

Hubungan Pola Makan dan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Sasmita Jaya 1 Kelas X Pamulang Tahun 2025

Nur Handayani¹, Sulastri²

^{1,2}Politeknik Karya Husada

Email: finda.shakila@gmail.com¹, sulastri060576@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dan konsumsi *fast food* dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMK Sasmita Jaya I Pamulang Tahun 2025. Anemia merupakan masalah kesehatan yang masih banyak terjadi pada remaja putri dan berpotensi mempengaruhi pertumbuhan, konsentrasi belajar, serta kesehatan reproduksi di masa mendatang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei analitik *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 37 siswi yang mengalami anemia dan seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dan penyebaran kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* pada tingkat signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami anemia ringan (73,0%), memiliki pola makan kurang baik (67,6%), dan sering mengonsumsi *fast food* (70,3%). Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia ($p = 0,001$; $OR = 23,000$) serta antara konsumsi *fast food* dengan kejadian anemia ($p = 0,041$; $OR = 6,600$). Remaja putri dengan pola makan kurang baik memiliki risiko 23 kali lebih besar mengalami anemia, sedangkan remaja yang sering mengonsumsi *fast food* memiliki risiko 6,6 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan kelompok pembanding. Dapat disimpulkan bahwa pola makan dan konsumsi *fast food* berhubungan signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi gizi dan pembiasaan pola makan sehat untuk mencegah anemia serta meningkatkan derajat kesehatan remaja.

Kata kunci: Anemia, Remaja Putri, Pola Makan, *Fast Food*, Hemoglobin

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between dietary patterns and fast-food consumption with the incidence of anemia among tenth-grade female students at SMK Sasmita Jaya I Pamulang in 2025. Anemia remains a common health problem among adolescent girls and may adversely affect growth, learning concentration, and future reproductive health. This study employed a quantitative approach with an analytical survey using a cross-sectional design. The study population consisted of 37 female students diagnosed with anemia, all of whom were included as research participants through a total sampling technique. Data were collected through hemoglobin (Hb) measurements and questionnaires and were analyzed using the Chi-Square test at a 5% significance level. The results showed that most respondents experienced mild anemia (73.0%), had poor dietary patterns (67.6%), and frequently consumed fast food (70.3%). Bivariate analysis revealed a significant relationship between dietary patterns and anemia incidence ($p = 0.001$; $OR = 23.000$), as well as between fast-food consumption and anemia incidence ($p = 0.041$; $OR = 6.600$). Female adolescents with poor dietary patterns were 23 times more likely to experience anemia, while those who frequently consumed fast food were 6.6 times more likely to develop anemia than their counterparts. In conclusion, dietary patterns and fast-food consumption are significantly associated with anemia among adolescent girls. Therefore, nutrition education and the promotion of healthy eating habits are needed to prevent anemia and improve adolescent health status.

Keywords: Anemia, Adolescent Girls, Dietary Patterns, Fast-Food Consumption, Hemoglobin

1. PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak ditemukan di berbagai negara, baik negara berkembang maupun negara maju. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menempatkan anemia sebagai salah satu dari sepuluh masalah kesehatan terbesar di dunia, dengan jumlah penderita diperkirakan mencapai dua miliar orang dan prevalensi tertinggi berada di kawasan Asia dan Afrika. Kelompok yang paling rentan mengalami anemia meliputi wanita usia subur, ibu hamil, anak usia sekolah, dan remaja (Kemenkes RI, 2018). Pada masa remaja, kebutuhan zat gizi, khususnya zat besi, meningkat seiring terjadinya percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik sebagai bagian dari proses transisi menuju usia dewasa (Rasyd *et al.*, 2022).

Tingginya prevalensi anemia pada remaja masih menjadi perhatian global. Data *World Health Organization* menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan usia reproduktif (15–49 tahun) mencapai 29,9%, sedangkan pada perempuan tidak hamil sebesar 29,6% (WHO, 2019). Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi anemia pada perempuan tercatat sebesar 22,9% di Vietnam, 39,5% di Laos, dan 24,0% di Malaysia (WHO, 2019). Di Indonesia, Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022 melaporkan prevalensi anemia pada remaja usia 13–18 tahun sebesar 23%, sementara Kementerian Kesehatan menyebutkan bahwa sekitar 33,7% remaja putri mengalami anemia. Di Provinsi Banten, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai sekitar 35%, sedangkan di Kota Tangerang Selatan sebesar 22%.

Anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama pola makan yang tidak seimbang dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Pola makan yang kurang memenuhi kebutuhan zat gizi, rendah asupan zat besi, serta tingginya konsumsi makanan dengan kandungan gizi yang tidak seimbang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko anemia. Selain itu, gaya hidup tidak sehat, pola tidur yang tidak teratur, serta kurangnya pengetahuan mengenai pencegahan anemia turut memperburuk kondisi tersebut (Oktavianis *et al.*, 2023). Kebiasaan mengkonsumsi makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi, seperti teh dan kopi yang dikonsumsi bersamaan dengan tablet tambah darah, juga menjadi faktor risiko penting (Anwar *et al.*, 2021). Rendahnya pengetahuan tentang anemia menyebabkan kesadaran remaja dalam menerapkan perilaku pencegahan masih terbatas (Christin *et al.*, 2022).

Dampak anemia pada remaja putri tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan saat ini, tetapi juga terhadap kualitas kesehatan pada masa mendatang. Anemia dapat menghambat pertumbuhan, menurunkan daya tahan tubuh, mengurangi kebugaran fisik, serta berdampak pada penurunan konsentrasi dan prestasi belajar. Dalam jangka panjang, anemia meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, termasuk kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting (Ertiana & Astuti, 2018; Nurbaety, 2022). Risiko anemia pada remaja putri bahkan dilaporkan sepuluh kali lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki karena adanya kehilangan darah saat menstruasi yang meningkatkan kebutuhan zat besi tubuh (Handayani, 2019).

Berbagai upaya pencegahan anemia telah dilakukan melalui edukasi gizi seimbang dan program konsumsi tablet tambah darah (TTD). Pendidikan kesehatan terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai pentingnya pola makan sehat, konsumsi TTD, serta penerapan perilaku hidup sehat sebagai langkah pencegahan anemia (Anwar *et al.*, 2021). Selain itu, dukungan keluarga dan tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kepatuhan remaja terhadap upaya pencegahan anemia (Christin *et al.*, 2022). Meskipun demikian, prevalensi anemia pada remaja putri masih relatif tinggi sehingga diperlukan identifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia, terutama yang berkaitan dengan perilaku konsumsi pangan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ayuningtyas dkk. (2020) di SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan kejadian anemia pada remaja putri ($p = 0,003$). Hasil penjarangan kesehatan yang dilakukan

UPT Puskesmas Benda Baru juga menunjukkan bahwa 57,89% remaja putri di sekolah tersebut mengalami anemia (Ayuningtyas *et al.*, 2020). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa masalah anemia pada remaja di Kota Tangerang Selatan masih memerlukan perhatian serius.

SMK Sasmita Jaya I dipilih sebagai lokasi penelitian karena berada di wilayah dengan prevalensi anemia remaja yang masih cukup tinggi. Studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 40 siswi menunjukkan bahwa 15 siswi mengalami anemia. Kondisi ini mengindikasikan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di lingkungan sekolah dan diduga berkaitan dengan pola makan serta kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang semakin meningkat pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan pola makan dan konsumsi *fast food* dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMK Sasmita Jaya I Tahun 2025. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi promotif dan preventif untuk menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei analitik dan rancangan *cross-sectional*. Pendekatan *cross-sectional* digunakan untuk mengukur variabel independen dan dependen pada waktu yang sama sehingga dapat diketahui hubungan antara pola makan dan konsumsi *fast food* dengan kejadian anemia pada remaja putri (Saepudin, 2015). Data penelitian diperoleh melalui kuesioner dan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) sebagai sumber data primer.

Penelitian dilaksanakan di SMK Sasmita Jaya I, Kota Tangerang Selatan, pada bulan Juli 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas X yang teridentifikasi mengalami anemia berdasarkan hasil pemeriksaan Hb, yaitu sebanyak 37 orang. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *total sampling*, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2014; Notoatmodjo, 2018). Dengan demikian, jumlah sampel yang diteliti sebanyak 37 responden.

Pengumpulan data dilakukan melalui pemeriksaan kadar hemoglobin dan penyebaran kuesioner tertutup kepada responden. Kuesioner digunakan untuk mengukur variabel pola makan dan konsumsi *fast food* dengan skala dikotomi yang terdiri atas dua pilihan jawaban, yaitu “Ya” dan “Tidak”. Penggunaan skala dikotomi dipilih karena memudahkan responden dalam memberikan jawaban serta mempermudah proses pengkodean dan analisis data statistik. Setiap jawaban dikodekan menjadi nilai 1 untuk “Ya” dan 0 untuk “Tidak” (Sugiyono, 2019; Sekaran & Bougie, 2016).

Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel pada taraf signifikansi 5% menggunakan IBM SPSS versi 26. Instrumen dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item pertanyaan pada variabel pola makan memiliki nilai r hitung antara 0,752–0,856 dan lebih besar daripada r tabel (0,6139), sehingga seluruh item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* menunjukkan nilai sebesar 0,945 pada variabel pengetahuan anemia dan pola makan, yang mengindikasikan tingkat reliabilitas sangat tinggi.

Pengolahan data dilakukan melalui tahapan *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning*. Tahap *editing* dilakukan untuk memeriksa kelengkapan dan konsistensi data. Tahap *coding* dilakukan dengan memberikan kode numerik pada setiap kategori variabel. Selanjutnya, data dimasukkan ke dalam program SPSS dan dilakukan *cleaning* untuk memastikan tidak terdapat kesalahan penginputan maupun data hilang (*missing data*).

Analisis data terdiri atas analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel penelitian (Badriah, 2016). Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan konsumsi *fast food* dengan

kejadian anemia pada remaja putri (Badriah, 2016; Hidayat, 2019). Hubungan antar variabel dinyatakan signifikan apabila nilai $p \leq 0,05$. Besarnya risiko diukur menggunakan *Odds Ratio* (*OR*), dengan interpretasi $OR = 1$ menunjukkan tidak terdapat asosiasi, $OR > 1$ menunjukkan adanya asosiasi positif, dan $OR < 1$ menunjukkan adanya asosiasi negatif antara faktor risiko dan kejadian anemia (Notoatmodjo, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1). Hasil Analisis Univariat

(a). Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Sasmita Jaya I Kelas X Tahun 2025

Tabel 1. Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Sasmita Jaya I Kelas X Tahun 2025

Anemia	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Ringan	27	73.0
Sedang dan Berat	10	27.0
Total	37	100.0

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa dari 37 siswi yang mengalami anemia, sebagian besar berada pada kategori anemia ringan, yaitu sebanyak 27 orang (73.0%), kemudian anemia sedang sebanyak 10 orang (27.0%). Hal ini menunjukkan bahwa kejadian anemia pada siswi kelas X SMK Sasmita Jaya I tahun 2025 mayoritas berada pada tingkat ringan.

(b). Gambaran Pola makan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Sasmita Jaya I Kelas X Tahun 2025

Tabel 2. Gambaran Pola makan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Sasmita Jaya I Kelas X Tahun 2025

Pola Makan	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Kurang	25	67.6
Baik	12	32.4
Total	37	100.0

Berdasarkan tabel 2, dapat di ketahui bahwa dari 37 responden yang di dapat dari hasil penyebaran kuesioner dengan hasil pola makan kurang, yaitu 25 orang (67.6%) dan pola makan baik, yaitu 12 orang (32.4%).

(c). Gambaran Konsumsi *Fast Food* Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Sasmita Jaya I Kelas X Tahun 2025

Tabel 3. Gambaran Konsumsi *Fast Food* Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Sasmita Jaya I Kelas X Tahun 2025

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Serif Konsumsi	26	70.3
Jarang Konsumsi	11	29.7
Total	37	100.0

Berdasarkan tabel 3, dapat di ketahui bahwa dari 37 responden yang di dapat dari hasil penyebaran kuesioner dengan hasil sering konsumsi *fast food*, yaitu 26 orang (70.3%) dan jarang konsumsi *fast food*, yaitu 11 orang (29.7%).

2). Hasil Analisis Bivariat

(a). Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Sasmita Jaya I Kelas X Tahun 2025

Tabel 4. Hubungan antara Pola makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Sasmita Jaya I Kelas X Tahun 2025

Variabel (x)	Anemia				Total		OR	P-Value
	Ringan		Sedang dan Berat					
	f	%	f	%	f	%	Confident Interval	
Kurang Baik	23	85.2	2	20.0	25	67.6	23000 (3.515-150.486)	0,001
Baik	4	14.8	8	80.0	12	32.4		
Total	27	100	10	100	37	100		

Berdasarkan tabel 4, diketahui 37 responden pada remaja yang anemia paling tinggi 25 responden Pola makan kurang baik terdapat 23 responden (85.2%) yang anemia ringan dan 2 (20.0%) Anemia sedang dan berat. Sedangkan dari 12 responden yang Pola makan baik terdapat 4 (14.8%) anemia ringan dan 8 (80,0%) Anemia sedang dan berat

Hasil uji statistic *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar 0.001 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Dari hasil analisis diperoleh nilai $OR = 23.000$ (95% *CI*: 3.515-150.486) artinya responden yang memiliki Pola makan kurang baik beresiko 23.000 kali mengalami anemia, dibanding dengan responden dengan Pola makan baik.

