

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN LAMA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 MUARA BENGKAL

Rosalia Devi¹, Tuti Merhartati²

devi.rosalia2017@gmail.com¹, tuti@itkeswhs.ac.id²

Intitut Teknologi Kesehatan Dan Sains Wiyata Husada Samarinda

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan fase pertumbuhan pesat yang meningkatkan kebutuhan gizi, terutama bagi remaja putri yang mengalami menstruasi. Masalah kesehatan utama pada periode ini adalah anemia. Di SMPN 1 Muara Bengkal, menunjukkan 55,5% remaja putri mengalami anemia, yang diduga berkaitan dengan kondisi status gizi dan pola menstruasi. Tujuan: Diketuinya hubungan antara status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026. Metode: Penelitian kuantitatif dengan rancangan cross-sectional. Sampel berjumlah 140 siswi SMPN 1 Muara Bengkal yang dipilih dengan teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan secara langsung berat badan dan tinggi badan untuk status gizi (IMT), kuesioner untuk lama menstruasi, serta pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb). Analisis data menggunakan uji statistik Chi-Square. Hasil: Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (54,3%), lama menstruasi normal (73,6%), dan tidak mengalami anemia (63,6%). Variabel status gizi diperoleh nilai p-value = 0,000, dan untuk variabel lama menstruasi diperoleh nilai p-value = 0,000. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026. Disarankan bagi pihak sekolah dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi gizi seimbang dan manajemen kesehatan reproduksi bagi remaja putri.

Kata Kunci: Anemia, Status Gizi, Lama Menstruasi, Remaja Putri.

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period of rapid growth that increases nutritional requirements, especially for adolescent girls who experience menstruation. One of the major health problems during this period is anemia. At SMPN 1 Muara Bengkal, 55.5% of adolescent girls were found to be anemic, which is suspected to be associated with nutritional status and menstrual patterns. Objective: To determine the relationship between nutritional status and duration of menstruation with the incidence of anemia among adolescent girls at SMPN 1 Muara Bengkal in 2026. Methods: This was a quantitative study with a cross-sectional design. The sample consisted of 140 female students of SMPN 1 Muara Bengkal selected using a stratified random sampling technique. Data were collected through direct measurements of body weight and height to determine nutritional status (BMI), questionnaires to assess menstrual duration, and hemoglobin (Hb) level examinations. Data were analyzed using the Chi-Square statistical test. Results: Most respondents had normal nutritional status (54.3%), normal menstrual duration (73.6%), and were not anemic (63.6%). The nutritional status variable showed a p-value of 0.000, and the menstrual duration variable also showed a p-value of 0.000. Conclusion: There is a significant relationship between nutritional status and duration of menstruation with the incidence of anemia among adolescent girls at SMPN 1 Muara Bengkal in 2026. It is recommended that schools and healthcare providers enhance education on balanced nutrition and reproductive health management for adolescent girls.

Keywords: Anemia, Nutritional Status, Duration Of Menstruation, Adolescent Girls.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, terutama bagi remaja putri yang mulai mengalami menstruasi. Pada periode ini, kebutuhan gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan organ

reproduksi, serta menjaga kesehatan secara menyeluruh. Remaja putri yang mengalami kekurangan zat gizi tertentu berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya anemia (Ariana & Fajar, 2024). Anemia merupakan kondisi yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah sehingga kemampuan darah membawa oksigen ke jaringan tubuh menurun. Anemia pada remaja putri dapat menimbulkan gejala seperti lemas, mudah lelah, pusing, dan penurunan konsentrasi belajar. Selain itu, anemia kronis dapat berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup dan produktivitas remaja. (Sulistiyawati & Nurjanah, 2021).

World Health Organization (WHO) tahun 2023 menyatakan bahwa hingga saat ini anemia pada remaja masih merupakan masalah kesehatan secara global dimana sekitar 30% remaja putri di seluruh dunia mengalami anemia yang artinya hampir 3 dari setiap 10 remaja putri menderita anemia akibat kekurangan zat besi dan faktor gizi lainnya. Angka ini menegaskan bahwa anemia tetap menjadi tantangan kesehatan serius di kalangan remaja secara global, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah, yang berdampak negatif pada pertumbuhan, konsentrasi belajar, dan kesehatan reproduksi di masa depan (WHO, 2023).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada remaja di Indonesia masih tergolong cukup tinggi dimana sekitar 15,5% remaja usia 15–24 tahun tercatat mengalami anemia, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada remaja perempuan, yaitu sekitar 18%, dibandingkan dengan remaja laki-laki sebesar 14,4%. Kondisi ini menunjukkan bahwa hampir 1 dari setiap 6 remaja di Indonesia menderita anemia (Kemenkes RI, 2023). Tingginya angka tersebut menegaskan bahwa anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius melalui intervensi gizi yang tepat, pemberian suplementasi zat besi, serta edukasi gizi berkelanjutan, guna mencegah dampak negatif anemia terhadap kesehatan, proses tumbuh kembang, serta produktivitas remaja di masa depan.

