

Faktor Penyebab Remaja Putri Menderita Anemia

Diani Islamiati¹, Nurhamidi², Zulfiana Dewi²,

1. Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

2. Prodi Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi Poltekkes, Banjarmasin

e-mail: dianiislamiati01@gmail.com

Article Info

Article History

Received Date : 26 Feb 2021

Revised Date : 26 Feb 2021

Accepted Date : 12 Maret
2021

Kata kunci :

Anemia, Pengetahuan,
Tablet, Enhancer, Inhibitor

Keywords:

Anemia, Knowledge, Tablets,
Enhancer, Inhibitor

ABSTRAK

Latar Belakang : Anemia remaja putri saat ini masih tinggi, menurut World Health Organization (WHO) (2015) prevalensi anemia berkisar 40-88%. Penyebab remaja putri memiliki risiko anemia karena haid setiap bulannya, serta cenderung menjaga penampilan untuk tetap kurus sehingga berdiet dan mengurangi asupannya. **Tujuan**: Mengetahui perbedaan pengetahuan, konsumsi tablet tambah darah dan pola konsumsi (enhancer dan inhibitor) zat besi pada kelompok remaja putri anemia dan non-anemia di SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru. **Metode**: Penelitian observasional analitik dengan rancangan case-control. Sampel penelitian adalah sebagian siswi di SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru sebanyak 36 sampel, dengan perbandingan 1:1 dengan teknik simple random sampling. Analisis data dilakukan dengan uji Mann Withney. **Hasil**: Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa ada perbedaan pengetahuan ($p= 0,000$), ada perbedaan konsumsi tablet tambah darah ($p= 0,000$), ada perbedaan konsumsi enhancer dan inhibitor ($p= 0,000$) pada kelompok remaja putri anemia dan non-anemia. **Kesimpulan** : Remaja putri diharapkan untuk lebih aktif mencari informasi tentang anemia, meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan meningkatkan konsumsi enhancer serta mengurangi inhibitor demi mencegah anemia.

Background: Anemia in adolescent girls is still high, according to World Health Organization (WHO) (2015), anemia prevalence ranges from 40-88%. The cause of adolescent girls have anemia risks is menstruation in every month, also they tend to keep their appearance looking skinny, therefore, they diet and reduce food intake. **Objective**: To find out the difference of knowledge, blood boost tablet consumption and consumption pattern (enhancer and inhibitor) of iron in the group of anemic and non-anemic adolescent girls in SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru. **Methods**: An analytical observational research with case-control design. The samples are the half of schoolgirls in SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru in the amount of 36 samples, with 1:1 ratio by simple random sampling technique. The data analysis

conducted by Mann Whitney test. **Results:** Based on statistical test result shows that there is a difference of the enhancer and inhibitor consumption ($p=0,000$) in the group of anemic and non-anemic adolescent girls. **Conclusion:** It is expected that the adolescent girls to be more active to search the information regarding anemia, increase their obedience in blood boost tablet consumption and increase enhancer consumption, also reduce inhibitor to prevent anemia.

Korespondensi Penulis :

Diani Islamiati

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

Jl. Mistar Cokrokusumo No. 1A Banjarbaru Kalimantan Selatan Indonesia

e-mail: dianiislamiati01@gmail.com

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah tidak mencukupi, yang mana sel darah merah mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh⁽¹⁾.

Anemia banyak terjadi dikalangan masyarakat terutama pada remaja putri dan ibu hamil. *World Health Organization* (WHO) dalam *Worldwide Prevalence of Anemia* tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88% dan di Asia Tenggara 25-40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan berat⁽²⁾

Masa remaja mengalami tingkat pertumbuhan terpesat kedua setelah tahun pertama kehidupannya⁽³⁾. Remaja putri mempunyai risiko yang lebih tinggi daripada remaja putra mengalami anemia, karena remaja putri mengalami haid setiap bulannya. Alasan kedua adalah karena remaja putri sering kali menjaga penampilan, keinginan untuk tetap kurus sehingga berdiet dan mengurangi asupan makannya. Diet yang tidak seimbang dan tidak memenuhi kebutuhan zat gizi akan menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting seperti zat besi⁽⁴⁾.

