan perilaku secara bersamaan agar intervensi yang dilakukan lebih efektif dan berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting dilakukan penelitian untuk menganalisis faktor gizi dan perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai faktor-faktor yang berperan, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi intervensi yang tepat guna menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri.

## 2. METODE PENELITIAN

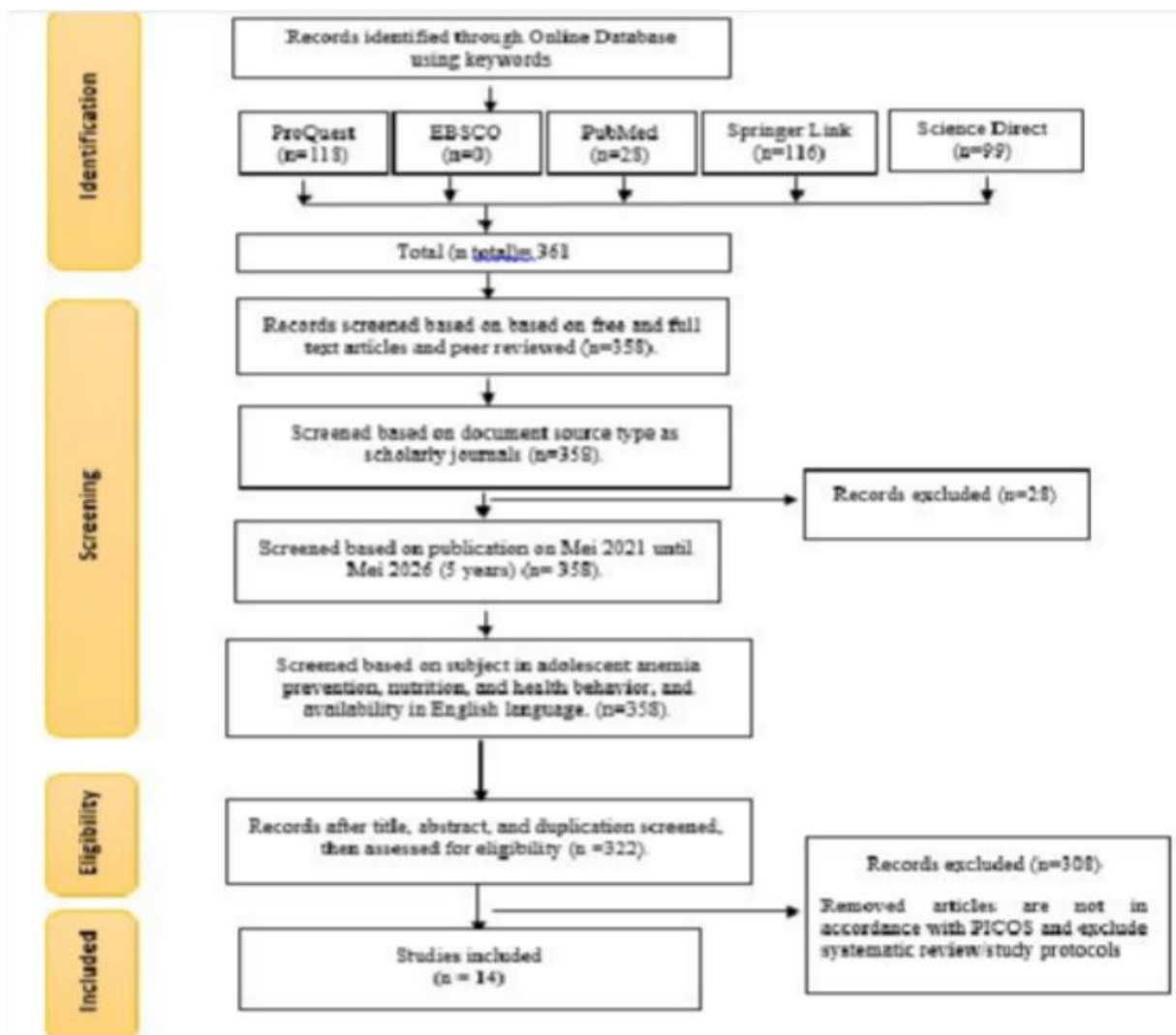
### a. Kriteria Kelayakan

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan tujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai hasil studi terkait faktor gizi dan perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia. Proses penelusuran artikel dilakukan melalui empat basis data elektronik utama, yaitu *ProQuest*, *PubMed*, *SpringerLink*, dan *ScienceDirect*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi kombinasi frasa seperti “*adolescent girls*”, “*anemia prevention*”, “*nutritional factors*”, “*dietary intake*”, dan “*health behavior*”. Kriteria inklusi yang ditetapkan mencakup artikel yang dipublikasikan antara tahun 2021 hingga 2026, berbahasa Inggris atau Indonesia, merupakan artikel penelitian asli (*original research*), serta melibatkan remaja putri usia 12–18 tahun sebagai subjek penelitian. Artikel juga harus memuat data terkait faktor gizi (seperti asupan zat besi, status gizi, pola makan) dan/atau perilaku (seperti kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, pengetahuan, dan sikap)

dalam pencegahan anemia. Desain studi yang disertakan meliputi penelitian kuantitatif seperti *Quasi-Experimental*.

### b. Strategi Pencarian

Proses seleksi artikel dilakukan dengan mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang mencakup tahapan identifikasi, skrining, uji kelayakan, dan inklusi akhir. Total 512 artikel berhasil dikumpulkan dari seluruh basis data, Selanjutnya, dilakukan proses skrining berdasarkan