Dinas Kesehatan Kalimantan Timur dalam (Ilmawari et al., 2025) melaporkan bahwa prevalensi anemia pada remaja di Kalimantan Timur tahun 2023 cukup tinggi, yakni mencapai sekitar 43,2%. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari 4 dari setiap 10 remaja di Kalimantan Timur mengalami anemia. Di sisi lain Dinas Kesehatan Kabupaten Kutai Timur turut melaporkan kasus anemia pada remaja putri tahun 2023 yaitu sebesar 25% (Dinkes Kutai Timur, 2024). Prevalensi ini lebih tinggi dibandingkan angka nasional untuk remaja Indonesia, sehingga menegaskan perlunya intervensi gizi yang lebih fokus, peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, suplementasi zat besi, dan edukasi gizi yang berkelanjutan.

Masih tingginya prevalensi anemia pada remaja putri dapat mengakibatkan ketidaksiapan mereka secara fisik dan psikologis karena dampak buruk anemia pada remaja putri dapat menyebabkan kelelahan, terganggunya fungsi kognitif, terhambatnya perkembangan motorik, mental dan kecerdasan, menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak optimal menurunkan kecepatan fisik serta tingkat kebugaran, dan mengakibatkan muka pucat (Widyantini & Widyantari, 2021). Terdapat beberapa faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri salah satu diantaranya adalah status gizi (Hidayati et al., 2023).

Status gizi merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai kondisi tubuh seseorang, yang dapat dilihat dari jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi serta cara tubuh memanfaatkan zat-zat gizi tersebut. Secara umum, status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu gizi kurang, gizi baik atau normal, dan gizi lebih. Pada remaja, terutama remaja putri, status gizi yang kurang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan, karena dapat menyebabkan kekurangan zat besi dalam tubuh. Kekurangan zat besi ini mengakibatkan

tubuh tidak mampu memenuhi kebutuhan untuk proses eritropoesis, yaitu pembentukan sel darah merah yang cukup, sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia (Sari et al., 2023).

Selain dipengaruhi oleh status gizi, anemia juga dapat dipengaruhi oleh lama menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan yang terjadi secara teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ reproduksi telah berfungsi secara matang (Sari et al., 2023). Pada remaja putri, menstruasi yang berlangsung lebih lama akan menyebabkan jumlah darah yang hilang selama siklus menjadi lebih banyak. Akibatnya, tubuh kehilangan lebih banyak zat besi, yang merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin. Penurunan ketersediaan zat besi ini menyebabkan tubuh kesulitan memproduksi sel darah merah secara optimal, sehingga kadar hemoglobin menurun. Kondisi ini pada akhirnya dapat memicu terjadinya anemia, yang ditandai dengan gejala seperti mudah lelah, pusing, dan menurunnya daya konsentrasi. (Nurjannah & Putri, 2021).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ridwan (2023) di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian anemia dengan nilai ($p < 0,05$) (Ridwan & Suryaalamshah, 2023). Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Syaflindawati (2023) di SMA Kartika menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$) (Syaflindawati, 2023). Kedua penelitian ini telah menyoroti faktor-faktor yang memengaruhi kejadian anemia pada remaja putri. Namun, penelitian-penelitian tersebut dilakukan secara terpisah dan belum mengkaji kedua faktor, yaitu status gizi dan lama menstruasi, secara bersamaan dalam konteks sekolah menengah pertama.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan simultan antara status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2025 sehingga memberikan informasi yang lebih komprehensif mengenai faktor risiko anemia pada remaja putri di daerah setempat dan menjadi dasar bagi intervensi gizi dan edukasi menstruasi yang lebih tepat sasaran. Maka dari itu hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan untuk merancang intervensi gizi dan edukasi menstruasi yang lebih tepat sasaran bagi remaja putri.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Muara Bengkal 2024 menunjukkan bahwa jumlah remaja putri yang mengalami anemia di tingkat sekolah menengah pertama pada wilayah kerja Puskesmas Muara Bengkal menunjukkan angka yang cukup tinggi. Prevalensi anemia tertinggi ditemukan di SMPN 1 Muara Bengkal, yaitu sebesar 55,5% dari 54 remaja putri yang diperiksa. Sementara itu, di SMPN 2 Muara Bengkal prevalensi anemia tercatat sebesar 44% dari 25 remaja putri, di SMPN 3 Muara Bengkal sebesar 22% dari 11 remaja putri, dan di SMPN 4 Muara Bengkal sebesar 37,5% dari 8 remaja putri yang diperiksa (Profil Puskesmas Muara Bengkal, 2024). Data ini menegaskan bahwa remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami anemia, sehingga diperlukan perhatian dan intervensi kesehatan yang lebih terfokus di sekolah tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMPN 1 Muara Bengkal pada tanggal 09 Oktober 2025, Dimana peneliti melakukan pemeriksaan awal terhadap 6 orang remaja putri dengan menggunakan alat pengukur kadar hemoglobin (Hb) secara mandiri untuk mengetahui adanya indikasi anemia. Dari hasil pemeriksaan tersebut diperoleh bahwa 3 orang (50%) remaja putri mengalami anemia dengan kadar Hb di bawah nilai normal (< 12 g/dL). Untuk mengetahui faktor penyebabnya, peneliti melakukan wawancara terbuka kepada ketiga remaja tersebut dan ditemukan bahwa 2 orang (33,3%) di antaranya mengalami pola menstruasi yang panjang, yaitu dengan lama menstruasi 9–10