Prevalensi anemia defisiensi besi banyak ditemukan pada remaja putri yaitu sebesar 84,6%⁽⁵⁾. Kejadian anemia pada remaja putri juga menunjukkan nilai yang cukup besar, yaitu 57,16%⁽⁶⁾. Lebih lanjut, prevalensi anemia pada remaja putri di Banjarbaru menunjukkan peningkatan, yaitu 39,37% pada tahun 2017 menjadi 58,75% pada tahun 2018⁽⁷⁾. Puskesmas Banjarbaru Selatan melaporkan bahwa hasil pemeriksaan Hb khususnya SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru, terdapat 27% remaja putri mengalami anemia. Anemia dikatakan menjadi suatu masalah kesehatan masyarakat apabila prevalensinya diatas 20%.

Kejadian anemia disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, lama haid, kebiasaan sarapan pagi, status gizi, pengetahuan, pendidikan ibu, suplementasi zat besi, asupan zat besi dan protein tidak sesuai dengan kebutuhan serta adanya faktor *inhibitor* penyerapan mineral zat besi yaitu tanin dan oksalat⁽⁸⁾.

Tingkat pengetahuan merupakan salah satu variable penting karena pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan juga pola hidup dan kebiasaan makan⁽⁹⁾. Terkait program pemberian TTD, sebesar 76,84% remaja putri mendapatkan TTD melalui sekolah. Namun demikian, ternyata remaja putri yang mengkonsumsi TTD minimal 52 butir, hanya 2,28%⁽¹⁰⁾. Dengan demikian, keberhasilan dalam menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri perlu adanya dukungan beberapa faktor yakni dengan memperhatikan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah⁽¹¹⁾. Faktor berikutnya yang dapat mempengaruhi anemia adalah jumlah zat besi yang tidak cukup dalam makanan, rendahnya penyerapan zat besi dan adanya zat penghambat penyerapan zat besi yang berasal dari makanan⁽¹²⁾. Status zat besi di dalam tubuh manusia tergantung pada penyerapan zat besi tersebut⁽¹³⁾.

Tujuan

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini dilakukan untuk melihat perbedaannya variabel pengetahuan, konsumsi tablet tambah darah dan pola konsumsi (*enhancer* dan *inhibitor*) zat besi pada kelompok remaja putri anemia dan non-anemia.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini observasional deskriptif. Rancangan penelitian dilakukan dengan *case control*. Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini siswi kelas X, XI dan XII di SMK Garuda Mahadika Banjarbaru. Berdasarkan laporan diperoleh, bahwa pada tahun ajaran 2019/2020 jumlah siswi kelas X, XI dan XII sebesar 85 orang dan besar sampel penelitian ini adalah 36 siswi. Perbandingan antara kasus dan control adalah 1:1 sehingga jumlah kasus dalam penelitian ini 18 kasus (remaja putri anemia) dan 18 kontrol (remaja putri non-anemia).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, cara pengambilan sample dilakukan dengan teknik undian dari setiap kelas X, XI dan XII.

Data primer meliputi karakteristik responden, pengetahuan remaja putri, konsumsi tablet tambah darah remaja putri, pola konsumsi *enhancer* dan *inhibitor* zat besi dan anemia remaja putri. Data sekunder dalam penelitian ini meliputi data mengenai gambaran umum SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru.. Analisis data menggunakan uji *Man Whitney U test*.

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Responden

Karakteristik responden yang ditanyakan sebagai bahan dalam memperkaya hasil penelitian ini berupa karakteristik umur dan IMT responden. Rekapitulasi karakteristik responden ini berdasarkan jawaban responden pada kuesioner. Tabel 1 memuat uraian karakteristik responden yang meliputi umur dan IMT.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	n	%
Umur Responden		
15 tahun	6	16,7
16 tahun	9	25
17 tahun	8	22,2
18 tahun	13	36,1
Jumlah	36	100
IMT (Berat Badan x Tinggi Badan²)		
Berat badan kurang	20	55,6
Berat badan normal	11	30,6
<i>Overweight</i>	2	5,6
Obesitas I	3	8,3
Jumlah	36	100

Tabel 1, dapat dilihat bahwa dari segi karakteristik umur, sebagian besar responden berusia 18 tahun dengan jumlah 13 orang (36,1%). Dari segi karakteristik IMT, sebagian besar responden berstatus gizi berat badan kurang dengan jumlah 20 orang (55,6%).

