

## ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DIPENGARUHI OLEH TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA

## ANEMIA IN YOUNG WOMEN AFFECTED BY LEVEL OF KNOWLEDGE OF ANEMIA

---

Apri Budianto\* Nur Fadhilah\*  
Email : [nurfadhilah2017@yahoo.co.id](mailto:nurfadhilah2017@yahoo.co.id)

---

\* Dosen Program Studi D III Keperawatan STIKes Muhammadiyah Pringsewu

### Abstrak

Berbagai permasalahan kesehatan sering terjadi pada remaja terkait dengan masa menstruasi adalah risiko Ca Payudara, Ca Rahim dan risiko Anemia. Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal, yaitu 11,5 – 16,5 gr/dl untuk perempuan dan 12,5 0-18,5 gr/dl untuk laki – laki. Tujuan Penelitian adalah ingin mengetahui hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Gisting Kabupaten Tanggamus Tahun 2015. Metode Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan jenis penelitian analitik, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putrid (siswi kelas 10 dan 11) sejumlah 181 Orang. Sampel dalam penelitian ditentukan dengan menggunakan Rumus Hary King, diperoleh 87 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratification Random Sampling*. Analisis data *Univariat dan Analisis Bivariat* dengan uji statistic *Chi Square (X<sup>2</sup>)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang Anemia dengan kejadian Anemia pada remaja putri di MA Mathla'ul Anwar Gisting dengan pvalue = 0,002 <  $\alpha$  (0,05). Diharapkan remaja memahami bahaya Anemia dengan mencari informasi melalui media berbagai sehingga dapat meningkatkan upaya pencegahan Anemia.

Kata Kunci : Pengetahuan, Anemia,

### Abstract

Introduction Various health problems common in adolescents associated with menstruation is a risk of Breast Ca, Ca Rahim and the risk of anemia. Anemia is a condition in which the hemoglobin level in the blood is less than normal, namely from 11.5 to 16.5 g / dl for women and 12.5 0-18.5 g / dl for men - men. Objective was to determine the relationship of knowledge about anemia and anemia in adolescent girls in Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Gisting Tanggamus Year 2015. Methods This study is a survey of the types of analytical research, with cross sectional approach. The population in this study are all teenage daughter (grade 10 and 11) number 181 Person. The sample was determined by using a formula Hary King, obtained 87 votes. The sampling technique using Random Sampling Stratification. Data analysis Univariate and Bivariate analysis with statistical test Chi Square (X<sup>2</sup>). The results showed that there was a relationship between the knowledge of the incident Anemia Anemia in young girls in MA Mathla'ul Anwar Gisting with pvalue = 0.002 <  $\alpha$  (0.05). Teens need to better understand the dangers of anemia to seek information through various media so as to enhance efforts to prevent anemia.

Keywords: Knowledge, Anemia,

## Pendahuluan

Remaja merupakan suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri. Pada masa transisi ini banyak perubahan yang terjadi baik secara biologis, psikologis dan fisik. Secara fisik terjadi pertumbuhan yang sangat pesat (*Adolescence Growth Spurt*), sehingga remaja memerlukan zat-zat gizi yang relatif lebih besar jumlahnya (Sediaoetama, 2009).. Kebutuhan zat gizi terutama zat besi pada remaja putri meningkat dengan adanya pertumbuhan dan datangnya *menstruasi*, sehingga pada remaja putri sangat rentan sekali terjadi berbagai gangguan penyakit seperti *anemia*.

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Masyarakat lebih mengenal dengan istilah penyakit kurang darah, berkurangnya hingga di bawah normal sel darah merah matang yang membawa oksigen ke seluruh jaringan yang dijalankan oleh protein yang disebut Hemoglobin (Hb) dengan level normal 11,5 – 16,5 gr/dl untuk perempuan dan 12,5 0- 18,5 gr/dl untuk laki – laki (Suryoprajogo, 2009). Penyakit anemia dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan, baik sel

tubuh maupun sel otak. Kekurangan kadar Hb dalam darah dapat menimbulkan gejala lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa. Akibatnya dapat menurunkan prestasi belajar, olah raga dan produktifitas kerja. Selain itu anemia gizi besi akan menurunkan daya tahan tubuh dan mengakibatkan mudah terkena infeksi.

Hasil penelitian di Meksiko diketahui bahwa defisiensi besi juga dapat terjadi 2-4 kali pada wanita dan anak-anak obesitas. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan produksi hepcidin yang dapat menghambat penyerapan zat besi,11 sementara di Amerika Serikat (USA) menunjukkan prevalensi kekurangan zat besi lebih tinggi terjadi pada sampel remaja putra dan remaja putri yang memiliki kelebihan berat badan (9,1%) dibanding dengan sampel yang memiliki berat badan normal (3,1%).(Indartanti, 2014).

