

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI DI SMK PRIORITY KOTA SUKABUMI
TAHUN 2025**

Saputri EE¹, Fauziah U², YustizaNR³, Puspasari R⁴
enengemisaputri@gmail.com
Politeknik Kesehatan Yapkesbi^{1,2,3,4}

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap anemia karena mereka mengalami pertumbuhan fisik yang cepat, peningkatan volume darah, serta pada remaja perempuan, dimulainya menstruasi yang meningkatkan kehilangan zat besi. Salah satu penyebab terjadinya anemia pada remaja putri yaitu kurangnya supan makanan bergizi seperti protein hewani, sayuran hijau dan makanan lain yang merupakan sumber zat besi.

Tujuan: Mengetahui adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja di SMK Priority Kota Sukabumi Tahun 2025.

Metode: Penelitian ini bersifat deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 40 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner tertutup yang terdiri dari dua bagian, yaitu kuesioner pola makan dan status anemia. Selain itu peneliti menggunakan **SOP Pemeriksaan Kadar Hemoglobin (HB) menggunakan alat easy touch**. Snslids data yang digunakan yaitu uji *chi square*.

Hasil: Sebagian besar responden yaitu sebanyak 23 siswi 57,5% mengalami anemia. Sebagian besar dari responden yaitu sebanyak 27 siswi dengan pola makan tidak baik, sebanyak 18 orang (66,7%) mengalami anemia, dan 9 orang (33,3%) tidak mengalami anemia anemia. Hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p-value*=0,044.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja di SMK Priority Kota Sukabumi Tahun 2025

Kata Kunci: Pola makan, Anemia, Remaja Putri

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Anemia ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang lebih rendah dari normal, sehingga mengurangi kapasitas darah dalam membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Anemia salah satu masalah gizi dengan prevalensi yang cukup tinggi dan kasus anemia lebih dari 600 juta manusia di dunia terutama di negara berkembang, anemia banyak terjadi pada masyarakat, terutama pada ibu hamil dan remaja.

Beberapa dampak langsung yang terjadi pada remaja putri yang terkena anemia adalah sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibi, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai, produktivitas kerja menurun, pertumbuhan tubuh terhambat, mudah terserang infeksi, kurang bugar hingga semangat belajar dan prestasi menurun (Riskesdas tahun 2018) dan juga berdampak jangka panjang karena anemia akan lebih anemianya saat hamil karena masa hamil membutuhkan gizi yang lebih banyak lagi, jika tidak ditanganinya maka akan berdampak buruk pada ibu dan bayinya.

Salah satu penyebab terjadinya anemia pada remaja putri yaitu kurangnya supan makanan bergizi seperti protein hewani sayuran hijau dan makanan lain yang merupakan sumber zat besi. Tidak hanya itu anemia juga dapat terjadi pada remaja putri yang disebabkan status gizi yang kurang atau lebih pola makan yang tidak teratur, serta aktifitas yang juga dapat menjadi kendala pada remaja untuk makan secara teratur. Status gizi remaja dapat dilihat dari nilai IMT atau indek masa tubuh remaja IMT/U atau indek masa tubuh menurut umur. Indek masa tubuh (IMT) salah satu alat ukur sederhana untuk mengetahui status gizi seseorang, status gizi mempunyai kolerasi positif dengan konsentrasi hemoglobin, artinya semakin buruk status gizi seseorang makan semakin mempengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh.

Pola makan yang tidak seimbang, kurangnya konsumsi makanan kaya zat besi, serta kebiasaan makan yang kurang baik seperti melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, dan rendahnya konsumsi buah dan sayuran, dapat memperburuk risiko terjadinya anemia. Selain itu, kebiasaan diet ketat pada remaja untuk alasan estetika juga berkontribusi terhadap asupan zat besi yang tidak mencukupi. Kurangnya edukasi gizi dan minimnya perhatian terhadap pola makan sehat membuat remaja sering kali tidak menyadari pentingnya konsumsi zat besi, vitamin C (yang membantu penyerapan zat besi), serta nutrisi penting lainnya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif korelasional dengan penelitian *cross-sectional*. Pendekatan cross sectional yaitu data yang menyangkut variabel independen dan dependen akan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. tujuan dalam penelitian ini Mengetahui adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian

anemia pada remaja di SMK Priority Kota Sukabumi. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang ada di SMK Priority. Berdasarkan teori tersebut maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah remaja putri berusia (14-19) tahun atau kelas 1 SMA, kelas 2 SMA dan Kelas 3 SMA total sampel berjumlah 40 responden. Instrumen yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan Lembar *Kuesioner* yang bertujuan untuk mengetahui tentang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Priority Kota Sukabumi. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat.

