



Artikel

Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Curug Kabupaten Tangerang

Agustina Cempaka Larinse¹, Jaselyne Zefanya², Lidya Febriani³, Belet Lydia Ingrit⁴, Juwita Fransiska br Surbakti⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 7 Agustus 2025
- Diterima 20 Mei 2026
- Diterbitkan 31 Mei 2026

Kata kunci:

Anemia; Pola makan; Pola tidur; Siklus menstruasi

Abstrak

Anemia adalah kondisi rendahnya hemoglobin dari batas normal yaitu <12 g/dL. Pada remaja Putri, anemia berdampak pada konsentrasi belajar sehingga memengaruhi penurunan produktivitas dan prestasi. Berdasarkan hasil dari Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, remaja putri mengalami anemia pada usia 15-24 tahun sebanyak 18%. Beberapa faktor penyebab utama anemia adalah siklus menstruasi, pola makan, dan pola tidur. Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Curug Kabupaten Tangerang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif dan cross sectional dengan analisis multivariat. Sampel pada penelitian berjumlah 100 responden dengan teknik purposive sampling yang dilaksanakan pada Januari-April 2025 dengan menggunakan kuesioner dan alat ukur hemoglobinometer. Hasil dari penelitian ini menunjukkan remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 38%, hasil uji regresi logistik multivariat membuktikan bahwa siklus menstruasi (p-value 0.000) dan pola makan (p-value 0.000) berpengaruh pada kejadian anemia sedangkan pola tidur tidak memengaruhi kejadian anemia (p-value 0.678). Kejadian anemia pada remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Curug dipengaruhi oleh dua faktor yaitu siklus menstruasi dan pola makan. Diharapkan, remaja putri dapat memperhatikan faktor-faktor yang menyebabkan anemia dan melakukan pengecekan hemoglobin di fasilitas kesehatan terdekat.

PENDAHULUAN

Remaja putri didefinisikan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2024) adalah perempuan yang berusia 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja putri akan mengalami masa peralihan baik diperkembangan fisik maupun psikologisnya. Perubahan secara biologis pada remaja, umumnya dimulai pada masa pubertas. Pubertas merupakan

fase transformasi perubahan fisik anak menjadi dewasa (masa remaja), perubahan ini termasuk juga pematangan seks (kemampuan dalam bereproduksi).

Salah satu tanda pubertas adalah terjadinya menstruasi pertama kali atau dengan nama lain *menarche*, hal ini disebabkan jika ada penurunan kadar estradiol dan tidak terjadinya ovulasi disertai dengan deskuamasi endometrium yang berakhir

Corresponding author:

Belet Lydia Ingrit

Email: belet.ingrit@uph.edu

Ners Muda, Vol 7 No 1, Mei 2026

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v7i1.18760>

dengan perdarahan (Kemenkes, 2023). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), usia *menarche* remaja putri di Indonesia dengan persentase tertinggi yaitu pada usia 11-12 tahun sebanyak 34,1%. Pada Provinsi Banten sendiri usia *menarche* juga dimulai dari usia 9-10 tahun yaitu 4,4% dan berakhir pada usia 17-18 tahun sekitar 0,3%, dengan usia persentase paling tinggi pada usia 11-12 tahun yaitu 36,4%.

Menurut Kemenkes (2024) berdasarkan webinar tentang kesehatan remaja dikatakan bahwa remaja Indonesia masih banyak mengalami masalah gizi seperti kelebihan gizi, kekurangan gizi dan anemia (terjadi akibat kekurangan zat gizi mikro). Berdasarkan jenis kelamin, perempuan yang mengalami anemia lebih tinggi yaitu sebanyak 18%. Hal ini membuktikan bahwa remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah anemia (SKI, 2023).

Anemia sendiri masih menjadi masalah kesehatan yang sangat tinggi bagi remaja putri di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 bahwa anak usia 5-14 menderita anemia sebanyak 26,8% dan usia 15-24 sebanyak 32% menderita anemia (Kemenkes., 2024). Sumber lainnya mengatakan pemeriksaan kadar hemoglobin, remaja yang tergolong anemia pada usia 5-14 tahun sebanyak 16,3% dan 15-24 tahun sebanyak 15,5% (SKI, 2023).