B. Analisis Univariat

Variable dalam penelitian ini terdiri dari pengetahuan, konsumsi tablet tambah darah, dan pola konsumsi (*enhancer* dan *inhibitor*) zat besi pada remaja putri anemia dan non-anemia. Tabel 2 memuat uraian masing-masing variable pada sampel kasus dan control.

Tabel 2 Distribusi berdasarkan Pengetahuan, Konsumsi Tablet Tambah Darah, dan Pola Konsumsi (*Enhancer* dan *Inhibitor*) Zat Besi pada Remaja Putri Anemia dan Non-Anemia di SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru

Analisis Univariat		Kasus		Kontrol	
		N	%	N	%
Pengetahuan	Baik	1	2,8	12	33,3
	Cukup	7	19,4	4	11,1
	Kurang	10	27,8	2	5,6
	Total	18	50	18	50
Konsumsi Tablet Tambah Darah	Patuh	1	2,8	13	36,1
	Tidak patuuh	17	47,2	5	13,9
	Total	18	50	18	50
Pola Konsumsi <i>Enhancer</i>	Biasa dikonsumsi	2	5,6	12	33,3
	Kadang-kadang	7	19,4	5	13,9
	Tidak pernah	9	25	1	2,8
	Total	18	50	18	50
Pola Konsumsi <i>Inhibitor</i>	Biasa dikonsumsi	2	5,6	12	33,3
	Kadang-kadang	7	19,4	5	13,9
	Tidak pernah	9	25	1	2,8
	Total	18	50	18	50
Anemia	Anemi	18	18	50	50
	Non-Anemia	18	18	50	50
	Total	36	36	100	100

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dalam kelompok kasus memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia dengan persentase 27,8% dan sebagian besar responden dalam kelompok kontrol memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia dengan persentase 33,3%. Konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri anemia dan non-anemia, yang mana sebagian besar responden dalam kelompok kasus tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah dengan persentase 47,2% dan sebagian besar responden dalam kelompok kontrol patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah dengan persentase 36,1%. Pola konsumsi *enhancer* zat besi pada remaja putri anemia dan non-anemia sebagian besar responden dalam kelompok kasus tidak pernah mengonsumsi makanan atau minuman *enhancer* zat besi dengan persentase 25% dan sebagian besar responden dalam kelompok kontrol biasa mengonsumsi makanan atau minuman *enhancer* zat besi dengan persentase 33,3%. Pola konsumsi *inhibitor* zat besi pada remaja putri anemia dan non-anemia, yang mana sebagian besar responden dalam kelompok kasus biasa mengonsumsi makanan atau minuman *inhibitor* zat besi dengan persentase 33,3% dan sebagian besar responden dalam kelompok kontrol tidak pernah mengonsumsi makanan atau minuman *inhibitor* zat besi dengan persentase 33,3%.

C. Analisis Bivariat

Tabel 3 memuat masing-masing variable pada kelompok remaja putri anemia dan non-anemia. Hasil tabulasi silang berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari kedua kelompok baik kasus maupun kontrol.

Tabel 3 Perbedaan Pengetahuan, Konsumsi Tablet Tambah Darah, dan Pola Konsumsi (*Enhancer* dan *Inhibitor*) Zat Besi pada Remaja Putri Anemia dan Non-Anemia di SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru

Analisis Bivariat		Kasus		Kontrol	
		N	%	N	%
Pengetahuan	Baik	1	2,8	12	33,3
	Cukup	7	19,4	4	11,1
	Kurang	10	27,8	2	5,6
	Total	18	50	18	50
Uji beda <i>Mann Whitney</i> (Asymp. Sig. 2-tailed) 0,000					
Konsumsi Tablet Tambah Darah	Patuh	1	2,8	13	36,1
	Tidak patuh	17	47,2	5	13,9
	Total	18	50	18	50
Uji beda <i>Mann Whitney</i> (Asymp. Sig. 2-tailed) 0,000					
Pola Konsumsi <i>Enhancer</i>	Biasa dikonsumsi	2	5,6	12	33,3
	Kadang-kadang	7	19,4	5	13,9
	Tidak pernah	9	25	1	2,8
	Total	18	50	18	50
Uji beda <i>Mann Whitney</i> (Asymp. Sig. 2-tailed) 0,000					
Pola Konsumsi <i>Inhibitor</i>	Biasa dikonsumsi	2	5,6	12	33,3
	Kadang-kadang	7	19,4	5	13,9
	Tidak pernah	9	25	1	2,8
	Total	18	50	18	50
Uji beda <i>Mann Whitney</i> (Asymp. Sig. 2-tailed) 0,000					

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji *mann whitney* menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti H_a diterima atau ada perbedaan pengetahuan antara kelompok remaja putri anemia dan non-anemia di SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru.

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan hasil uji *mann whitney* menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti H_a diterima atau ada perbedaan konsumsi tablet tambah darah antara kelompok remaja putri anemia dan non-anemia di SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru.

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan hasil uji *mann whitney* menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti H_a diterima atau ada perbedaan pola konsumsi *enhancer* zat besi antara kelompok remaja putri anemia dan non-anemia di SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru.

Berdasarkan Tabel 3, Hasil uji *mann whitney* menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti H_a diterima atau ada perbedaan pola konsumsi *inhibitor* zat besi antara kelompok remaja putri anemia dan non-anemia di SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru.

PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Responden

Karakteristik umur responden yang sebagian besar berusia 18 tahun. Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh umur yang mana semakin bertambah umur seseorang, semakin bertambah pula pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh⁽¹⁴⁾. Semakin meningkat umur seseorang maka kedewasaan teknis dan psikologisnya juga semakin meningkat sehingga mampu mengambil keputusan, bijaksana, berpikir rasional, mengendalikan emosi dan toleran terhadap pendapat orang lain.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk menentukan status gizi dan mengkaji risiko seorang individu menderita penyakit dengan cara hitung berat badan

(kg) dibagi tinggi badan² (m). Jika hasil hitung IMT termasuk dalam kategori kurang, maka dapat meningkatkan risiko kurang gizi, anemia, menstruasi tidak teratur dan sebagainya⁽¹⁵⁾.

B. Analisis Univariat

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden dalam kelompok kasus memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia dengan persentase 27,8% dan sebagian besar responden dalam kelompok kontrol memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia dengan persentase 33,3%. Tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berpengetahuan baik tentang anemia cenderung tidak menderita anemia. Remaja puteri pada masa pubertas sangat beresiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Remaja puteri yang menderita anemia, ketika menjadi ibu hamil beresiko melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan *stunting* (kerdil). Intervensi gizi dan kesehatan penting dilakukan pada remaja puteri karena akan menentukan kualitas sumber daya manusia generasi berikutnya⁽¹⁶⁾.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden dalam kelompok kasus tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah dengan persentase 47,2%. Sebagian besar responden dalam kelompok kontrol patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah dengan persentase 36,1%. Tabel 5.3 menunjukkan sebagian besar responden yang tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah cenderung menderita anemia. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya kewaspadaan sebagian responden tentang resiko serta bahaya yang dapat disebabkan oleh anemia, sehingga perlu tindak lanjut oleh petugas kesehatan dengan memberikan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) tentang anemia pada remaja putri khususnya siswi SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain penting dalam pembentukan tindakan seseorang. Perilaku kesehatan seperti patuh atau tidaknya seseorang dalam mengonsumsi tablet tambah darah yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lama daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan⁽¹⁷⁾.