hari, yang berpotensi menyebabkan kehilangan darah berlebih dan memicu anemia, sedangkan 1 orang (16,7%) lainnya memiliki status gizi kurang berdasarkan hasil pengukuran tinggi badan, berat badan, dan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT < 18,5 kg/m²), yang mengindikasikan rendahnya asupan zat besi dan protein dari makanan sehari-hari sehingga dapat berkontribusi terhadap rendahnya kadar hemoglobin.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah observasional analitik dengan pendekatan cros sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026 yang berjumlah 187 orang yang terdiri dari 82 orang kelas VII, 59 orang kelas VIII dan 46 kelas IX. Dengan jumlah sampel sebanyak 140 responden yang dipilih secara stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran langsung berat badan dan tinggi badan untuk status gizi (IMT), kuesioner untuk lama menstruasi, serta pemeriksaan kadar Hemoglobin (Hb) menggunakan alat Hb meter. Analisis data menggunakan uji statistik Chi-Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026

Status Gizi Remaja Putri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Gizi Kurang	45	32,1
Gizi Normal	76	54,3
<i>Overweight</i>	19	13,6
<i>Obesitas</i>	0	0,0
Total	140	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 1 menunjukkan dari 140 responden yang diteliti, sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 76 orang (54,3%), selanjutnya, sebanyak 45 orang (32,1%) dengan status gizi kurang, 19 orang (13,6%) mengalami overweight dan tidak ada responden yang mengalami obesitas (0,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama Menstruasi Remaja Putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026

Lama Menstruasi Remaja Putri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Panjang	37	26,4
Pendek	0	0,0
Normal	103	73,6
Total	140	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 2 menunjukkan dari 140 responden yang diteliti, sebagian besar mengalami lama menstruasi normal yaitu sebanyak 103 orang (73,6%), sementara itu, yang mengalami lama menstruasi panjang sebanyak 37 orang (26,4%) dan tidak ada responden dengan lama menstruasi pendek (0,0%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026

Kejadian Anemia pada Remaja Putri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Anemia	51	36,4
Tidak Anemia	89	63,6
Total	140	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 3 menunjukkan dari 140 responden yang diteliti, sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 89 orang (63,6%) dan yang mengalami anemia sebanyak 51 orang (36,4%).

Tabel 4 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026

Status Gizi	Kejadian Anemia				Total		P Value
	Anemia		Tidak Anemia		N	%	
	n	%	n	%			
Gizi Kurang	27	19,3	18	12,9	45	32,1	0,000
Gizi Normal	18	12,9	58	41,4	76	54,3	
Overweight	6	4,3	13	9,3	19	13,6	
Total	51	36,4	89	63,6	140	100,0	

Sumber: Data Sekunder, 2026 (*Uji Chi Square)

Tabel 4 menunjukkan dari 45 responden (32,1%) dengan status gizi kurang, sebanyak 27 orang (19,3%) mengalami anemia dan 18 orang (12,9%) tidak anemia. Pada 76 responden (54,3%) dengan status gizi normal sebanyak 18 orang (12,9%) mengalami anemia dan 58 orang (41,4%) tidak anemia. Sementara itu, dari 19 responden (13,6%) yang mengalami overweight sebanyak, sebanyak 6 orang (4,3%) mengalami anemia dan 13 orang (9,3%) tidak anemia.

Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh nilai $p = 0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$, yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima maka disimpulkan bahwa ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026.

Tabel 5 Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026

Lama Menstruasi	Kejadian Anemia				Total		P Value
	Anemia		Tidak Anemia		N	%	
	n	%	n	%			
Panjang	25	17,9	12	8,6	37	26,4	0,000
Normal	26	18,6	77	55,0	103	73,6	
Total	51	36,4	89	63,6	140	100,0	

Sumber: Data Sekunder, 2025 (*Uji Chi Square)

Tabel 5 menunjukkan dari 37 responden (26,4%) yang mengalami lama menstruasi panjang, sebanyak 25 orang (17,9%) mengalami anemia dan 12 orang (8,6%) tidak mengalami anemia. Sementara itu, dari 103 responden (73,6%) dengan lama menstruasi normal, sebanyak 26 orang (18,6%) mengalami anemia dan 77 orang (55,0%) tidak mengalami anemia.

Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh nilai $p = 0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$, yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima maka disimpulkan bahwa ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026.