Anemia adalah suatu keadaan rendahnya hemoglobin atau sel darah merah dari batas normal dan merupakan permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada remaja dengan berbagai faktor, seperti tingkat nutrisi sampai akibat dari perdarahan saat menstruasi (Kemenkes, 2023). Remaja putri dapat digolongkan anemia jika jumlah hemoglobin (Hb) didalam darah <12 g/dL (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astutik et al. (2023), anemia yang terjadi pada remaja putri disebabkan karena beberapa faktor yaitu pola menstruasi yang tidak teratur, pola tidur yang kurang, dan pola makan yang tidak sehat dan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dineti et al. (2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri, sedangkan menurut Ulwaningtyas (2022) bahwa remaja putri yang mempunyai asupan protein yang kurang akan memiliki peluang yang lebih tinggi untuk mengalami anemia dan penelitian yang dilakukan oleh Handini et al. (2023) bahwa waktu dan kualitas tidur yang buruk akan meningkatkan seseorang dalam mengalami anemia.

Pada remaja sendiri dampak dari anemia adalah dapat mengganggu proses konsentrasi dalam belajar sehingga berakhir pada penurunan produktivitas dan prestasi, daya tahan tubuh yang lemah, kurangnya kebugaran tubuh dan kurangnya kecekan dalam berpikir (Kemenkes, 2022).

Data yang didapatkan dari Puskesmas Curug pada oktober 2023, prevalensi anemia berada pada rentang usia 12-17 tahun. Pihak Puskesmas Curug juga mengatakan bahwa hanya melakukan skrining anemia pada remaja usia sekolah antara SMP dan SMA, dan pihak Puskesmas tidak pernah melakukan skrining anemia pada remaja diluar usia sekolah. Mengacu pada data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 diatas masih terdapat angka kejadian anemia, sehingga hal ini terus menjadi tantangan bagi kesehatan di Indonesia.

Dari paparan ini menjadi acuan bagi peneliti untuk meneliti tentang "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas



Curug Kabupaten Tangerang” karena masih tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri usia 18-24 tahun, namun tidak dilakukan skrining kesehatan terkait anemia sehingga peneliti berkeinginan untuk mencari tahu apakah pada rentang usia 18-24 tahun pada remaja putri banyak mengalami anemia dan apa saja faktor-faktor yang mempengaruhinya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif, dengan desain penelitian deskriptif dan *cross sectional*. Dengan Jumlah sampel 100 responden remaja putri usia 18-24 tahun dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-April 2025 di wilayah kerja Puskesmas Curug Kabupaten Tangerang.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah alat hemoglobinometer untuk pengecekan kadar hemoglobin (Hb) dan kuesioner yang terdiri dari kuesioner siklus menstruasi, pola makan, dan pola tidur. Sebelum pelaksanaan, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas dan calon respon, kemudian setelah memperoleh responden sesuai dengan kriteria inklusi peneliti meminta persetujuan, informed consent dan kesediaan responden mengisi kuesioner yang telah disediakan. Kemudian, data yang telah terkumpul akan di olah dan analisis dengan analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik multivariabel. Kuesioner yang telah divalidasi digunakan untuk menilai siklus menstruasi, pola makan, dan pola tidur. Penelitian ini telah lulus uji etik dengan nomor 031/KEPFON/I/2025 dari Komite Etik Penelitian Fakultas Keperawatan Tangerang.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa distribusi karakteristik umur responden mayoritas berada di usia 20 tahun yaitu 26.0% dan mayoritas usia *menarche* ada pada usia 14 tahun yaitu 25.0%. Mayoritas responden anemia dengan kategori normal yaitu 62%, pada siklus menstruasi kategori tidak teratur mayoritas sebesar 60%, pada pola makan kategori mayoritas kurang baik yaitu 52.0% dan pada pola tidur mayoritas buruk yaitu sebesar 83% dari total responden. Dari hasil seleksi bivariat yang dilakukan dengan uji *regression* di dapatkan bahwa variabel siklus menstruasi dan pola makan mempunyai *p-value* < 0,25 yang artinya memenuhi syarat untuk dapat dilanjutkan masuk kedalam pemodelan multivariat namun variabel pola tidur memiliki *p-value* > 0,25 tetapi variabel pola tidur tetap dimasukkan ke dalam analisis multivariat karena mempunyai hubungan penting dengan kejadian anemia.