Hasil penelitian sebagian besar responden dalam kelompok kasus tidak pernah mengonsumsi makanan atau minuman *enhancer* zat besi dengan persentase 25%. Sebagian besar responden dalam kelompok kontrol biasa mengonsumsi makanan atau minuman *enhancer* zat besi dengan persentase 33,3%. Tabel 5.5 menyajikan informasi mengenai pola konsumsi *enhancer* zat besi pada remaja putri anemia dan non-anemia, yang mana sebagian besar responden dalam kelompok kasus biasa mengonsumsi makanan atau minuman *inhibitor* zat besi dengan persentase 33,3%. Sebagian besar responden dalam kelompok kontrol tidak pernah mengonsumsi makanan atau minuman *inhibitor* zat besi dengan persentase 33,3%. Dari hasil penelitian tersebut, dapat dilihat bahwa pola konsumsi *enhancer* dan *inhibitor* pada sebagian responden sama-sama biasa dikonsumsi.

C. Analisis Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan pengetahuan antara kelompok remaja putri anemia dan non-anemia di SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru. Kedua kelompok, baik kasus maupun kontrol, diketahui sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan tentang anemia yang baik cenderung tidak anemia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Haryanti (2016) yang menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan antara kelompok siswi anemia dan non-anemia⁽¹⁸⁾.

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan konsumsi tablet tambah darah antara kelompok remaja putri anemia dan non-anemia di SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru. Dari kedua kelompok baik kasus maupun kontrol, diketahui sebagian besar responden yang tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah cenderung anemia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Ruqoiyah (2019) yang menunjukkan hasil dimana sebagian besar atau sebanyak 24 orang (47,1%) respondennya tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah dan sebagian besar atau sebanyak 30 orang (58,8%) respondennya anemia, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja putri yang tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah cenderung mengalami anemia⁽¹⁹⁾.

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan pola konsumsi *enhancer* dan *inhibitor* antara kelompok remaja putri anemia dan non-anemia di SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru. Dari kedua kelompok baik kasus maupun kontrol, diketahui sebagian besar responden yang biasa mengonsumsi makanan atau minuman *enhancer* zat besi cenderung tidak anemia. Dari kedua kelompok baik kasus maupun kontrol, diketahui sebagian besar responden yang biasa mengonsumsi makanan atau minuman *inhibitor* zat besi cenderung anemia dan sebagian besar responden yang tidak pernah mengonsumsi makanan atau minuman *inhibitor* zat besi cenderung tidak anemia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sembiring (2017) yang menunjukkan dari 14 siswi yang biasa mengonsumsi sumber makanan *enhancer* zat besi sebanyak 64,3% tidak mengalami anemia dan dari 21 siswi yang biasa mengonsumsi sumber makanan *inhibitor* zat besi sebanyak 90,5% mengalami anemia. Hal ini menjelaskan bahwa pola konsumsi *enhancer* dan *inhibitor* zat besi cenderung dapat menyebabkan dan berpengaruh terhadap status anemia. Pernyataan tersebut diperkuat dengan nilai $p = 0,004$ untuk *enhancer* dan $p = 0,012$ untuk *inhibitor* yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola konsumsi *enhancer* dan *inhibitor* zat besi terhadap status anemia pada remaja putri di SMAN 1 Lubuk Pakam⁽²⁰⁾.

KESIMPULAN

Karakteristik identitas responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 18 tahun dengan jumlah 13 orang (36,1%), sebagian besar responden berstatus berat badan kurang ideal dengan jumlah 20 orang (55,6%). Sebagian besar responden dalam kelompok kasus memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia dengan persentase 27,8%, sedangkan sebagian besar responden dalam kelompok kontrol memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia dengan persentase 33,3%. Sebagian besar responden dalam kelompok kasus tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah dengan persentase 47,2%, sedangkan sebagian besar responden dalam kelompok kontrol patuh mengonsumsi tablet tambah darah dengan persentase 36,1%. Sebagian besar responden dalam kelompok kasus tidak pernah mengonsumsi makanan maupun minuman *enhancer* zat besi dengan persentase 25%, sedangkan sebagian besar responden dalam kelompok kontrol biasa mengonsumsi makanan maupun minuman *enhancer* zat besi dengan persentase 33,3%. Sebagian besar responden dalam kelompok kasus biasa mengonsumsi makanan maupun minuman *inhibitor* zat besi dengan persentase 33,3%, sedangkan sebagian besar responden dalam kelompok kontrol tidak pernah mengonsumsi makanan maupun minuman *inhibitor* zat besi dengan persentase 33,3%. Ada perbedaan pengetahuan, konsumsi tablet tambah darah, pola konsumsi (*enhancer inhibitor*) zat besi antara kelompok remaja putri anemia dan non anemia di SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$.