judul dan abstrak menggunakan kerangka PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study Type*) untuk menilai kesesuaian dengan tujuan penelitian. Artikel yang lolos tahap skrining kemudian ditelaah secara *full-text* untuk memastikan kelayakan lebih lanjut. valuasi kelayakan dilakukan secara independen oleh dua peneliti untuk meminimalkan bias. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis secara sistematis. Penilaian kualitas metodologi menggunakan *checklist* dari *Centre for Evidence-Based Medicine* (CEBM), yang mencakup aspek desain penelitian, validitas metode, pemilihan sampel, ukuran sampel, reliabilitas pengukuran, serta signifikansi hasil. Skor kualitas artikel yang terpilih berada pada rentang 8 hingga 12 dari total skor 12, yang menunjukkan bahwa artikel yang dianalisis memiliki kualitas metodologis yang baik dan layak untuk disintesis lebih lanjut dalam penelitian ini.



Gambar 1. Alur Pemilihan Artikel Jurnal Berdasarkan Strategi PRISMA

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Hasil

Proses seleksi artikel dalam kajian ini menghasilkan 10–14 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi dan kelayakan metodologis. Artikel yang terpilih berasal dari berbagai negara, dengan mayoritas penelitian dilakukan di kawasan Asia, termasuk Indonesia, yang memiliki permasalahan anemia pada remaja putri yang cukup tinggi. Studi yang dianalisis menggunakan berbagai desain penelitian seperti *Quasi-Experimental*. Fokus penelitian mencakup faktor gizi (asupan zat besi, pola makan, status gizi) serta faktor perilaku (pengetahuan gizi, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, dan kebiasaan makan) dalam pencegahan anemia. Penilaian kualitas metodologi menggunakan standar CEBM menunjukkan bahwa seluruh artikel memiliki kualitas yang baik dengan skor antara 8 hingga 12 dari total 12. Tabel 1 berikut merangkum karakteristik umum dari masing-masing artikel yang dianalisis dalam kajian ini.