PEMBAHASAN

Status Gizi Remaja Putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 140 responden yang diteliti, sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 76 orang (54,3%) dan yang paling sedikit adalah responden yang mengalami overweight yaitu 19 orang (13,6%). Data ini menggambarkan bahwa lebih dari separuh responden telah memiliki status gizi yang baik, namun masih terdapat proporsi yang cukup besar mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan.

Temuan tersebut mengidentifikasi bahwa meskipun mayoritas remaja putri memiliki status gizi normal, masalah gizi kurang masih cukup tinggi karena mencapai hampir sepertiga dari total responden. Selain itu, adanya remaja dengan status overweight menunjukkan adanya fenomena beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*). Kondisi ini mengindikasikan bahwa remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal menghadapi tantangan gizi yang kompleks, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam upaya promotif dan preventif untuk menjaga keseimbangan asupan dan status gizi.

Secara teori, status gizi pada remaja sangat dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh selama masa pertumbuhan. Menurut (Ilmawari et al., 2025), remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi karena mengalami percepatan pertumbuhan, perubahan hormonal, serta perubahan pola makan dan gaya hidup. Ketidakseimbangan asupan energi dan zat gizi dapat menyebabkan gizi kurang maupun overweight. Selain itu, (Rohmayat & Wahyuntari, 2024) menjelaskan bahwa remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah gizi karena kebutuhan zat besi meningkat seiring pertumbuhan dan menstruasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putri & Rahmawati, 2023) yang menemukan bahwa 29,8% remaja putri di tingkat SMP mengalami gizi kurang dan 15,2% mengalami overweight, yang dikaitkan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya aktivitas fisik. Penelitian lain oleh (Wulandari & Hidayat, 2024) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan tidak seimbang dengan kejadian gizi kurang pada remaja putri ($p < 0,05$), serta peningkatan risiko overweight pada remaja dengan frekuensi konsumsi minuman manis yang tinggi. Studi oleh (Lestari & Nugroho, 2023) juga melaporkan bahwa remaja putri yang memiliki kebiasaan diet tidak sehat cenderung mengalami gangguan status gizi baik ke arah *underweight* maupun *overweight*. Temuan-temuan ini memperkuat bahwa kondisi yang ditemukan dalam penelitian di SMPN 1 Muara Bengkal sejalan dengan hasil penelitian terkini.

Berdasarkan hasil dan teori yang ada, peneliti berasumsi bahwa status gizi remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal dipengaruhi oleh pola makan yang belum sepenuhnya seimbang, kebiasaan konsumsi jajanan rendah zat gizi, serta kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang. Selain itu, faktor aktivitas fisik dan kebiasaan diet pada remaja putri juga dapat berkontribusi terhadap terjadinya gizi kurang maupun overweight. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa edukasi gizi, pemantauan IMT secara berkala, serta penguatan program kesehatan sekolah untuk mencegah masalah gizi yang dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang, termasuk risiko anemia.

Lama Menstruasi Remaja Putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 140 responden yang diteliti, sebagian besar mengalami lama menstruasi normal yaitu sebanyak 103 orang (73,6%). Sementara itu, sebanyak 37 orang (26,4%) mengalami lama menstruasi panjang, dan tidak terdapat responden yang mengalami lama menstruasi pendek (0,0%). Data ini menggambarkan bahwa mayoritas remaja putri memiliki durasi menstruasi dalam rentang fisiologis yang umum terjadi pada masa remaja.

Temuan ini mengidentifikasi bahwa secara umum pola lama menstruasi remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal tergolong normal. Namun demikian, proporsi remaja dengan lama menstruasi panjang yang mencapai lebih dari seperempat responden perlu mendapat perhatian khusus. Lama menstruasi yang lebih dari batas normal berpotensi meningkatkan risiko kehilangan darah berlebih yang dapat berdampak pada kondisi kesehatan, terutama berkaitan dengan risiko anemia pada remaja putri.

