

## HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN POLA MENSTRUASI DENGAN ANEMIA PADA REMAJA DI PONPES ROUDLOTUL QUR'AN

Anggita Aulia Rahma<sup>1\*</sup>, Rahayu Khairiah<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: aaulanggita163@gmail.com

Disubmit: 28 Juli 2024

Diterima: 17 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i1.16547>

### ABSTRACT

*The world is still struggling with anemia, especially in developing countries like Indonesia. Anyone, regardless of age or gender, can experience anemia without realizing it. Related to this problem is chronic disability which has a significant impact on health, economic and social conditions (Budiarti, Anik, & Wirani, 2021). The general objective of this research is to determine the relationship between diet and menstrual patterns and the incidence of anemia in female students at the Roudlotul Qur'an Islamic Boarding School. This research uses quantitative methods used to research certain populations or samples, sampling techniques are generally carried out randomly, data collection uses research instruments, analysis and is quantitative/statistical in nature, with the aim of testing what has been determined. The chi square test of eating patterns with the incidence of anemia resulted in a p value smaller than 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), whereas the results of the menstrual pattern with the incidence of anemia resulted in a p value smaller than 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ). From the results of research that has been carried out, it is known that there is a significant relationship between diet and menstrual patterns and the incidence of anemia.*

**Keywords:** *Incidence of Anemia, Eating Patterns, and Menstrual Patterns*

### ABSTRAK

Dunia masih bergumul dengan anemia, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Siapapun, tanpa memandang usia atau jenis kelamin, bisa mengalami anemia tanpa disadari. Terkait dengan adanya masalah ini yaitu kecacatan kronis yang menimbulkan dampak signifikan terhadap kondisi kesehatan, ekonomi dan sosial (Budiarti, Anik, & Wirani, 2021). Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada siswi Ponpes Roudlotul Qur'an. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, tehnik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif / statistik, dengan tujuan menguji yang telah ditetapkan. Uji chi square pola makan dengan kejadian anemia didapatkan hasil nilai p value lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), Sedangkan pada pola menstruasi dengan kejadian anemia di dapatkan hasil nilai p value lebih kecil daro 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan bahwa

diketahui adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia.

**Kata Kunci:** Kejadian Anemia, Pola Makan, dan Pola Menstruasi

## PENDAHULUAN

Dunia masih bergumul dengan anemia, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Siapapun, tanpa memandang usia atau jenis kelamin, bisa mengalami anemia tanpa disadari. Terkait dengan adanya masalah ini yaitu kecacatan kronis yang menimbulkan dampak signifikan terhadap kondisi kesehatan, ekonomi dan sosial (Budiarti, Anik, & Wirani, 2021).

Menurut WHO (2019) Prevalensi kejadian anemia secara global terjadi pada 204 negara sejak tahun 1990 - 2019. Berdasarkan data penelitian yang dilakukan tahun 2020 didapatkan peningkatan total kasus anemia dari 1,42 miliar pada tahun 1990 menjadi 1,74 miliar di tahun 2019. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun (2018) terjadi kenaikan kasus anemia remaja putri di tahun 2013 sekitar 37.1 % naik menjadi 48.9 % pada tahun 2018. Proporsi anemia ini terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun 32%.

Hal ini kontras dengan standar nasional kejadian anemia yaitu sebesar 20%. Dengan demikian anemia masih menjadi permasalahan di Indonesia yang perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah. Prevalensi kejadian anemia pada remaja dari tahun 2013 sampai 2018 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2019) mengatakan angka kejadian anemia yang menyerang remaja putri di Jawa Barat pada tahun 2018 mencapai 48,9% (Idaningsih et al., 2020).

Anemia menurut Merryana Adriani (2015), menjelaskan bahwa anemia sebagai kondisi ketika kadar

hemoglobin (Hb) dibawah normal yaitu 12 g/ dl untuk kelompok usia dan jenis kelamin tertentu. Kehilangan darah, seringnya donor darah, diare dan malabsorpsi, serta asupan gizi buruk semuanya dapat menyebabkan anemia. Faktor utama anemia yaitu kekurangan zat besi. Kurangnya zat besi akan berdampak besar pada mahasiswa terutama mereka yang sistem kekebalan tubuhnya lemah. Ini membuat peningkatan kerentanan tubuh mereka terhadap penyakit dan infeksi. Kehilangan zat besi yang signifikan selama menstruasi diyakini dapat menyebabkan anemia (Herwandar & Soviyati, 2020).