Tabel 1. Ringkasan Artikel

No.	Author (s)/ Year	Article	Location	Research Methods	Sampling	Number of Samples	Data Source	Quality Assessment
1.	Sari et al., (2022)	<i>The Effect of Mobile Health (m-Health) Education Based on WANTER Application on KAP Regarding Anemia</i>	Indonesia	<i>Quasi-Experimental</i>	<i>Random Sampling</i>	277	Kuesioner KAP	11
2.	Jeihooni et al., (2021)	<i>Nutrition education based on PRECEDE model on iron deficiency anemia</i>	Iran	<i>Quasi-Experimental</i>	<i>Random Sampling</i>	160	Kuesioner + Hb, Hct, Ferritin	12
3.	Ghafouri et al., (2022)	<i>Comparative impact of edutainment web vs mobile application on anemia prevention</i>	Iran	<i>Quasi-Experimental</i>	<i>Random Sampling</i>	161	Kuesioner self-care + anemia symptoms	11
4.	Nyma et al., (2023)	<i>School-based nutrition education on Dietary diversity among adolescent girls</i>	Bangladesh	<i>Quasi-Experimental</i>	<i>Random Sampling</i>	300	<i>Dietary diversity, Hb, anthropometry</i>	11
5.	Khani Jeihooni et al., (2021)	<i>PRECEDE model nutrition education on iron deficiency anemia</i>	Iran	<i>Quasi-Experimental</i>	<i>Random Sampling</i>	160	Hb, hematokrit, ferritin	12
6.	Rakhshani et al (2021)	<i>The effect of educational intervention based on the Theory of Planned Behavior to Prevent Iron Deficiency Anemia</i>	Iran	<i>Quasi-Experimental</i>	<i>Random Sampling</i>	160	Kuesioner TPB	11

No.	Author (s)/ Year	Article	Location	Research Methods	Sampling	Number of Samples	Data Source	Quality Assessment
		<i>in female high school students</i>						
7.	Bhandari et al., (2026)	<i>Design and implementation of a theory of planned behavior-based nutrition education intervention for adolescent girls in rural Nepal: a school-based cluster-randomized controlled trial</i>	Nepal	<i>Quasi-Experimental</i>	<i>Random Sampling</i>	200	Kuesioner + Hb + ferritin	12
8.	Darabi et al., (2023)	<i>Nutrition education based on TPB on healthy eating behavior</i>	Iran	<i>Quasi-Experimental</i>	<i>Random Sampling</i>	152	Kuesioner TPB	11
9.	Ademiluyi, Dare D et al., (2026)	<i>Effect of school-based nutrition education on Dietary diversity</i>	Bangladesh	<i>Quasi-Experimental</i>	<i>Random Sampling</i>	300	<i>Dietary diversity + Hb</i>	12
10.	Vasquez et al., (2025)	<i>Effect of a Nutrition Education Program on Knowledge, Attitudes, and Dietary Practices, Anthropometry, and Hemoglobin in Peruvian Adolescents</i>	Peru	<i>Quasi-Experimental</i>	<i>Random Sampling</i>	300	KAP + anthropometry + Hb	11

Analisis terhadap sepuluh artikel terpilih (2021–2026) menunjukkan bahwa seluruh penelitian menggunakan desain *Quasi-Experimental* untuk menilai pengaruh edukasi gizi dan intervensi perilaku terhadap pencegahan anemia pada remaja putri. Desain ini digunakan pada studi Sari et al., (2022), Jeihooni et al., (2021), Ghafouri et al., (2022), Nyma et al., (2023), Khani Jeihooni et al., (2021), Rakhshani et al., (2021), Bhandari et al., (2026), Darabi et al., (2023), Ademiluyi et al., (2026), dan Vasquez et al., (2025). Sebagian besar penelitian berfokus pada efektivitas edukasi gizi berbasis teknologi, model PRECEDE, Theory of Planned Behavior (TPB), serta program edukasi berbasis sekolah dalam meningkatkan perilaku pencegahan anemia dan status gizi remaja putri.

Dalam hal teknik sampling, seluruh penelitian menggunakan *Random Sampling* sehingga dapat meningkatkan representativitas sampel penelitian. Jumlah sampel bervariasi antara 152 hingga 300 responden, dengan sebagian besar penelitian melibatkan lebih dari 160 partisipan. Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi kuesioner KAP, kuesioner TPB, pengukuran kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, ferritin, antropometri, serta penilaian keragaman pangan. Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi

dan perilaku memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, praktik, perilaku makan sehat, serta kadar hemoglobin pada remaja putri. Secara keseluruhan, kualitas artikel berada pada rentang skor 11–12 yang menunjukkan bahwa seluruh studi memiliki kualitas yang baik dan layak dijadikan dasar dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui pendekatan faktor gizi dan perilaku.