Selanjutnya dilakukan pemodelan regresi logistik multivariabel oleh ketiga variabel independen dengan variabel dependen. Pemodelan ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Pemodelan pertama di dapati hasil bahwa variabel pola tidur memiliki nilai *p-value* > 0,05 yang berarti variabel pola tidur tidak secara signifikan dapat memengaruhi terjadinya anemia sehingga pemodelan selanjutnya variabel pola tidur dikeluarkan dari model.

Setelah variabel pola tidur dikeluarkan dari model, nilai *p-value* pada variabel siklus menstruasi dan pola makan < 0,05 yang artinya kedua variabel tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen dan didapatkan nilai OR pada variabel siklus menstruasi dari 47,811 menjadi 45,590 dan nilai OR pada variabel pola makan dari 33,465 menjadi 32,278 yang berarti dari kedua variabel nilai OR



tidak ada yang berubah > 10% sehingga variabel pola tidur tetap dikeluarkan dari model karena variabel pola tidur tidak

secara signifikan memengaruhi kekuatan hubungan dari variabel siklus menstruasi dan pola makan ke kejadian anemia.

Tabel 1.
Distribusi Data Karakteristik Responden (n = 100)

No	Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia	18	14	14.0
		19	17	17.0
		20	26	26.0
		21	19	19.0
		22	10	10.0
		23	3	3.0
		24	11	11.0
		Jumlah (n)	100	100.00
2	Usia Menarche	10	1	1.0
		11	9	9.0
		12	23	23.0
		13	21	21.0
		14	25	25.0
		15	15	15.0
		16	3	3.0
		17	3	3.0
Jumlah (n)	100	100.00		
3	Anemia	Rendah	38	38.0
		Normal	62	62.0
Jumlah (n)	100	100.0		
4	Siklus Menstruasi	Tidak Teratur	60	60.00
		Teratur	40	40.00
Jumlah (n)	100	100.0		
5	Pola Makan	Kurang Baik	52	52.0
		Baik	48	48.0
Jumlah (n)	100	100.0		
6	Pola Tidur	Buruk	83	83.00
		Baik	17	17.00
		Jumlah (n)	100	100.0

Tabel 2.

Hasil Seleksi Bivariat Variabel Dependen Anemia dengan Variabel Independen Siklus Menstruasi, Pola Makan dan Pola Tidur (n = 100)

Variabel	p-value
Siklus Menstruasi	0,000
Pola Makan	0,000
Pola Tidur	0,417

Tabel 3.

Hasil Pemodelan Regresi Logistik Multivariabel (n = 100)

Variabel	B	P-value	OR	95% CI
Siklus Menstruasi	3.867	0,000	47,811	8,322 – 274,664
Pola Makan	3.511	0,000	33,465	8,028 – 139,508
Pola Tidur	-0.381	0,678	0,113	0,113 – 4,120



Tabel 4.

Hasil Akhir Pemodelan Regresi Logistik Multivariabel Setelah Variabel Pola Tidur Dikeluarkan (n = 100)

Variabel	B	p-value	OR	95% CI
Siklus Menstruasi	3,820	0,000	45,590	8,147 – 255,108
Pola Makan	3.474	0,000	32,278	7,147 – 131, 930

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di dapatkan hasil mayoritas responden berada di umur 20 tahun. Sedangkan, mayoritas usia *menarche* yaitu 14 tahun, diikuti oleh usia 12-13 tahun yang hanya memiliki sedikit selisih jumlah responden. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafizha et al. (2024) bahwa rentang usia *menarche* pada anak perempuan biasanya terjadi di umur 12-14 tahun.