3. HASIL PENELITIAN

a. Analisa Univariat

Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah Hubungan Pola makan Dengan Kejadian Anemia pada remaja di SMK Priority Kota Sukabumi. Data variabel yang diteliti diambil dari data primer dan sekunder. Sampel sebanyak 40 siswi di SMK Priority. Berdasarkan hasil data primer diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Pada Remaja putri di SMK Priority Kota Sukabumi.

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Pada Remaja putri di SMK Priority Kota Sukabumi

Status Kejadian	Frekuensi	Persentasi (%)
Anemia	23	57.5%
Tidak Anemia	17	42.5%
Total	75	100.0%

Hasil penelitian pada bulan Juli tahun 2025 SMK Priority Kota Sukabumi.

Berdasarkan tabel 5.1 Responden yaitu sebanyak 17 orang tidak anemia (42.5%), dan 23 responden menderita anemia (57.5%) di SMK Priority Kota Sukabumi.

2. Distribusi Frekuensi Pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Priority Kota Sukabumi

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi Pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Priority Kota Saubumi.

Pola Makan	Frekuensi	Persentasi (%)
Baik	13	32.5%
Tidak baik	27	67.5%
Total	40	100.0%

Hasil penelitian pada bulan juli tahun 2025 di SMA Mandiri Sukabumi.

Berdasarkan tabel 5.2 Sebagian kecil dari responden yaitu sebanyak 13 remaja putri berpola makan baik (32.5%), dan 27 remaja putri berpola makan tidak baik (67.5%) di SMK Priority Kota Sukabumi.

b. Analisa Bivariat

Hasil analisa ini bertujuan untuk mengetahui adanya Hubungan Pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Priority Kota Sukabumi. Analisa bivariat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Priority Kota Sukabumi.

Tabel 5.3 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Priority Kota Sukabumi

Pola Makan	Kejadian Anemia		Total	p-value
	Anemia	Tidak Anemia		
Baik	5	8	13	0,044
Tidak Baik	18	9	27	
Total	23	17	40	

Hasil Penelitian Pada Bulan Juli Di SMK Priority Tahun 2025.

Berdasarkan tabel 5.3 Dari 13 siswa dengan pola makan baik, sebanyak 5 orang (38,5%) mengalami anemia, sedangkan 8 orang (61,5%) tidak mengalami anemia. Sementara itu, dari 27 siswa dengan pola makan tidak baik, sebanyak 18 orang (66,7%) mengalami anemia, dan 9 orang (33,3%) tidak mengalami anemia.

Hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* adalah 0,044 dengan kata lain *p-value* lebih kecil dari nilai *alpha* yaitu 0,05. Penelitian ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Priority Kota Sukabumi.

c. PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Pada Remaja putri di SMK Priority Kota Sukabumi.

Berdasarkan tabel 5.1 Sebagian dari responden yaitu sebanyak 17 orang tidak anemia (42.5%), dan 27 responden menderita anemia (57.50%) di SMK Priority Kota Sukabumi tahun 2025.

Anemia adalah suatu kondisi yang terjadi ketika jumlah sel darah merah (eritrosit) dan atau jumlah hemoglobin yang ditemukan dalam sel-sel darah merah menurun di bawah normal, sel darah merah dan hemoglobin yang terkandung di dalamnya diperlukan untuk transportasi dan pengiriman oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh (Proverawati, 2020).

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr/dl pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin < 10,5 gr/dl (Yanti, dkk,2021).

Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Fanny Rahmawati dengan judul ” hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja di smp negeri 5 sleman” Penelitian menunjukkan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 5 Sleman. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP N 5 Sleman.

Dari hasil analisa data diatas peneliti menyimpulkan bahwa kebanyakan responden mengalami kejadian anemia.

2. Distribusi frekuensi Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di SMK Priority Kota Sukabumi.

Berdasarkan tabel 5.2 Sebagian kecil dari responden yaitu sebanyak 13 remaja putri berpola makan baik (32.5%), dan 27 remaja putri berpola makan tidak baik (67.5%) di SMK Priority Kota Sukabumi tahun 2025.

Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang dalam satu periode waktu tertentu, yang mencerminkan keseimbangan energi dan zat gizi demi mendukung pertumbuhan, aktivitas, dan kesehatan optimal. (Sumber: Badan Gizi Nasional RI, 2025)

Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Sugiana Wanti dengan judul ”Hubungan antara status gizi, pola makan dan aktivitas fisik dengan anemia pada remaja putri di simpn 02 libureng kabupaten bone”. Analisis yang digunakan analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan anemia pada remaja putri ($p\text{-value} = 0,000$), pola makan dengan anemia pada remaja putri ($p\text{-value} = 0,000$), dan aktivitas fisik dengan anemia pada remaja putri ($p\text{-value} = 0,000$). Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan antara status gizi, pola makan dan aktivitas fisik dengan anemia pada remaja putri. Saran peneliti bagi responden adalah menjaga keseimbangan asupan gizi serta rutin mengonsumsi makanan yang kaya zat besi.