Pada tahun 2008 berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga ( SKRT ) terdapat 57% anak putri (10–14 tahun) dan 39,5% perempuan (15–45 tahun) diketahui menderita *anemia* (Indartanti, 2014) Penelitian oleh Depkes RI pada tahun 2008 di 2 propinsi yaitu Jawa Tengah dan Jawa Timur yang meliputi 10 kabupaten menemukan bahwa sekitar 82% remaja putri mengalami *anemia* ( $Hb <$

11,5 gr/dL) (Sunarko, 2009). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari, et al. di SMU Cibinong, Ciawi, Leuwang dan Parung Kabupaten Dati II Bogor pada tahun 2000 menunjukkan prevalensi *anemia* remaja putri (16-19 tahun) sebesar 50,5% yang meliputi *anemia* ringan sebesar 47,3% dan *anemia* sedang 3,2%. Penelitian lain juga dilakukan di perkampungan miskin di Jakarta Utara menunjukkan prevalensi *anemia* remaja putri (15-19 tahun) adalah 71,4% (Surjadi, 2009).

Faktor-faktor penyebab anemia gizi besi adalah status gizi yang dipengaruhi oleh pola makanan, sosial ekonomi keluarga, lingkungan dan status kesehatan. Khumaidi (1989) mengemukakan bahwa faktor faktor yang melatarbelakangi tingginya prevalensi anemia gizi besi di negara berkembang adalah keadaan sosial ekonomi rendah meliputi pendidikan orang tua dan penghasilan yang rendah serta kesehatan pribadi di lingkungan yang buruk.

Penelitian di Sulawesi menunjukkan ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini dikarenakan remaja putri mempunyai kebiasaan kurang mengkonsumsi makanan sumber zat besi dan rata-rata mempunyai orang tua dengan

tingkat pendidikan yang rendah sehingga pengetahuan dalam pemenuhan asupan zat gizi yang seimbang menjadi kurang.

Penelitian oleh Indartanti (2014) menunjukkan bahwa status gizi berhubungan dengan kejadian Anemia pada remaja putri.

Madrasah Aliyah Matlaul Anwar Gisting adalah salah satu sekolah swasta di kecamatan Gisting. Dalam menunjang kegiatan pembelajaran sekolah telah berusaha memenuhi berbagai fasilitas yang dapat mendukung kualitas pendidikan baik secara fisik maupun mental. Secara mental bahwa peserta didik diberikan materi tambahan tentang Al Islam dan beberapa kegiatan yang erat kaitannya dengan spiritual seperti pengajian rutin dan sholat wajib berjamaah. Kemudian pada aspek fisik telah disediakan berbagai fasilitas baik gedung maupun perangkat keras maupun lunak. Fasilitas yang berhubungan dengan kesehatan (UKS) memang belum dirasakan kegiatannya, selama ini kegiatan berjalan bila sewaktu waktu saja ada siswa/siswi yang mempunyai keluhan kesehatan. Tidak ada kegiatan yang bersifat screening /penjaringan kasus baik yang dilakukan oleh pihak sekolah.

Mengingat masa remaja adalah masa transisi yang banyak mengalami berbagai permasalahan yang salah satu

diantaranya adalah masalah kesehatan khususnya risiko Anemia. Anemia pada remaja putri merupakan masalah penting, hal ini terkait dengan persiapan fisik remaja sebagai seorang ibu yang akan mempunyai penerus keturunan. Hasil pemeriksaan Hb yang dilakukan terhadap 25 remaja putri menunjukkan bahwa 96% dengan kadar Hb di bawah 11 gr/dl dan hanya 1 orang dengan kadar Hb 12,5%. Beberapa diantara mereka sering mengeluh pusing, lemah dan letih serta hilang konsentrasi ketika proses pembelajaran. Hasil wawancara terkait dengan Anemia, sebagian besar remaja tidak mengetahui tentang penyakit Anemia baik pengertian, penyebab serta tanda dan gejala, selain itu kebiasaan yang berkaitan dengan pola makan, mereka menyatakan lebih senang jajan daripada makan yang disediakan di rumah. Sehubungan dengan hal tersebut perlu dilakukan penelitian mengenai faktor apakah yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Madrasah Aliyah Matlaul Anwar Gisting Kabupaten Tanggamus Tahun 2015.