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada siswi Ponpes Roudlotul Qur'an. Adapun tujuan khusus untuk mengetahui distribusi frekuensi pola makan, pola menstruasi, dan kejadian anemia pada siswi Ponpes Roudlotul Qur'an. Serta untuk mengetahui distribusi pengaruh antara pola makan, pola menstruasi dengan kejadian anemia pada siswi Ponpes Roudlotul Qur'an.

## TINJAUAN PUSTAKA

Menstruasi merupakan perdarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik, hal ini disebabkan oleh pelepasan atau deskuamasi endometrium akibat hormon ovarium yaitu hormon estrogen dan progesteron yang mengalami penurunan terutama progesteron pada akhir siklus

ovarium yang dimulai biasanya 14 hari setelah ovulasi (Sajalia, 2022).

Menstruasi yang terjadi secara regular setiap bulan akan membentuk siklus menstruasi. Jika siklus menstruasi yang regular terjadi maka itu penandaan bahwa organ reproduksi seorang wanita berfungsi dengan baik. Siklus menstruasi yaitu terhitung mulai dari hari pertama dalam satu periode sampai dengan hari pertama periode berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21- 35 hari dengan rata-rata durasi siklus adalah 28 hari.

Pola makan ialah upaya untuk meningkatkan nafsu makan dengan aspek frekuensi dan jenis dengan tujuan menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Pola makan adalah perilaku seseorang dalam memilih penggunaan komponen makanan dalam konsumsi makanan meliputi frekuensi, jenis makanan yang dikonsumsi dan ukuran porsi makan sehari (Uwa & Milwati, 2019). Pola makan adalah usaha dalam mengatur asupan makanan yang bermanfaat bagi tubuh untuk mempertahankan keseimbangan gizi dalam memenuhi kebutuhan tubuh.

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah kadar Hb

(Hemoglobin), hematokrit, dan jumlah sel darah merah di bawah nilai normal atau bisa disebut juga penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah kadar hemoglobin (Hb) dibawah batas normal. Sumsum tulang mengganti sel darah yang tua dengan sel darah merah yang baru sama cepatnya dengan banyaknya sel darah merah yang hilang, sehingga jumlah sel darah merah yang dipertahankan akan selalu cukup banyak di dalam darah, dan untuk mempertahankannya diperlukan cukup banyak zat gizi (Windaryanti, 2022).

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif menurut sugiyono (2018:10) yaitu merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif / statistik, dengan tujuan menguji yang telah ditetapkan.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Kelas di Ponpes Roudhotul Qur'an

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	56	100,0%
Total	56	100,0
Usia		
14 tahun	9	16,1%
15 tahun	38	83,9%
16 tahun	9	16,1%
Total	57	100,0

Kelas		
Kelas 7	20	35,7%
Kelas 8	36	64,3%
Total	56	100,0

Berdasarkan analisa tabel 1 pada distribusi frekuensi jenis kelamin dapat diketahui bahwa dari 56 responden, menunjukkan bahwa sebanyak 56 responden (100,00%) terbanyak adalah "Perempuan". Pada distribusi frekuensi usia dapat diketahui bahwa dari 56 responden,

menunjukkan bahwa sebanyak 38 responden (83,9%) terbanyak adalah "15 tahun". Pada distribusi frekuensi Kelas dapat diketahui bahwa dari 56 responden, menunjukkan bahwa sebanyak 36 responden (64,3%) terbanyak adalah 8.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Anemia, Pola Makan, dan Pola Menstruasi ponpes roudhotul qur'an**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Anemia</b>		
Anemia Ringan	29	51,8%
Anemia Sedang	17	30,4%
Anemia Berat	10	17,9%
Total	56	100,0
<b>Pola Makan</b>		
Teratur	34	60,7%
Tidak Teratur	22	39,3%
Total	56	100,0
<b>Pola Menstruasi</b>		
Normal	20	35,7%
Hipermonorea	23	41,1%
Hipomonorea	13	23,2%
Total	56	100,0