Pengaruh Siklus Menstruasi terhadap kejadian Anemia pada remaja putri

Hasil dari penelitian ini bahwa terdapat pengaruh siklus menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Curug. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susilawati et al. (2024) bahwa terdapat pengaruh antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan siklus menstruasi yang tidak normal mengalami anemia. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi yaitu siklus panjang pendeknya durasi menstruasi terhadap jumlah volume darah yang dikeluarkan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang kami lakukan dimana mayoritas responden dengan siklus menstruasi tidak teratur memiliki durasi yang semakin maju atau mundur (lebih atau kurang 7-9 hari).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2024), yang memperoleh hasil yang signifikan bahwa terdapat pengaruh antara siklus menstruasi dengan anemia. Sebagian besar responden dengan siklus

menstruasi tidak normal mengalami anemia dimana seseorang dengan siklus menstruasi tidak normal 2,800 kali lebih berisiko terjadi anemia. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa siklus menstruasi tidak normal disebabkan oleh durasi yang pendek dengan frekuensi menstruasi yang berulang kali di setiap bulan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang kami lakukan, dimana masih ditemukan responden mengalami menstruasi lebih dari satu kali dalam sebulan.

Pengaruh Pola Makan terhadap kejadian Anemia pada remaja putri

Penelitian ini mendapatkan hasil yang signifikan sehingga menandakan adanya pengaruh pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Menurut penelitian oleh Lasmawanti et al. (2024) berhasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan terhadap kejadian anemia. Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor utama pola makan yang buruk disebabkan oleh kurangnya konsumsi protein, zat besi dan vitamin C yang dibutuhkan tubuh dari makanan yang seimbang antara daging, sayur dan buah. Hal ini sejalan juga dengan temuan mayoritas responden pada penelitian kami yang jarang konsumsi sayur dan buah.

Pengaruh Pola Tidur terhadap kejadian Anemia pada remaja putri

Dari hasil penelitian ini mendapatkan hasil bawah tidak terdapat pengaruh antara pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Curug, karena mayoritas responden mempunyai pola tidur yang buruk tetapi tidak semua mengalami anemia. Hal ini juga didukung



oleh penelitian yang dilakukan oleh Helmyati et al. (2024) menyatakan bahwa tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status anemia, hal ini disebabkan karena peneliti menggunakan instrumen yang hanya dapat mengukur data yang bersifat subjektif tetapi tidak dapat lebih spesifik mengkaji tentang gangguan tidur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sahashika dan Setyaningrum (2024) mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan angka kejadian anemia, dikarenakan responden yang mempunyai pola tidur buruk lebih banyak tidak mengalami anemia, sedangkan responden yang mempunyai pola tidur baik juga lebih banyak tidak mengalami anemia. Hal ini karena mayoritas responden tetap memiliki efisiensi tidur yang sangat baik dan mayoritas responden memiliki durasi tidur 6-7 jam, karena waktu tidur yang masih tercukupi sehingga tubuh masih dapat memproduksi hormon dalam pembentukan sel darah merah. Sejalan dengan penelitian kami mayoritas responden juga masih memiliki durasi tidur yang baik dan durasi tidur yang cukup.

Tetapi didapatkan dari hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani et al. (2025) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA 1 N Godean, dikarenakan kualitas tidur dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan tubuh dan kekurangan zat-zat yang berperan penting di dalam sistem pertahanan tubuh, di mana jika seseorang tidak mendapatkan kedalaman tidur yang baik maka akan menyebabkan semakin tinggi risiko terjadinya anemia.

Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Anemia

Dalam penelitian ini mendapatkan hasil bahwa dari ketiga variabel independen,

variabel pola tidur menunjukkan tidak signifikan dengan kejadian anemia dan sangat lemah dalam memengaruhi kejadian anemia, sedangkan pada variabel siklus menstruasi dan pola makan memiliki pengaruh yang tinggi dalam kejadian anemia. Penelitian yang dilakukan oleh Soraya et al. (2025) juga mendukung pernyataan siklus menstruasi dan pola makan berhubungan dengan kejadian anemia. Hal ini disebabkan karena kebiasaan harian remaja putri dalam mengonsumsi makanan yang tidak sehat sehingga berisiko mengalami anemia, ini juga dipengaruhi oleh kebiasaan remaja putri yang membatasi konsumsi makanan demi bentuk tubuhnya. Diet yang tidak sehat, kebiasaan mengonsumsi minuman kopi/teh, dan sebagian remaja putri yang tidak mengetahui pola makan yang baik dan seimbang. Siklus menstruasi yang tidak normal seperti lama menstruasi yang berlangsung lebih lama atau lebih pendek akan memengaruhi kadar hemoglobin, sehingga kejadian anemia pada remaja putri akan lebih tinggi terjadi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma & Khairiah (2024) bahwa kejadian anemia terjadi karena pengaruh terdapat pengaruh dari siklus menstruasi dan pola makan. Kedua variabel tersebut mempunyai hubungan dengan kejadian anemia karena siklus menstruasi atau pola menstruasi yang mempunyai volume perdarahan lebih banyak menjadi faktor penyebab dari kejadian anemia pada remaja, karena darah yang keluar, siklus menstruasi yang tidak teratur juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti stres dan aktivitas yang berlebihan sehingga menyebabkan terjadinya siklus menstruasi yang tidak teratur yang kemudian juga memengaruhi nilai hemoglobin di dalam darah, sedangkan seseorang yang mempunyai pola makan yang buruk dengan kurangnya asupan zat besi yang kurang dan pola makan tidak seimbang juga mendukung terjadinya



anemia pada remaja. pola makan mendapatkan hasil signifikan, dan pola tidur mendapatkan hasil tidak signifikan yang dapat disimpulkan bahwa siklus menstruasi, dan pola makan memengaruhi terjadinya kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Curug, sedangkan pola tidur tidak memengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri.

Dari hasil penelitian juga didapatkan bahwa seseorang yang mempunyai siklus menstruasi yang tidak teratur berpeluang lebih besar memengaruhi terjadinya anemia, dan pola makan yang buruk juga dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia.

SIMPULAN

Hasil penelitian dengan faktor-faktor yang memengaruhi anemia, yaitu terdiri dari siklus menstruasi mendapatkan hasil signifikan, pola makan mendapatkan hasil signifikan, dan pola tidur mendapatkan hasil tidak signifikan yang dapat disimpulkan bahwa siklus menstruasi, dan pola makan memengaruhi terjadinya kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Curug, sedangkan pola tidur tidak memengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri. Dari hasil penelitian juga didapatkan bahwa seseorang yang mempunyai siklus menstruasi yang tidak teratur berpeluang lebih besar memengaruhi terjadinya anemia, dan pola makan yang buruk juga dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia. Diharapkan, remaja putri dapat memperhatikan faktor-faktor yang menyebabkan anemia dan melakukan pengecekan hemoglobin di fasilitas kesehatan terdekat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Pelita Harapan yang telah membantu dan memfasilitasi di dalam