### Metode

Penelitian dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor resiko (*independent*) dengan faktor efek (*dependent*), artinya dalam

penelitian *cross sectional* setiap responden hanya diobservasi satu kali saja dan pengukuran variabel responden dilakukan pada saat pemeriksaan tersebut, kemudian peneliti tidak melakukan tindak lanjut (Riyanto, 2011).

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu Pengetahuan tentang anemia dan variabel dependen yaitu Kejadian Anemia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putrid (siswi kelas 10 dan

11) Madrasah Aliyah Matlaul Anwar Landsbau Kematan Gisting Kabupaten Tanggamus sejumlah 181 Orang. Sampel dalam penelitian ditentukan dengan menggunakan Rumus Hary King 87 orang. (Arikuto, 2005) Teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratification Random Sampling*.

Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dengan menggunakan *kuesioner* yang diberikan langsung oleh peneliti kepada responden. Instrumen yang digunakan untuk menentukan apakah responden terindikasi Anemia atau tidak anemia, dengan menggunakan alat Hb set dimana untuk kode jawaban adalah 1 : Anemia dan 2 : tidak. Anemia. Kemudian untuk mengetahui baik tidaknya instrument yang dibuat maka peneliti melakukan uji

validitas dan reliabilitas di SMA Muhammadiyah Landsbau Gisting.

Analisis data menggunakan Analisis *Univariat* Analisis bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dan Analisis *Bivariat* yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Untuk menguji variabel bebas dan variabel terkait dapat dilakukan

dengan uji statistic *Chi Square* ( $X^2$ ). Perhitungan uji *Chi Square* ( $X^2$ ) menggunakan program computer. Tingkat kepercayaan yang digunakan adalah 95% apabila  $p\text{-value} \leq 0,05$  berarti ada hubungan yang bermakna antara kedua variabel. Jika  $p\text{-value} > 0,05$  berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara kedua variabel.

## Hasil

### A. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Karakteristik Responden Di Madrasah Aliyah Matlha'ul Anwar Gisting Tahun 2015**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
15	8	9,19
16	32	36,78
17	38	43,68
18	9	10,35
<b>Kelasa</b>		
<b>X</b>	58	66,66
<b>XI</b>	39	33,33
<b>Jumlah</b>	87	100

Tabel di atas menginformasikan bahwa sebagian besar ada pada kelompok usia 17 tahun yaitu 38 orang (43,68%) hanya 8 orang (9,19%) pada kelompok usia 16

tahun. Berdasarkan kelas sebagian besar responden kelas X (sepuluh) yaitu 58 orang (66,66%).

### B. Hasil Analisis Univariat

#### 1. Kejadian Anemia

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia Di Madrasah Aliyah Matlha'ul Anwar Gisting Tahun 2015**

Kejadian Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Anemia	41	52,87
Anemia	46	47,13
<b>Jumlah</b>	87	100,0

Tabel 2. diketahui bahwa dari 87 orang, orang (52.87%).  
 sebagian besar mengalami anemia yaitu 46

2. Pengetahuan tentang Anemia

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan tentang Anemia Di Madrasah Aliyah Matlha'ul Anwar Gisting Tahun 2015**

Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	26	29,88
Sedang	34	39,08
Rendah	27	31,04
<b>Jumlah</b>	<b>87</b>	<b>100,0</b>

Hasil tabel3. berdasarkan tingkat terbanyak pada kelompok tingkat pengetahuan tentang Anemia, hampir pengetahuan sedang yaitu 34 orang terdistribusi secara merata, dengan jumlah (39,08%)

C. Hasil Analisis Bivariat

**Table 4. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Madrasah Aliyah Matlha'ul Anwar Gisting Tahun 2015**

Tingkat Pengetahuan	Kejadian Anemia				Total		p - Value
	Anemia		Tidak Anemia				
	N	%	N	%	N	%	
Tinggi	5	19,23	21	80,77	26	100	0,002
Sedang	21	61,76	13	38,24	34	100	
Rendah	20	74,07	7	25,93	27	100	
<b>Jumlah</b>	<b>46</b>	<b>100</b>	<b>41</b>	<b>100</b>	<b>87</b>	<b>100</b>	

Tabel di atas menginformasikan bahwa dari 26 responden dengan tingkat pengetahuan tentang anemia pada kategori tinggi, terdapat 21 responden (80,77%) tidak mengalami anemia dan hanya 5 orang (19,23%) yang mengalami anemia. Kemudian dari 34 responden dengan tingkat pengetahuan sedang, terdapat 21 orang (61,76%) mengalami anemia dan hanya 13 (38,24%) tidak mengalami anemia . Dari 27 responden dengan tingkat pengetahuan rendah, terdapat 20 orang (74,07%) tidak mengalami anemia

dan hanya 7 orang (25,93%) tidak mengalami anemia.