(b). Hubungan Antara Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Sasmita Jaya I Kelas X Tahun 2025.

Tabel 5. Hubungan antara Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Sasmita Jaya I Kelas X Tahun 2025

Variabel (x)	Anemia				Total		OR	P-Value
	Ringan		Sedang dan Berat					
	f	%	f	%	f	%	Confident Interval	
Ya, Sering Konsumsi	22	81.5	4	40.0	26	70.3	(1.339-32.522)	0,041
Ya, Jarang Konsumsi	5	18.5	6	60.0	11	29.7		
Total	27	100	10	100	37	100		

Berdasarkan tabel 5, diketahui 37 responden pada remaja yang anemia paling tinggi 26 responden Konsumsi *fast food* sering terdapat 22 responden (81.5%) yang anemia ringan dan 4 (40.0%) Anemia sedang dan berat. Sedangkan dari 11 responden yang Ya jarang Konsumsi *fast food* terdapat 5 (18.59%) anemia ringan dan 6 (60,0%) Anemia sedang dan berat

Hasil uji statistic *Chi-Square* diperoleh *p-value* sebesar 0.041 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Konsumsi *fast food* dengan kejadian anemia pada remaja putri. Dari hasil analisis diperoleh nilai $OR = 6.600$ (95% *CI*: 1.339-32.522) artinya responden yang memiliki sering Konsumsi *fast food* beresiko 6.600 kali mengalami anemia, dibanding dengan responden dengan jarang konsumsi *fast food*.

b. Pembahasan

1). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik, yaitu 25 orang (67,6%), sedangkan 12 orang (32,4%) memiliki pola makan baik. Hasil uji *Chi-Square* memperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri. Nilai OR sebesar 23,000 (95% *CI*: 3,515–150,486) mengindikasikan bahwa remaja dengan pola makan kurang baik memiliki risiko 23 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan remaja dengan pola makan baik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Utami dan Mahmudah (2019) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak sesuai (52,7%). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Nisa (2021) dan Marchaini (2018), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri ($p < 0,05$). Kondisi tersebut umumnya berkaitan dengan kebiasaan tidak sarapan, pembatasan konsumsi makanan, serta rendahnya asupan zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin.

Secara teoritis, pola makan yang rendah zat besi dan zat gizi penting lainnya dapat meningkatkan risiko anemia karena menghambat proses pembentukan hemoglobin (Suharyanto & Nasution, 2018). Supariasa (2019) menegaskan bahwa konsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin C, dan asam folat berperan penting dalam mencegah anemia, sedangkan pola makan yang tidak teratur dapat menurunkan cadangan zat besi tubuh (Moore & Delzell, 2017). Berdasarkan hasil penelitian, rendahnya kualitas pola makan pada remaja putri diduga dipengaruhi oleh kebiasaan tidak sarapan dan tingginya ketergantungan pada makanan yang tersedia di lingkungan sekolah, sehingga kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi secara optimal.

2). Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Anemia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 26 responden (70,3%) sering mengonsumsi *fast food*, sedangkan 11 responden (29,7%) jarang mengkonsumsinya. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,041$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dan kejadian anemia pada remaja putri. Nilai OR sebesar 6,600 (95% *CI*: 1,339–32,522) menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi *fast food* memiliki risiko 6,6 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan mereka yang jarang mengkonsumsinya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Hamidiyah (2020) yang menemukan hubungan signifikan antara asupan nutrisi dan kejadian anemia pada remaja putri ($p = 0,029$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kualitas asupan makanan berperan penting dalam menentukan status hemoglobin remaja.