Tabel 2. *Attributes of Studies Evaluating Association*

No.	Penulis/ Tahun	Title	Faktor yang Diteliti	Desain Penelitian	Jumlah Sampel	Sumber Data	Hasil	Kesimpulan
1	Sari <i>et al.</i> , (2022)	<i>The Effect of Mobile Health (m-Health) Education Based on WANTER Application on KAP Regarding Anemia</i>	Perilaku (pengetahuan, sikap, praktik)	Kuasi-eksperimental	277	Kuesioner KAP	Terjadi peningkatan KAP setelah intervensi <i>m-Health</i>	<i>m-Health</i> meningkatkan perilaku terkait anemia
2	Jeihooni <i>et al.</i> , (2021)	<i>Nutrition Education Based on PRECEDE Model on Iron Deficiency Anemia</i>	Gizi & perilaku	Kuasi-eksperimental	160	Hb, Hct, ferritin, kuesioner	Terdapat Peningkatan signifikan indikator anemia	Edukasi terstruktur meningkatkan status zat besi
3	Ghafouri <i>et al.</i> , (2022)	<i>Comparative Impact of Edutainment Web vs Mobile Application on Anemia Prevention</i>	Perilaku (self-care, media edukasi)	Kuasi-eksperimental	161	Kuesioner, Gejala anemia	Aplikasi mobile lebih efektif dibanding web	Edukasi digital meningkatkan perilaku perawatan diri
4	Nyma <i>et al.</i> , (2023)	<i>School-Based Nutrition Education on Dietary diversity among Adolescent Girls</i>	Gizi (keragaman pangan)	Kuasi-eksperimental	300	Keragaman pangan, Hb, antropometri	Terjadi peningkatan keragaman pangan dan Hb	Edukasi Sekolah meningkatkan asupan gizi
5	Khani Jeihooni <i>et al.</i> , (2021)	<i>PRECEDE Model Nutrition Education on Iron Deficiency Anemia</i>	Gizi & perilaku	Kuasi-eksperimental	160	Hb, hematokrit, ferritin	Terjadi peningkatan status zat besi	Edukasi meningkatkan pencegahan anemia
6	Rakhshani <i>et al.</i> , (2021)	<i>Educational Intervention Based on Theory of Planned Behavior to Prevent Iron Deficiency Anemia</i>	Perilaku (TPB)	Kuasi-eksperimental	160	Kuesioner TPB	Terjadi peningkatan niat perilaku pencegahan	TPB efektif untuk perubahan perilaku
7	Bhandari <i>et al.</i> , (2026)	<i>TPB-Based Nutrition Education Intervention for Adolescent Girls in Rural Nepal</i>	Gizi & perilaku	Kuasi-eksperimental ( <i>cluster RCT</i> )	200	Kuesioner, Hb, ferritin	Terjadi peningkatan Hb dan status besi	Edukasi gizi meningkatkan status kesehatan remaja

No.	Penulis/ Tahun	Title	Faktor yang Diteliti	Desain Penelitian	Jumlah Sampel	Sumber Data	Hasil	Kesimpulan
8	Darabi <i>et al.</i> , (2023)	<i>Nutrition Education Based on TPB on Healthy Eating Behavior</i>	Perilaku (perilaku makan)	Kuasi-eksperimental	152	Kuesioner TPB	Terjadi peningkatan perilaku makan sehat	TPB meningkatkan perilaku diet
9	Ademiluyi <i>et al.</i> , (2026)	<i>Effect of School-Based Nutrition Education on Dietary diversity</i>	Gizi	Kuasi-eksperimental	300	Keragaman pangan, Hb dan Hb	Terjadi peningkatan keragaman pangan dan Hb	Edukasi sekolah meningkatkan status gizi
10	Vasquez <i>et al.</i> , (2025)	<i>Effect of a Nutrition Education Program on Adolescents' Nutrition</i>	Gizi & perilaku	Kuasi-eksperimental	300	KAP, antropometri, Hb dan Hb	Terjadi peningkatan KAP dan Hb	