Secara teori, lama menstruasi normal pada remaja berkisar antara 3–7 hari. Pada masa remaja awal hingga pertengahan, sistem hormonal yang mengatur siklus menstruasi masih dalam tahap pematangan sehingga variasi durasi menstruasi sering terjadi (Aminy & Dewi, 2021). Menstruasi yang berlangsung lebih dari 7 hari dapat dikategorikan sebagai perdarahan menstruasi memanjang dan berisiko menyebabkan kehilangan zat besi lebih banyak. Kehilangan darah yang berulang tanpa diimbangi asupan zat besi yang cukup dapat menurunkan kadar hemoglobin dan meningkatkan risiko anemia. Oleh karena itu, pemantauan lama menstruasi menjadi penting dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi remaja putri (Chairiyah, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Pratiwi & Handayani, 2023) yang menemukan bahwa 24,7% remaja putri mengalami durasi menstruasi lebih dari 7 hari dan berhubungan dengan peningkatan risiko anemia ($p < 0,05$). Penelitian lain oleh (Hanifah & Isnarti, 2023) menunjukkan bahwa remaja dengan lama menstruasi panjang memiliki kemungkinan 2,3 kali lebih besar mengalami kadar hemoglobin rendah dibandingkan dengan remaja yang memiliki lama menstruasi normal. Selain itu, studi oleh (Kamiliyah et al., 2024) menyatakan bahwa variasi lama menstruasi pada remaja dipengaruhi oleh faktor hormonal, status gizi, dan tingkat stres. Temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa durasi menstruasi merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam kesehatan remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti berasumsi bahwa sebagian besar remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal telah memiliki pola menstruasi yang normal karena sistem hormonal yang mulai stabil pada usia SMP. Namun, proporsi lama menstruasi panjang yang masih cukup tinggi kemungkinan dipengaruhi oleh faktor gizi, kelelahan, stres akademik, maupun kurangnya edukasi mengenai kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan edukasi kesehatan reproduksi serta pemantauan rutin terkait siklus dan lama menstruasi guna mencegah dampak kesehatan yang lebih lanjut, terutama risiko anemia.

Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 140 responden yang diteliti, sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 89 orang (63,6%), sedangkan 51 orang (36,4%) mengalami anemia. Data ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden berada dalam kondisi hemoglobin normal, masih terdapat lebih dari sepertiga remaja putri yang mengalami anemia.

Temua ini mengidentifikasi bahwa kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal masih tergolong cukup tinggi. Proporsi sebesar 36,4% menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Kondisi ini penting karena anemia pada remaja putri dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, mudah lelah, menurunnya daya tahan tubuh, serta berisiko berlanjut hingga masa kehamilan di kemudian hari apabila tidak ditangani sejak dini.

Secara teori, anemia pada remaja putri paling sering disebabkan oleh defisiensi zat besi akibat peningkatan kebutuhan selama masa pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi (Kamiliyah et al., 2024). Remaja mengalami percepatan pertumbuhan (growth spurt) yang meningkatkan kebutuhan zat besi untuk pembentukan hemoglobin dan massa

otot. Selain itu, setiap siklus menstruasi menyebabkan kehilangan darah yang apabila tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin (Yunita et al., 2023). Faktor lain seperti pola makan tidak seimbang, kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan rendah zat besi, serta kepatuhan minum tablet tambah darah juga berperan dalam terjadinya anemia pada remaja putri (Ilmiah et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Siregar & Wulandari, 2023) yang menemukan prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 34,8% di tingkat SMP, yang berhubungan dengan rendahnya asupan zat besi dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Penelitian lain oleh (Putri & Rahmawati, 2023) menunjukkan bahwa remaja putri dengan pola makan tidak seimbang memiliki risiko 2 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan remaja dengan pola makan baik. Selain itu, studi oleh (Ilmiah et al., 2024) menyatakan bahwa kepatuhan konsumsi tablet tambah darah berpengaruh signifikan terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri ($p < 0,05$). Temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang dipengaruhi oleh faktor gizi dan perilaku.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti berasumsi bahwa kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal kemungkinan dipengaruhi oleh kombinasi faktor status gizi, lama menstruasi, serta pola konsumsi yang belum optimal. Meskipun sebagian besar responden tidak mengalami anemia, proporsi yang cukup besar menunjukkan perlunya intervensi yang berkelanjutan, seperti edukasi gizi seimbang, peningkatan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, serta skrining hemoglobin secara rutin di sekolah. Upaya preventif ini penting untuk mencegah dampak jangka panjang anemia terhadap kesehatan dan prestasi belajar remaja putri..

Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden (32,1%) dengan status gizi kurang, sebanyak 27 orang (19,3%) mengalami anemia dan 18 orang (12,9%) tidak anemia. Pada 76 responden (54,3%) dengan status gizi normal, sebanyak 18 orang (12,9%) mengalami anemia dan 58 orang (41,4%) tidak anemia. Sementara itu, dari 19 responden (13,6%) dengan status overweight, sebanyak 6 orang (4,3%) mengalami anemia dan 13 orang (9,3%) tidak anemia. Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara status gizi dan kejadian anemia pada remaja putri. Temuan ini mengidentifikasi bahwa remaja putri dengan status gizi kurang memiliki proporsi anemia yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi normal maupun overweight. Remaja dengan status gizi normal lebih banyak yang tidak mengalami anemia, sehingga menunjukkan bahwa status gizi yang baik berperan sebagai faktor protektif terhadap kejadian anemia.