Secara teoritis, *fast food* umumnya mengandung kadar lemak, gula, dan natrium yang tinggi, tetapi rendah zat besi, vitamin, mineral, folat, dan serat yang dibutuhkan tubuh (Washington-Robert, 2020; Laksono *et al.*, 2022; Aulia *et al.*, 2022). Konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi dan mengurangi kecukupan zat gizi mikro yang berperan dalam pembentukan hemoglobin (Wani *et al.*, 2018). Apabila kebiasaan ini berlangsung dalam jangka panjang, cadangan zat besi tubuh dapat menurun sehingga meningkatkan risiko anemia (Aulia *et al.*, 2022). Dengan demikian, tingginya konsumsi *fast food* pada remaja putri menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya anemia akibat tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi esensial.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 37 siswi kelas X SMK Sasmita Jaya I Pamulang Tahun 2025, sebagian besar responden mengalami anemia ringan (73,0%), memiliki pola makan kurang baik (67,6%), dan sering mengonsumsi *fast food* (70,3%). Hasil analisis

menunjukkan bahwa pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia ($\rho = 0,001$; $OR = 23,000$), sehingga remaja putri dengan pola makan kurang baik berisiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan baik. Selain itu, konsumsi *fast food* juga berhubungan signifikan dengan kejadian anemia ($\rho = 0,041$; $OR = 6,600$), yang menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* yang tinggi dapat meningkatkan risiko anemia.

Temuan ini menegaskan bahwa pola makan dan konsumsi *fast food* merupakan faktor yang berperan dalam kejadian anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan perilaku makan sehat melalui edukasi gizi, pembiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang, serta pembatasan konsumsi *fast food* guna menurunkan risiko anemia dan meningkatkan kesehatan remaja putri.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Akma Listiana. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Anemia Defisiensi Zat Besi pada Remaja Putri. SMK Negeri 1 Terbanggi Besar.
- [2]. Alavi, M., & Leidner, D. (2020). Knowledge Management and Knowledge Management Systems. *Journal of Management Information Systems*.
- [3]. Almira, A. (2020). Pola Makan dan Kesehatan Gizi. Jakarta: Salemba Medika.
- [4]. Amalia, R., & Rizka, N. (2022). Penyakit Infeksi dan Status Gizi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 123-130.
- [5]. Amaliyah, R., *et al.* (2021). Pola Konsumsi Remaja: Pendekatan Kesehatan Gizi. Bandung: Alfabeta.
- [6]. Anggoro, Y. (2020). Pelayanan Kesehatan Remaja dan Peran Pemerintah. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 20–27.
- [7]. Annah, S. (2023). Perkembangan Remaja dan Faktor-faktor Psikososial. Surabaya: Unesa Press.
- [8]. Anwar, A., *et al.* (2021). Faktor Penyebab Anemia pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–52.
- [9]. Arisman. (2019). Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC.
- [10]. Ariyanto, B. (2023). Durasi dan Kualitas Tidur. Jakarta: FKUI.
- [11]. Badriah, L. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- [12]. Bakta, I. (2024). Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: Interna Publishing
- [13]. Basith, A., *et al.* (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. SMP Negeri 4 Banjarbaru.
- [14]. BPS. (2020). Profil Remaja Indonesia. Badan Pusat Statistik.
- [15]. Christin, C., *et al.* (2022). Perilaku Remaja terhadap Pencegahan Anemia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 87–94.
- [16]. Davenport, T. H., & Prusak, L. (2022). *Working Knowledge: How Organizations Manage What They Know*. Boston: Harvard Business School Press.
- [17]. Diananda, A. (2018). Psikologi Perkembangan Remaja. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [18]. Dinas Kesehatan Banten. (2020). Laporan Tahunan: Prevalensi Anemia Remaja.
- [19]. Ertiana, R., & Astuti, R. (2018). Dampak Anemia pada Calon Ibu. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 2(3), 34–40.
- [20]. Fitriani, A., & Lestari, D. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 112–119.
- [21]. Gibney, M. J., *et al.* (2019). *Nutrition and Metabolism*. Oxford: Wiley- Blackwell.
- [22]. Gibney, M. J., *et al.* (2019). *Nutrition and Metabolism*. Oxford: Wiley- Blackwell. Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations, Geneva: *World Health Organization*; 2024. Licence: CC BY-NC- SA 3.0 IGO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240088542>