Analisa penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan yang tidak sehat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif yang terencana, kolaboratif, dan berkelanjutan, khususnya melalui pendekatan sekolah dan keluarga, guna meningkatkan kesadaran serta penerapan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

3. Hubungan Pola makan dengan kejadian anemia pada remaja di SMK Priority Kota Sukabumi.

Berdasarkan tabel 5.3 Dari 13 siswa dengan pola makan baik, sebanyak 5 orang (38,5%) mengalami anemia, sedangkan 8 orang (61,5%) tidak mengalami anemia.

Sementara itu, dari 27 siswa dengan pola makan tidak baik, sebanyak 18 orang (66,7%) mengalami anemia, dan 9 orang (33,3%) tidak mengalami anemia.

Dengan hasil uji statistik *Chi Square* yang diperoleh nilai *p-value* adalah 0,044 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima dengan nilai *p-value* $a < 0,05$. Dari hasil analisa bivariat diketahui nilai *p-value* $a < 0,05$, hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Priority Kota Sukabumi.

Pola makan adalah hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari karena secara langsung memengaruhi kesehatan, pertumbuhan, perkembangan, serta produktivitas seseorang. Pola makan yang baik dan seimbang akan membantu menjaga keseimbangan gizi dalam tubuh, mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi, serta mendukung kinerja mental dan fisik secara optimal. Sebaliknya, pola makan yang buruk dapat menjadi faktor risiko utama terhadap berbagai gangguan kesehatan, termasuk anemia, stunting, hingga gangguan metabolik. Oleh karena itu, membangun kesadaran dan kebiasaan makan sehat sejak dini merupakan investasi penting bagi kualitas hidup jangka panjang. (WHO,2024)

Berdasarkan analisis yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami kejadian anemia memiliki pola makan yang buruk. Hal ini sejalan dengan pendapat WHO (2024) dan Kemenkes RI (2025) yang menyatakan bahwa pola makan yang tidak memenuhi kebutuhan zat gizi mikro, terutama zat besi, merupakan salah satu penyebab utama anemia, khususnya pada remaja dan wanita usia subur.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Priority Kota Sukabumi adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden yaitu sebanyak 23 siswi 57,5% mengalami anemia Di SMK Priority Kota Sukabumi.
2. Sebagian besar dari responden yaitu sebanyak 27 siswi dengan pola makan tidak baik, sebanyak 18 orang (66,7%) mengalami anemia, dan 9 orang (33,3%) tidak mengalami anemia Di SMK Priority Kota Sukabumi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Priority Kota Sukabumi dengan nilai *p-value*=0,044.

5. SARAN

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk menambah sumber pembelajaran bagi semua mahasiswa di Poltekes Yapkesbi Sukabumi, serta untuk menambah wawasan dalam bidang kesehatan dan sebagai dasar dalam melakukan tridharma perguruan tinggi terutama dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat khususnya bagi ibu hamil yang beresiko mengalami anemia.

b. Bagi Tempat Penelitian

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan upaya edukasi kesehatan melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS), terutama yang berkaitan dengan gizi remaja dan pencegahan anemia. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan Puskesmas untuk melakukan skrining kadar hemoglobin secara berkala dan mendistribusikan tablet tambah darah (TTD) bagi siswi yang membutuhkan. Pemberian informasi secara rutin melalui kegiatan ekstrakurikuler atau penyuluhan gizi juga dapat membantu meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya pola makan sehat.

b. Bagi Responden

Diharapkan agar remaja putri membiasakan pola makan yang sehat dan bergizi seimbang. Konsumsi makanan yang kaya akan zat besi seperti hati ayam, daging merah, ikan, telur, dan sayuran hijau perlu ditingkatkan secara rutin. Selain itu, remaja juga disarankan untuk mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, jambu biji, pepaya, atau tomat untuk membantu penyerapan zat besi. Kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi sebaiknya dibatasi, terutama setelah makan, karena dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Remaja juga perlu membiasakan sarapan setiap hari dan memilih camilan sehat agar kebutuhan nutrisi hariannya terpenuhi dengan baik.

c. Bagi Fasilitas Kesehatan

1. Diharapkan pihak fasilitas kesehatan dapat mengadakan program cek kesehatan gratis secara berkala, khususnya pemeriksaan kadar hemoglobin dan status gizi bagi remaja putri. Hal ini bertujuan untuk mendeteksi dini anemia dan memberikan penanganan atau konseling gizi yang tepat.
2. Fasilitas kesehatan juga dapat bekerja sama dengan sekolah dalam penyuluhan gizi seimbang serta pentingnya pola makan sehat untuk mencegah anemia.