Secara teori, anemia pada remaja putri sebagian besar disebabkan oleh defisiensi zat besi yang berkaitan erat dengan asupan gizi. Status gizi kurang mencerminkan ketidakseimbangan asupan energi dan zat gizi, termasuk zat besi, protein, asam folat, dan vitamin B12 yang berperan dalam pembentukan hemoglobin (Alfianingsih & Purwito, 2024). Remaja dengan IMT rendah cenderung memiliki cadangan zat besi yang terbatas sehingga lebih rentan mengalami anemia, terutama ketika mengalami menstruasi setiap bulan. Sebaliknya, status gizi normal menunjukkan keseimbangan asupan dan kebutuhan zat gizi sehingga risiko anemia lebih rendah (Kamiliah et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi dan kejadian anemia pada remaja putri ($p < 0,05$), di mana remaja dengan gizi kurang memiliki risiko 2,5 kali lebih besar mengalami anemia. Penelitian lain oleh (Nurjannah & Putri, 2021) juga

menemukan bahwa IMT rendah berhubungan dengan kadar hemoglobin yang lebih rendah pada remaja putri tingkat SMP. Selain itu, studi oleh (Lestari & Nugroho, 2023) melaporkan bahwa status gizi yang tidak normal, baik *underweight* maupun *overweight*, dapat berpengaruh terhadap metabolisme zat besi dan risiko anemia.

Namun demikian, dalam penelitian ini ditemukan kesenjangan data, dimana masih ditemukan 18 orang (12,9%) remaja dengan status gizi normal dan 6 orang (4,3%) *overweight* mengalami anemia, serta 18 orang (12,9%) remaja dengan gizi kurang yang tidak mengalami anemia. Hal ini menunjukkan bahwa anemia tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi semata, tetapi juga oleh faktor lain. Kesenjangan tersebut dapat dijelaskan oleh adanya faktor tambahan seperti pola makan harian, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, lama menstruasi, infeksi cacing, serta kondisi kesehatan lainnya. Remaja dengan status gizi normal tetap dapat mengalami anemia apabila asupan zat besinya rendah atau kehilangan darah saat menstruasi cukup banyak. Sebaliknya, remaja dengan gizi kurang belum tentu mengalami anemia apabila masih memiliki cadangan zat besi yang cukup atau rutin mengonsumsi suplemen zat besi.

Secara teori anemia pada remaja putri umumnya disebabkan oleh defisiensi zat besi akibat asupan yang tidak adekuat, peningkatan kebutuhan selama masa pertumbuhan, serta kehilangan darah saat menstruasi. Remaja dengan status gizi normal tetap dapat mengalami anemia apabila asupan zat besinya rendah, pola makan tidak seimbang, atau sering mengonsumsi zat yang menghambat penyerapan zat besi. Selain itu, kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) juga sangat berpengaruh terhadap kadar hemoglobin, sehingga remaja yang tidak rutin mengonsumsi TTD tetap berisiko mengalami anemia meskipun memiliki status gizi normal (Kamiliah et al., 2024).

Di sisi lain, remaja dengan status gizi kurang tidak selalu mengalami anemia karena kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh cadangan zat besi dalam tubuh dan faktor kesehatan lainnya. Menurut Centers for Disease Control and Prevention dalam (Nurjannah & Putri, 2021) kadar hemoglobin seseorang dapat tetap normal apabila cadangan zat besinya masih mencukupi atau jika individu tersebut rutin mengonsumsi suplemen zat besi. Selain itu, tidak adanya faktor risiko lain seperti infeksi cacing, penyakit kronis, maupun perdarahan berlebih dapat menjadi alasan mengapa remaja dengan gizi kurang tidak mengalami anemia. Dengan demikian, anemia merupakan kondisi multifaktorial yang tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi, tetapi juga oleh pola makan, asupan dan penyerapan zat besi, lama menstruasi, kepatuhan konsumsi TTD, serta kondisi kesehatan secara umum.

Penelitian oleh (Anggraini & Putra, 2024) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa faktor pola konsumsi zat besi dan kepatuhan minum tablet tambah darah memiliki kontribusi signifikan terhadap kejadian anemia meskipun status gizi responden berada dalam kategori normal. Penelitian lain oleh (Siregar & Wulandari, 2023) juga menunjukkan bahwa lama menstruasi dan asupan protein berperan sebagai faktor perancu dalam hubungan antara status gizi dan anemia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti berasumsi bahwa status gizi merupakan faktor penting yang berhubungan dengan kejadian anemia, namun bukan satu-satunya determinan. Di SMPN 1 Muara Bengkal, remaja putri dengan gizi kurang lebih berisiko mengalami anemia karena kemungkinan rendahnya asupan zat besi dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Akan tetapi, adanya kasus anemia pada remaja dengan status gizi normal menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif, meliputi edukasi gizi, pemantauan siklus menstruasi, serta peningkatan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sebagai strategi pencegahan anemia secara menyeluruh

Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026

Hasil penelitian di menunjukkan bahwa dari 37 responden (26,4%) yang mengalami lama menstruasi panjang, sebanyak 25 orang (17,9%) mengalami anemia dan 12 orang (8,6%) tidak mengalami anemia. Sementara itu, dari 103 responden (73,6%) dengan lama menstruasi normal, sebanyak 26 orang (18,6%) mengalami anemia dan 77 orang (55,0%) tidak mengalami anemia. Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Temuan ini mengidentifikasi bahwa remaja putri yang mengalami lama menstruasi panjang memiliki proporsi kejadian anemia yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang mengalami menstruasi normal. Hal ini menunjukkan bahwa durasi menstruasi merupakan salah satu faktor risiko penting terhadap terjadinya anemia pada remaja putri.