- [23]. H. Handayani. (2019). *Anemia pada Remaja Putri*. Jakarta: Mitra Cendekia Press.
- [24]. Jadiyahani, A., *et al.* (2018). Status Gizi dan Anemia. *Jurnal Gizi Klinik*, 10(1), 56–63.
- [25]. Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah bagi Remaja Putri*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [26]. Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [27]. Laksmi, M., & Yenie, S. (2018). Nutrisi dan Kebiasaan Makan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 88–95.
- [28]. Moore, T. E., & Delzell, E. (2017). Role of nutrition in the prevention and treatment of anemia. *American Journal of Clinical Nutrition*, 105(2), 52–60.
- [29]. Muniroh, L. (2020). *Pola Istirahat dan Produktivitas Remaja*. Surabaya: Unair Press.
- [30]. Nasution, R. H., *et al.* (2020). *Antropometri Gizi Anak dan Remaja*. Medan: USU Press.
- [31]. Natalia, R., *et al.* (2022). *Gizi dan Pola Makan Seimbang*. Jakarta: EGC.
- [32]. Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [33]. Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [34]. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [35]. Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [36]. Notoatmodjo, S. (2023). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [37]. Novitasari, A., & Sutrisno, D. (2021). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Gizi*, 15(3), 101–107.
- [38]. Nugraheni, R., Pratiwi, A., & Handayani, S. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 45–52.
- [39]. Nurbaety, L. (2022). Anemia pada Kehamilan Remaja dan Risiko Stunting. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 67–75.
- [40]. Nurbaiti, F., *et al.* (2021). Pola Makan dan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 9(1), 44–51.
- [41]. Nurholilah, *et al.* (2019). *Pedoman Pola Makan Sehat*. Yogyakarta: Deepublish.
- [42]. Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- [43]. Oktavianis, A., *et al.* (2023). Faktor Risiko Anemia di Kalangan Remaja. *Jurnal Gizi Komunitas*, 5(2), 60–67.
- [44]. Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [45]. Putri, R. A., Simanjuntak, R. A., & Kusdalimah, D. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kepatuhan Konsumsi TTD dengan Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 112–120.
- [46]. Rahmadani, T., & Suparman, H. (2021). Pengaruh status gizi terhadap kejadian anemia pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 43–50.
- [47]. Rahmawati, D. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 77–85.
- [48]. Rochman, A. H., & Salamah, N. (2022). *Pendidikan Gizi dan Perilaku Konsumsi*. Malang: UB Press.
- [49]. Santosa, Y., dkk. (2022). Status gizi dan anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 58–63.
- [50]. Sari, N., & Putri, A. (2019). Hubungan pola makan dengan anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 34–41.
- [51]. Sartika, R. A., *et al.* (2023). *Status Gizi Remaja Indonesia*. Jakarta: Pusat Penelitian Gizi dan Makanan.
- [52]. Sediaoetama, A. D. (2019). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesional*. Jakarta: Dian Rakyat.

- [53]. Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business: A Skill- Building Approach* (7th ed.). Wiley.
- [54]. Setiadi, M. I. (2023). *Konsep Dasar Keperawatan dan Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: Salemba Medika.
- [55]. Sholaikhah Sulistyoningtyas (2018), Hubungan Kebiasaan Makan Cepat Saji Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Prodi Div Bidan Pendidik Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
- [56]. Sugeng Jitowiyono. (2018). *Ilmu Dasar Patofisiologi*. Yogyakarta: Andi.
- [57]. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [58]. Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- [59]. Suhartini, T., *et al.* (2021). Anemia pada Remaja dan Tanda Klinisnya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 20–26.
- [60]. Sulistiyanti, N., & Kusuma, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(1), 31– 38.
- [61]. Sundari, A., Rahayu, F., & Dewi, K. (2021). Asupan gizi dan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 19–26.
- [62]. Supariasa, I. (2020). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- [63]. Suseno, B. (2021). *Panduan Pola Hidup Sehat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [64]. Utomo, H. (2018). *Suplemen dan Tablet Tambah Darah pada Remaja*. Jakarta: Puslitbang Gizi.
- [65]. WHO. (2019). *World Health Statistics*. Geneva: *World Health Organization*.
- [66]. WHO. (2021). *Haemoglobin Concentrations for the Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity*. Geneva: WHO.
- [67]. *World Health Organization*. (2022). *Adolescent Nutrition*. Geneva: WHO.
- [68]. *World Health Organization*. (2025). *Body mass index (BMI) categories: underweight and normal weight thresholds*. Retrieved from WHO
- [69]. *World Health Organization*. (2025). *Obesity and overweight-fact sheet*. Diakses dari WHO
- [70]. Wulandari, R. (2021). Hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(3), 87–95.
- [71]. Yuliana, S. (2020). *Kesehatan Tidur dan Pola Istirahat Remaja*. Jakarta: Salemba Empat.