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh hasil nilai p value = 0,002 lebih kecil dari alpha (<0,005) sehingga disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Artinya terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang Anemia dengan kejadian Anemia pada remaja di MA Matlha'ul Anwa Gisting Tahun 2015

## Pembahasan

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square* diperoleh hasil nilai p value = 0,002 lebih kecil dari alpha (<0,005) sehingga disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang Anemia dengan kejadian Anemia pada remaja di MA Matlha'ul Anwa Gisting Tahun 2015.

Anemia adalah gejala dari kondisi yang mendasari seperti kehilangan komponen darah, elemen tak adekuat atau kurangnya nutrisi yang dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah, yang mengakibatkan penurunan kapasitas pengangkut *oksigen* darah/ *hemoglobin* (Hb) yang levelnya kurang dari 11,5 gr/dL (Wikipedia, 2013). Peranan zat besi dalam *hemoglobin* yaitu, besi yang berada di dalam molekul *hemoglobin* sangat penting untuk menjalankan fungsi pengikatan dan pelepasan *oksigen*. Hanya dengan molekul besi yang berada didalam *hemoglobin* itulah *oksigen* diikat dan dibawa. Bila terjadi kekurangan besi, jumlah *hemoglobin* juga akan berkurang, sehingga jumlah *oksigen* yang dibawa juga berkurang. Hal ini akan tampak jelas pada keadaan kekurangan (*defisiensi*) besi yang menimbulkan keadaan kekurangan darah (*anemia*).

Beberapa faktor yang menyebabkan Anemia khususnya pada remaja putri terdiri dari tiga faktor, yaitu Sebab Langsung meliputi : Tidak cukup asupan zat gizi, Penyakit Infeksi (cacangan, TB,Malaria). Kemudian sebab tidak langsung diantaranya adalah : Rendahnya perhatian keluarga, Aktivitas wanita yang tinggi dan Pola distribusi makanan di keluarga. Sementara penyebab yang mendasari timbulnya anemia pada remaja putri adalah : Social ekonomi, Pendidikan, Pengetahuan, Pekerjaan, Pendapatan dan Lokasi geografis yang sulit (Sunarko , 2002 dalam Wijiastuti ,2006).

Teori ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Permaesih Dewi (2005) bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya Anemia pada remaja adalah pendidikan, sosial ekonomi, status kesehatan salah satunya adalah tingkat pengetahuan tentang Anemia. S. Dalam hal ini remaja dengan tingkat pengetahuan baik akan lebih berhati hati dalam mengatur pola makan atau diit dibandingkan dengan remaja yang pemahamannya tentang anemia sangat minin maka kecenderungan yang terjadi adalah perilaku dalam memenuhi kebutuhan makannya lebih sembarangan dalam arti kata tidak lagi mempertimbangkan unsur unsur gizi.

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.

Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Dalam hal ini ketika seorang remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang penyakit Anemia (meliputi pengertian, penyebab/faktor risiko, proses terjadinya, tanda gejala dan penanggulangan serta pengobatan) maka hal tersebut memberikan pengaruh terhadap perilaku atau kebiasaan remaja dalam memenuhi kebutuhan makan sehari-hari.

Terjadinya Anemia pada remaja umumnya disebabkan oleh pola konsumsi makanan yang tidak adekuat, ketidakefektifan konsumsi makanan ini tampak dari kebiasaan remaja mengkonsumsi jenis makanan dan waktu makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir sebagian besar remaja mengalami Anemia, dari 46 responden yang mengalami Anemia terdapat 20 orang (74,07%) dengan tingkat pengetahuan rendah tentang Anemia dan hanya 5 orang (19,23%) dengan tingkat pengetahuan tinggi. Analisis pertanyaan tentang anemia menginformasikan bahwa sebagian

besar responden tidak mengetahui pengertian Anemia, penyebab dan faktor risiko. Hal ini diperjelas dengan pernyataan responden bahwa mereka mempunyai keyakinan bahwa dengan mengkonsumsi bakso satu mangkok dapat mengganti seluruh kebutuhan gizi. Fakta ini menunjukkan bahwa remaja dengan pengetahuan yang rendah tentang Anemia mempunyai kecenderungan untuk mengalami Anemia. Hal ini ditunjukkan dengan keluhan-keluhan yang dikatakan oleh remaja bahwa mereka sering mengeluhkan kesulitan berkonsentrasi saat belajar, sering mengalami kelelahan, mudah capek, lesu dan keluhan pusing.