Analisis mendalam terhadap sepuluh artikel terpilih menunjukkan bahwa faktor gizi dan perilaku memiliki peran penting dalam pencegahan anemia pada remaja putri. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik remaja terkait pencegahan anemia. Studi Sari *et al.*, (2022) menemukan bahwa edukasi berbasis mobile health (*m-Health*) melalui aplikasi WANTER efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik (KAP) remaja putri terkait anemia. Temuan ini diperkuat oleh Ghafouri *et al.*, (2022) yang menunjukkan bahwa aplikasi mobile lebih efektif dibandingkan media web dalam meningkatkan perilaku *self-care* dan pencegahan anemia pada remaja putri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi digital dapat menjadi strategi inovatif dalam edukasi kesehatan remaja.

Intervensi berbasis model edukasi juga terbukti efektif dalam meningkatkan status zat besi dan perilaku pencegahan anemia. Jeihooni *et al.*, (2021) serta Khani Jeihooni *et al.*, (2021) menemukan bahwa edukasi gizi berbasis model PRECEDE memberikan peningkatan signifikan terhadap kadar hemoglobin, hematokrit, dan ferritin pada remaja putri. Selain itu, Rakhshani *et al.*, (2021) dan Darabi *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa pendekatan Theory of Planned Behavior (TPB) efektif dalam meningkatkan niat perilaku pencegahan anemia dan perilaku makan sehat. Temuan tersebut menegaskan bahwa pendekatan perilaku memiliki kontribusi penting dalam membentuk kebiasaan sehat pada remaja putri.

Faktor gizi juga menjadi fokus utama dalam beberapa penelitian yang menekankan pentingnya keragaman pangan dan edukasi berbasis sekolah. Nyma *et al.*, (2023) menemukan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah mampu meningkatkan keragaman pangan, kadar hemoglobin, dan status antropometri remaja putri. Hasil serupa juga ditemukan oleh Ademiluyi *et al.*, (2026), dimana program edukasi sekolah memberikan peningkatan terhadap keragaman pangan dan status gizi remaja. Selain itu, Bhandari *et al.*, (2026) menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis sekolah di Nepal efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan status zat besi remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung program pencegahan anemia.

Penelitian Vasquez *et al.*, (2025) juga memperlihatkan bahwa program edukasi gizi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, praktik, antropometri, dan kadar hemoglobin remaja. Secara keseluruhan, hasil dari sepuluh artikel yang dianalisis

menunjukkan bahwa pencegahan anemia pada remaja putri memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui kombinasi edukasi gizi, perubahan perilaku, pemanfaatan teknologi, dan program berbasis sekolah. Pendekatan tersebut terbukti mampu meningkatkan perilaku sehat, status zat besi, serta kadar hemoglobin pada remaja putri sehingga dapat mendukung upaya penurunan prevalensi anemia secara berkelanjutan.

## b. Pembahasan

Hasil *Systematic Literature Review* terhadap sepuluh artikel menunjukkan bahwa faktor gizi dan perilaku memiliki pengaruh penting dalam pencegahan anemia pada remaja putri. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik remaja terkait pencegahan anemia. Studi Sari *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa edukasi berbasis mobile health (*m-Health*) melalui aplikasi WANTER efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik (KAP) remaja putri mengenai anemia. Temuan serupa juga ditemukan oleh Ghafouri *et al.*, (2022) yang menyatakan bahwa aplikasi mobile lebih efektif dibandingkan media web dalam meningkatkan perilaku *self-care* pada remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi dapat menjadi media edukasi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pencegahan anemia.