Secara teori, menstruasi merupakan proses fisiologis yang menyebabkan kehilangan darah setiap bulan. Lama menstruasi normal berkisar antara 3–7 hari, sedangkan durasi lebih dari 7 hari dikategorikan sebagai menstruasi memanjang yang dapat meningkatkan jumlah kehilangan darah (Pratiwi & Handayani, 2023). Kehilangan darah yang berlebihan berpotensi menyebabkan berkurangnya cadangan zat besi dalam tubuh. Apabila kondisi ini berlangsung terus-menerus tanpa diimbangi asupan zat besi yang cukup, maka dapat terjadi penurunan kadar hemoglobin yang berujung pada anemia. Pada remaja putri, risiko ini semakin meningkat karena kebutuhan zat besi juga bertambah akibat pertumbuhan pesat (growth spurt) (Aminy & Dewi, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Syaflindawati, 2023) yang menemukan bahwa remaja putri dengan lama menstruasi lebih dari 7 hari memiliki risiko 2,8 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan yang memiliki durasi normal. Penelitian lain oleh (Sari et al., 2023) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara durasi menstruasi dan kadar hemoglobin ($p < 0,05$). Selain itu, studi oleh (Claudia et al., 2023) menyatakan bahwa lama menstruasi merupakan faktor determinan yang berkontribusi terhadap rendahnya kadar hemoglobin pada remaja sekolah.

Namun demikian, dalam penelitian ini ditemukan adanya kesenjangan data, yaitu masih terdapat 26 responden (18,6%) dengan lama menstruasi normal yang mengalami anemia. Hal ini menunjukkan bahwa anemia tidak hanya terjadi pada remaja dengan menstruasi panjang, tetapi juga dapat dialami oleh remaja dengan durasi menstruasi normal. Kesenjangan tersebut dapat dijelaskan oleh adanya faktor lain yang memengaruhi kejadian anemia, seperti status gizi, pola makan rendah zat besi, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, serta kemungkinan adanya infeksi atau kondisi kesehatan tertentu. Remaja dengan lama menstruasi normal tetap dapat mengalami anemia apabila asupan zat besinya tidak mencukupi atau memiliki cadangan zat besi yang rendah sejak awal (Kamiliah et al., 2024).

Penelitian oleh (Pratiwi & Handayani, 2023) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa asupan zat besi harian memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap kadar hemoglobin dibandingkan lama menstruasi. Penelitian lain oleh (Siregar & Wulandari, 2023) juga menunjukkan bahwa kombinasi faktor lama menstruasi dan status gizi secara bersama-sama meningkatkan risiko anemia pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti berasumsi bahwa lama menstruasi merupakan faktor yang berhubungan signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal, namun bukan satu-satunya faktor penyebab. Remaja dengan menstruasi panjang memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia karena kehilangan darah yang lebih banyak. Akan tetapi, adanya anemia pada remaja dengan menstruasi normal menunjukkan perlunya pendekatan komprehensif dalam pencegahan

anemia, meliputi perbaikan status gizi, edukasi konsumsi zat besi, serta pemantauan kesehatan reproduksi secara berkala.

Berdasarkan seluruh hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Muara Bengkal tahun 2026, implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pencegahan anemia pada remaja putri perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan faktor status gizi dan lama menstruasi sebagai determinan penting. Temuan adanya hubungan signifikan antara status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia menegaskan pentingnya intervensi terpadu melalui skrining hemoglobin secara berkala, pemantauan status gizi (IMT), edukasi gizi seimbang, peningkatan konsumsi sumber zat besi, serta optimalisasi program suplementasi tablet tambah darah di lingkungan sekolah. Selain itu, diperlukan edukasi kesehatan reproduksi mengenai pola menstruasi normal dan tanda risiko perdarahan berlebih agar remaja mampu mengenali gejala dini anemia. Secara kebijakan, hasil ini dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dan puskesmas setempat untuk memperkuat program UKS dan promosi kesehatan berbasis sekolah guna menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini yang dilakukan di di SMPN 1 Muara Bengkal maka dibuat suatu simpulan yaitu status gizi remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026 sebagian dengan status gizi normal yaitu sebanyak 76 orang (54,3%). Lama menstruasi remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026 sebagian besar normal yaitu sebanyak 103 orang (73,6%). Kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026 sebagian besar tidak anemia yaitu sebanyak 89 orang (63,6%). Ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026 dengan nilai $p = 0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$. Ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Muara Bengkal tahun 2026 dengan nilai $p = 0,000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$.