Pengetahuan tentang Anemia memberikan gambaran mengenai seberapa paham remaja tentang pengertian, penyebab/faktor risiko, proses terjadinya, tanda gejala dan penanggulangan serta pengobatan. Pemahaman ini akan direfleksikan oleh remaja dalam bentuk upaya pencegahan agar tidak mengalami Anemia seperti makan sesuai dengan jadwal dan kebutuhan tubuh, tidak melakukan diet berlebihan dan sembarangan, dan Pola makan yang sehat .

Informasi tentang Anemia dapat diperoleh dari berbagai media baik media cetak, elektronik dan media papan. Pada

remaja usia sekolahpun informasi Anemia dapat diperoleh dari pelajaran yang didapat dari sekolah, sehingga diharapkan responden dapat melakukan upaya pencegahan sesuai dengan informasi yang mereka peroleh, selain itu pihak sekolah dapat melakukan koordinasi/kerjasama dengan puskesmas setempat untuk melakukan pemeriksaan sedini mungkin risiko Anemia, sehingga apabila ada yang teridentifikasi dapat sesegera mungkin dilakukan upaya pengobatan. Sehubungan dengan hal tersebut pentingya dilakukan upaya sosialisasi tentang bahaya Anemai pada remaja.

### Kesimpulan dan Saran

Pengetahuan yang rendah tentang Anemia berpengaruh terhadap terjadinya Anemia pada remaja. Oleh karena itu bagi Responden/remaja agar dapat meningkatkan pemahaman tentang Anemia melalui berbagai media (cetak, elektronik) dan memperbaiki pola/gaya hidup khususnya pola konsumsi makanan. Untuk Institusi Kesehatan agar melakukan upaya promosi dan preventif secara kontinyu di sekolah sekolah dalam rangka deteksidini dan pencegahan. Dan bagi pihak sekolah agar dapat meningkatkan peran UKS tidak hanya kepada upaya pengobatan tetapi lebih menekankan paa

upaya promotif dan preventif yang salah satunya adalah screening berbagai penyakit yang lazim pada remaja.

### Daftar Pustaka

- Arikuto,Suharsimi.(2005).*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktek.* Jakarta:Rineka Cipta
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Suryoprajogo,Nadine.(2009).*Kupas Tuntas Kesehatan Remaja dari A-Z.* Yogyakarta:Diglosia Printika
- Wikipedia Bahasa Indonesia (2004) *Anemia Remaja,* (<http://id.wikipedia.org/wiki/suryati/anemia>). Diakses tanggal 24 April 2014
- Nurchasanah.(2009).*Ensiklopedi Kesehatan Wanita.*Yogyakarta:Familia Crowin,Elizabeth
- J.(2003).*Patofisiologi.*Jakarta:EGC
- Lukman, Abdul (2004) *Remaja Hari Ini Adalah Pimpinan Masa Depan.*Jakarta:Bkkbn
- Sarwono W.S. *Psikologi Remaja.* Jakatra, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2003
- Sugiyono. 2013. *Statistik Untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan perilaku kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta
- Sarwono Prawirohardjo, 2003. *Ilmu Kebidanan.* Yogyakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Anemia , (<http:// Wikepedia Bahasa Indonesia>).Diakses Tanggal 12 April 2015

- Sediaoetomo, (2009) *Anemia Pada Remaja Putri*. (<http://media.isnet.org/wika/anemi>). Diakses tanggal 23 April 2015
- Tobing.(2005). Anemia. (<http://IndonesiaInstitut.org/2002>). Diakses tanggal 23 Mei 2015
- Heather A Eicher-Miller, April C Mason, Connie M Weave. Food insecurity is associated with iron deficiency anemia in US Adolescents. *Am J Clin Nutr*. 2009. 90:1358–71.
- Adriyana. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 2 Bogor. Skripsi: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2010.
- Hapzah. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri Pada Siswi Kelas III di SMAN 1 Tinambung Kabupaten Polewali Mandar.

- Skripsi: STIKES Bina Bangsa Majene Sulawesi Barat. 2012.
- Ana C Cepeda-Lopez et al. Sharply higher rates of iron deficiency in obese Mexican women and children are predicted by obesity-related inflammation rather than by differences in dietary iron intake. *Am J Clin Nutr* 2011;93:975–83.
- J, Nead Karen et al. Overweight Children and Adolescence: A Risk Group For Iron Deficiency. 2004. Available from: <http://www.pediatric.com>.
- Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Badan Penelitian Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2007.
- Kemenkes RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia N0. 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. 2010.