d. Bagi Peneliti

Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian lebih lanjut dengan metode lain yang lebih baik, pengukuran yang lebih spesifik serta menambahkan variabel-variabel lain untuk melihat hubungannya dengan anemia pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amalia, E. T., Setianti, A. A., & Suherman, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Di Desa Cibunar Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Ciambar Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Health Society*, 12(1).
2. Arantika M, dan Fatimah. (2021). Patologi Kehamilan Memahami berbagai penyakit dan Komplikasi Kehamilan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
3. Arantika M, dan Fatimah. Patologi Kehamilan Memahami berbagai penyakit dan Komplikasi Kehamilan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press. 2021.
4. Arikunto, S. (2021). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka cipta.
5. Astriana, Willy. Kejadian anemia pada ibu hamil ditinjau dari paritas dan usia. *Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2017.
6. Azizah, b. N., muniroh, l., & pratiwi, r. (2024). Hubungan status gizi, pengetahuan, dan sikap tentang anemia dengan kejadian anemia pada ibu hamil di kecamatan pajajaran kabupaten probolinggo. *Jurnal kesehatan tambusai*, 5(1), 1331-1339.
7. Claudia, F. S., Ciselia, D., & Afrika, E. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia, Status Gizi, dan Sosial Ekonomi Pada Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Gandus Palembang Tahun 2023. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan* P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987, 16(1), 1-9.
8. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). *Advokasi Gizi Remaja di Pontren*. <https://pt.scribd.com/document/701027183/Dinas-Kesehatan-Jabar-advokasi-Gizi-Remaja-Di-Pontren>
9. Dwi Reni Meta & Kurniati Ana. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Langsa Barat Kota Langsa.
10. Ginting, W. M., Panjaitan, R., Irwanto, R., Manurung, J., & Claudia, D. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Asupan Zat Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Putri Program Studi Gizi Di Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 7(1), 751-757.
11. Irianti, Bayu dkk. (2014). Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Jakarta : Sagung Seto.
12. Irwan (2017). Etika dan Perilaku Kesehatan (N. A & E. Taufiq (eds.)). Absolute Media.
13. Kemenkes, RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Jakarta :WHO
14. Kementerian Kesehatan R.I. (2020). Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah. Jakarta : Kemenkes RI.
15. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan Triwulan III Tahun 2022 SIGIZI Terpadu*. Diakses dari <https://id.scribd.com/presentation/627224574/02-11-2022-UKS-ANEMIA>
16. Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Laporan Nasional Riskesdas 2020*. Badan Litbangkes.
17. Manuaba (2017). Pengantar Kuliah Obstetri. ECG : Jakarta;
18. Norfai. (2017). Hubungan Konsumsi Tablet Besi (Fe) Dan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Tengah Kota Banjarmasin. *Jurnal An-Nadaa Universitas Islam Kaalimantan*, 4(1), 16-20.
19. Notoatmojo, S. (2020). Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Rineka Cipta.
20. Nurbadriyah, W. D. (2021). Anemia Defisiensi Besi. CV Budi Utama.
21. Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Jakarta: Salemba Medika;
22. Padmi, D. R. K. N. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Tegalorejo.
23. Paramita, (2021). Hubungan Asupan Gizi Pada Ibu Hamil Terhadap Keluhan Kehamilan.

24. Prawirohardjo, S. (2020). Ilmu Kebidanan. Jakarta; Yauasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
25. Priyanti, S. Irawati, D. Syalfina, A, D. Frekuensi Dan Faktor Risiko Kunjungan Antenatal Care. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. Vol. 6 (1). Hal. 1 – 9. 2020.
26. Proverawati (2021). Anemia dan anemia kehamilan. Nuha Medika.
27. Putri, Y. R., & Hastina, E. (2020).Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Kasus Komplikasi Kehamilan, Persalinan, dan Nifas. CV. Pena Persada.
28. Rachmawati, W. C. (2020). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku* (Ist ed.). Wineka Media
29. Safitri, D., & Siregar, E. P. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia di Klinik Sari Mutiara Tandem Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi (JRIKUF)*, 1(4), 86-90.
30. Suharjo, R. (2020). *Gizi Remaja dan Pencegahan Anemia*. Jakarta: Rajawali Pers.
31. World Health Organization. (2011). *Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity*. Vitamin and Mineral Nutrition Information System. Geneva: WHO. <https://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf>
32. World Health Organization. (2021). *Anaemia*. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/anaemia>
33. Yulianti, S., & Pratiwi, D. (2021). Pola Makan dan Kejadian Anemia pada Remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 134–142.

1.