Pihak sekolah dan Puskesmas setempat diharapkan untuk lebih aktif dalam meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan pola *enhancer* maupun *inhibitor* zat besi pada remaja putri demi meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah guna mencegah anemia yang dapat berlanjut pada masa kehamilan, persalinan, nifas dan bayi yang dikandung di masa depan. Responden juga disarankan untuk lebih waspada dan mencari tahu tentang bahaya anemia sehingga dapat meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Nurhamidi, SKM., M.Kes atas bimbingan, masukan, koreksi serta saran dalam penyusunan penelitian dan seluruh siswi SMK Garuda Mahadhika Banjarbaru selaku responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan informasi selama penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alwi I, Sudoyo AW, Setiyohadi B. 2014. Buku ajar ilmu penyakit dalam jilid II. Edisi ke-6. Jakarta: EGC;. hlm. 2589-99.
2. Kemenkes R.I. 2018. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan.
3. Briawan, D. 2014. Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita.. Jakarta : EGC
4. Qamariah, Nurul. 2019. Efektivitas Pemberian Tablet Zat Besi (Fe), Vitamin C Dan Jus Buah Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Putri Di Universitas Muhammadiyah Mataram. *Midwifery Journal*. Vol. 3 No. 2 Juli 2019. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/MJ/article/view/509>. Diakses pada 4 Juli 2020
5. Kemenkes R.I. 2018. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan.
6. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. 2019. Data Anemia Remaja Putri
7. Dinas Kesehatan Banjarbaru. 2018. Data Anemia Remaja Putri
8. Arisman. 2010. Gizi Dalam Daur Kehidupan, Jakarta: EGC
9. Yuli Suryanti, Indarmien Netty A, Suryani, Indah Minfadlillah. Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Mts Swasta Al-Hidayah Talang Bakung Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat* Vol.1 No.2. 2017 (<http://journal.poltekkesjambi.ac.id/index.php/JBKM/article/view/15>) Diakses pada
10. Kemenkes R.I. 2018. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan.
11. Kemenkes R.I. 2017. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS) . Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
12. Nuradhiani, Annisa. 2017. Dukungan Guru Meningkatkan Kepatuhan Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri Di Kota Bogor. *J Gizi Pangan*.12.3. 153-160. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/20350>. Diakses pada 4 Juli 2020
13. Masthalina, H., Yuli Laraeni., dan Yuliana P.D. 2015. Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) Dan Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11 (1) Hal. 80-86. Mataram: Poltekkes Kemenkes Mataram. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php./kemas>. Diakses pada 1 Juli 2020
14. Hurlock E. 2013. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Cetakan V. Jakarta: Erlangga
15. Fathonah, Siti dan Sarwi. 2020. Literasi Zat Gizi Makro dan Pemecahan Masalahnya. Yogyakarta: Deepublish
16. Kemenkes R.I. 2016. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS) . Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
17. Widiyaningsih, Dwi dan Suharyanta, Dwi. 2020. Promosi dan Advokasi Kesehatan. Yogyakarta: Deepublish
18. Haryanti, Santi. 2016. Perbedaan Pengetahuan Gizi tentang Anemia dan Angka Kesakitan Antara Siswi Anemia dan Non Anemia di SMK Penerbangan Bina Dhirgantara Karanganyar. Skripsi Mahasiswa Universitas
19. Ruqoiyah, Siti. 2019. (Tulis judulnya). Skripsi Mahasiswa UNISA Yogyakarta. Tersedia dalam digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/812
20. Sembiring, Deviana Br. 2017. Hubungan Body Image Dan Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Dengan Status Anemia Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1019/1/SKRIPSI%20DEVIANA%20BR%20SEMBIRING.pdf>. Diakses pada 11 Juli 2020