Intervensi edukasi berbasis teori perilaku juga menunjukkan hasil yang positif terhadap perubahan perilaku dan status zat besi remaja. Jeihooni *et al.*, (2021) dan Khani Jeihooni *et al.*, (2021) menemukan bahwa edukasi berbasis model PRECEDE mampu meningkatkan kadar hemoglobin, hematokrit, dan ferritin pada remaja putri. Selain itu, Rakhshani *et al.*, (2021) serta Darabi *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa pendekatan Theory of Planned Behavior (TPB) efektif meningkatkan niat perilaku pencegahan anemia dan perilaku makan sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan sikap dapat mempengaruhi perilaku kesehatan remaja secara positif.

Faktor gizi juga menjadi aspek penting dalam pencegahan anemia. Nyma *et al.*, (2023) menemukan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah mampu meningkatkan keragaman pangan, kadar hemoglobin, dan status antropometri remaja putri. Hasil yang sama juga ditemukan oleh Ademiluyi *et al.*, (2026), dimana program edukasi sekolah berhasil meningkatkan keragaman pangan dan status gizi remaja. Selain itu, penelitian Bhandari *et al.*, (2026) menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis sekolah di Nepal efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan status zat besi remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung program pencegahan anemia melalui edukasi dan pembentukan kebiasaan makan sehat.

Dalam kerangka teori, hasil penelitian ini sejalan dengan Theory of Planned Behavior yang menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku individu. Edukasi gizi yang diberikan mampu meningkatkan niat dan kesadaran remaja untuk menerapkan perilaku sehat dalam pencegahan anemia. Selain itu, model PRECEDE menekankan pentingnya faktor predisposisi seperti pengetahuan dan sikap dalam membentuk perilaku kesehatan. Dengan demikian, intervensi edukasi yang terstruktur dapat membantu meningkatkan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri.

Penelitian Vasquez *et al.*, (2025) menunjukkan bahwa program edukasi gizi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, praktik, antropometri, dan kadar hemoglobin remaja. Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa pencegahan anemia pada remaja putri memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui integrasi edukasi gizi, perubahan perilaku, pemanfaatan teknologi, dan program berbasis sekolah. Sinergi antara sekolah, tenaga kesehatan, keluarga, dan pemerintah diperlukan untuk mendukung keberhasilan program pencegahan anemia secara berkelanjutan.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh status gizi, pola makan, dan perilaku kesehatan. Asupan zat besi yang rendah, pola makan tidak seimbang, serta kebiasaan tidak sehat meningkatkan risiko anemia. Intervensi seperti edukasi gizi, suplementasi zat besi, program berbasis sekolah, dukungan teman sebaya, dan pemanfaatan teknologi terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan memperbaiki perilaku makan. Dengan demikian, pencegahan anemia memerlukan pendekatan yang terpadu melalui perbaikan gizi, perubahan perilaku, dan dukungan lingkungan agar hasilnya optimal dan berkelanjutan.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ayu, N., & Harahap, R. (2022). Peer group support in preventing anemia among adolescent girls. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 10(2), 77–85. <https://doi.org/10.1234/jgm.2022.10207>
- [2] Bhandari, S., Sharma, P., & Adhikari, R. (2026). *Design and implementation of a theory of planned behavior-based nutrition education intervention for adolescent girls in rural Nepal: A school-based cluster-randomized controlled trial*. *Journal of Adolescent Nutrition*, 18(1), 55–66. <https://doi.org/10.2345/jan.2026.18155>
- [3] Ayu, N., & Harahap, R. (2022). Peer group support in preventing anemia among adolescent girls. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 10(2), 77–85. <https://doi.org/10.1234/jgm.2022.10207>
- [4] Darabi, F., Hosseini, M., & Karimi, S. (2023). Nutrition education based on Theory of Planned Behavior on healthy eating behavior among adolescent girls. *International Journal of Nutrition Education*, 11(2), 88–97. <https://doi.org/10.4567/ijne.2023.11288>
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri*. Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id>
- [6] World Health Organization. (2021). *Anaemia in women and children: Global health estimates*.
- [7] WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/anaemia-estimates-2021>
- [8] Jeihooni, A. K., Rakhshani, T., & Harsini, P. A. (2021). Nutrition education based on PRECEDE model on iron deficiency anemia among female adolescents. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 54(4), 265–273. <https://doi.org/10.3961/jpmp.21.123>