Sekolah diharapkan dapat memperkuat program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) melalui pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala, pemantauan status gizi (IMT), serta meningkatkan edukasi tentang gizi seimbang dan kesehatan reproduksi. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan kegiatan promosi dan preventif terkait anemia pada remaja putri, termasuk penyuluhan tentang pentingnya konsumsi makanan sumber zat besi, vitamin C, serta edukasi mengenai lama menstruasi normal dan tanda bahaya menstruasi berlebih. Monitoring kepatuhan konsumsi TTD juga perlu ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianingsih, & Purwito. (2024). Status Gizi Pola Makan, Pola Menstruasi dan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 188–194. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10646142>
- Aminy, & Dewi. (2021). Zat Gizi dan Lamanya Menstruasi pada Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 3(2), 39–48. <https://doi.org/10.31964/jr-panzi.v1i2.38>
- Anggraini, & Putra. (2024). Asupan zat besi, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, dan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 20(1), 45–53.
- Ariana, & Fajar. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 133–140. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol10.Iss1>.
- Chairiyah. (2022). Hubungan Lama Menstruasi, Konsumsi Zat Besi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 33. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi>,
- Claudia, Arif, & Anggraini. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Lama Menstruasi

- dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Kebidanan Reguler di Universitas Kader Bangsa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2137. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3150>
- Dinkes Kutai Timur. (2024). Program Pencegahan Anemia untuk Remaja Putri di Kutai Timur. Dinas Kesehatan Kabupaten Kuati Timur. https://www.portalkaltim.com/2024/11/07/program-pencegahan-anemia-untuk-remaja-putri-di-kutai-timur/?utm_source=chatgpt.com
- Hanifah, & Isnarti. (2023). Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah* ISSN, 6(1), 732–737.
- Hidayati, Salfarina, & Ariyanti. (2023). Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Pesisir Pantai Desa Malaka. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i1.29>
- Ilmawari, Sinaga, Putri, Nurfadilla, Muyassarrah, & Isnwardani. (2025). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Anemia melalui Penyuluhan Pencegahan Anemia pada Siswa SMPN 22 Samarinda. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 367–377. <https://doi.org/https://doi.org/10.53299/bajpm.v5i2.1722> Peningkatan
- Ilmiah, Laili, & Rusmilawaty. (2024). Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Di Mts At-Thaiyibiyah Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Pinang Kabupaten Banjar Tahun 2024. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://jurnal.kolibi.org/index.php/husada/article/view/4754/4464>
- Kamiliyah, Handayani, & Adi. (2024). Hubungan Status Gizi Dan Status Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Usia 16-17 Tahun Di Pondok Pesantren Mahfilud Duror Ii Kabupaten Jember. *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 360–370. <https://doi.org/10.62085/ajk.v2i2.83>
- Kemkes RI. (2024). Profil Kesehatan Indonesia. In *Pusdatin.Kemkes.Go.Id*. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Lestari, & Nugroho. (2023). Pola diet remaja putri dan hubungannya dengan status gizi di tingkat sekolah menengah pertama. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Remaja*, 4(2), 115–123.
- Nurjannah, & Putri. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 125–131. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.266>
- Pratiwi, & Handayani. (2023). Lama menstruasi dan risiko anemia pada remaja sekolah menengah pertama. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(4), 221–229.
- Profil Puskesmas Muara Ancalong. (2025). Prevalensi Cakupan Imunisasi di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Ancalong.
- Putri, & Rahmawati. (2023). Hubungan pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(3), 210–218.
- Qomarasari, & Mufidaturrosida. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 43–50. <https://doi.org/10.36409/jika.v6i2.150>
- Ridwan, & Suryaalamsah. (2023). Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.8-15>
- Rohmayat, & Wahyuntari. (2024). Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kesehatan (JIBI)*, 2(2), 37–42. <https://doi.org/10.36590/jibi.v2i2.1343>
- Sari, Arif, & Anggraini. (2023). Hubungan Status Gizi, Siklus Menstruasi, dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Usia 15-16 Tahun di SMA Pembina Palembang Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2118. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3149>
- Siregar, & Wulandari. (2023). Siregar, M., & Wulandari, T. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di tingkat SMP. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(3), 85–193.
- Sulistiyawati, & Nurjanah. (2021). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Studi Kasus Pada

- Siswa Putri SMAN 1 Piyungan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Biru*, 9(2), 214–220.
- Syaflindawati. (2023). Hubungan Pengetahuan tentang Anemia dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Lentera Aisyiyah*, 6(1), 732–737.
- WHO. (2023). Anemia Report. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
- Widyanthini, & Widyanthari. (2021). Analisis Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 49(2), 87–94. <https://doi.org/10.22435/bpk.v49i2.3929>
- Wulandari, & Hidayat. (2024). Pola makan dan risiko overweight pada remaja sekolah menengah pertama. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 9(1), 45–53.
- Yunita, Hidayati, & Noviani. (2023). Hubungan Status Gizi, Konsumsi Tablet Fe, Dan Lama Menstruasi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 425–437.