penelitian ini, terima kasih juga kepada remaja putri yang berada di wilayah kerja Puskesmas Curug yang sudah bersedia menjadi responden di dalam penelitian ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik serta kami peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu di dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Alfianingsih, L., & Purwito, D. (2024). Status gizi pola makan, pola menstruasi dan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 550-563. Retrieved from <https://www.jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/6534>
- Astutik, W., Aini, N., Anam, K., & Masyita, G. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia remaja putri di SMPN 6 Tana Tidung. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 4(1). <https://doi.org/10.35728/jkw.v4i1.1290>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2024). Memperkecil perilaku berisiko remaja dalam pergaulan dengan menjalin komunikasi yang baik antara orang tua dan remaja. *Kampung KB*. Retrieved from <https://kampunghb.bkkbn.go.id/kampung/3487/intervensi/1129870/memperkecil-perilaku-berisiko-remaja-dalam-pergaulan-dengan-menjalinkan-komunikasi-yang-baik-antara-orang-tua-dan-remaja>
- Dineti, A., Maryani, D., Purnama, Y., Asmariyah, & Dewiani, K. (2022). Hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah pesisir Kota Bengkulu. *Jurnal Surya Medika*, 8(3). <https://doi.org/10.33084/jsm.vvix.xxx>
- Hafizha, S., Angraini, D. I., Mayasari, D., & Perdani, R. R. W. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi menarche dini pada remaja perempuan. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(12), 2236-2248. <https://doi.org/10.53089/medula.v14i12.1452>
- Handini, K. N., Ilmi, I. M. B., Simanungkalit, S. F., & Octaria, Y. C. (2023). Hubungan pengetahuan anemia, pola tidur, pola makan, inhibitor, dan enhancer dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory Kota Tangerang Selatan. *Amerta Nutrition*, 7(2), 147-154. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.147-154>



- Helmyati, S., Fauziah, L. A., Kadibyan, P., Sitorus, N. L., & Dilantika, C. (2023). Relationship between anemia status, sleep quality, and cognitive ability among young women aged 15–24 years in Indonesia (Analysis of Indonesian Family Life Survey (IFLS) 5). *Amerta Nutrition*, 7(3), 1–9. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3SP.2023.1-9>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Remaja putri sehat bebas anemia di masa pandemi COVID-19. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Retrieved from <https://ayosehat.kemkes.go.id/remaja-putri-sehat-bebas-anemia-di-masa-pandemi-covid-19>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). 7 dampak anemia pada remaja.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Mengenal perubahan fisiologis hormon pada masa pubertas. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Retrieved from https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2111/mengenal-perubahan-fisiologis-hormon-pada-masa-pubertas
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Webinar kesehatan remaja menjadi remaja sehat glowing inside out. Retrieved from <https://lms.kemkes.go.id/courses/c621ac89-7dff-4efd-bc21-2ee4a77f98f8>
- Lasmawanti, S., Muflih, M., & Siregar, M. A. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja di SMA Budi Agung Medan. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(1), 77–85. Retrieved from <https://jurnal.stikespgicikini.ac.id/index.php/JKC/article/view/152>
- Putri, S. K., Jeki, A. G., & Fatmawati, T. Y. (2024). Status gizi, tingkat konsumsi zat gizi besi (Fe) dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri: Nutritional status, iron (Fe) consumption level and menstrual cycle with the incidence of anemia of adolescent girls. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 9–15. <https://doi.org/10.56303/jdik.v2i1.155>
- Rahma, A. A., & Khairiah, R. (2025). Hubungan antara pola makan dan pola menstruasi dengan anemia pada remaja di Ponpes Roudlotul Qur'an. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(1), 345–352. Retrieved from <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/16547>
- Sahashika, A. P., & Setyaningrum, Z. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Batik 2 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(3), 2164–2173. <http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v24i3.5687>
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI).
- Soraya, A., Tunggal, T., Kristiana, E., & Yuniarti, Y. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Angsau tahun 2024. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 74–90. Retrieved from <https://jurnal.researchideas.org/index.php/husada/article/view/207/193>
- Susilawati, S., Fadillah, N. M., Budhiana, J., & Suherman, R. (2024). Hubungan pengetahuan tentang anemia dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Journal of Midwifery Care*, 5(1), 144–151. Retrieved from <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jmc/index>
- Ulwangingtyas, A. (2022). Hubungan kebiasaan sarapan, asupan protein, asupan zat besi, siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja di SMAN 1 Cikampek. Retrieved from <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Wardani, Y. I., Cahyawati, F. E., & Wijhati, E. R. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean Yogyakarta. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(9), 6651–6658. <https://doi.org/10.53625/jirk.v4i9>
- World Health Organization. (2024). Transforming adolescent health: WHO's comprehensive report on global progress and gaps. Retrieved from <https://www.who.int/indonesia/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health-who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>