Berdasarkan analisa tabel 2 pada distribusi frekuensi anemia dapat diketahui bahwa dari 56 responden menunjukkan bahwa 29 responden (51,8%) mengatakan kategori "Anemia Ringan". Pada distribusi frekuensi pola makan dapat diketahui bahwa dari 56

responden, menunjukkan bahwa sebanyak 34 responden (60,7%) kategori "Teratur". Pada distribusi frekuensi pola makan dapat diketahui bahwa dari 56 responden, menunjukkan bahwa sebanyak 23 responden (41,1%) kategori "Hipermonorea".

**Tabel 3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia**

Anemia	Pola Makan						Total		P Value
	Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Teratur	24	16,3	0	12,2	14	9,5	38	100,0	0,000
Tidak Teratur	0	7,7	18	5,8	0	4,5	18	100,0	
Total	24	24,9	18	18,0	14	14,0	56	100,0	

Berdasarkan hasil analisa tabung (cross Tabulation) pada tabel 5,6 dapat diketahui dari 56 Responden yang menyatakan Makan Teratur sebanyak 24 responden, menderita anemia ringan (16,3%) dan 0 responden tidak menderita anemia sedang (12,2%) Dengan 14 responden (9,5%) menderita anemia berat, sedangkan responden yang menyatakan makan tidak teratur 0 responden (7,7%) mengalami anemia

ringan, dan 18 responden (5,8%) menderita anemia sedang dengan 0 responden (4,5%) menderita anemia berat.

Uji chi square pola makan dengan kejadian anemia didapatkan hasil nilai p value lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia.

**Tabel 4. Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia**

Anemia	Pola Makan						Total		P Value
	Ringan		Sedang		Berat		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Normal	10	8,6	6	6,4	4	5,0	25	100,0	0,000
Hipermonorea	10	9,9	11	7,4	2	5,8	31	100,0	
Hipomonorea	4	5,6	1	4,2	8	3,3			
Total	24	25,1	18	18,0	14	14,0	56	100,0	

Berdasarkan hasil analisa tabung (cross Tabulation) pada tabel 5,7 dapat diketahui dari 56 Responden yang menyatakan Menstruasi Normal sebanyak 10 responden, menderita anemia ringan (8,6%) dan 6 responden menderita anemia sedang (6,4%) Dengan 4 responden (5,0%) menderita anemia berat, sedangkan responden yang menyatakan Hipemonorea 10 responden (9,9%) mengalami anemia ringan, dan 11 responden (7,4%) menderita anemia sedang dengan 2

responden (5,8%) menderita anemia berat dan hipomonorea 4 responden (5,6%) mengalami anemia ringan dan 1 responden (4,2%) menderita anemia sedang dengan responden (3,3%) menderita anemia berat.

Uji chi square pola menstruasi dengan kejadian anemia di dapatkan hasil nilai p value lebih kecil daro 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antarapola menstruasi dengan kejadian anemia.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa tabel 1 pada distribusi frekuensi jenis kelamin di ponpes roudhotul Qur'an dapat diketahui bahwa dari 56 responden, menunjukkan bahwa sebanyak 56 responden (100,00%) terbanyak adalah "Perempuan" Dapat disimpulkan dari beberapa hasil penelitian, remaja perempuan lebih rentan menderita anemia. Karena anemia lebih sering terjadi pada remaja perempuan dibanding

remaja pria karena remaja putri kehilangan zat besi disaat menstruasi dan perlu penyerapan lebih banyak zat besi. Selain itu, remaja putri yang lebih banyak mengonsumsi makanan nabati asupan zat besinya tidak mencukupi kebutuhan zat besi (Hurley et al, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan rentang usia responden 14-18 tahun yaitu remaja

madya atau remaja pertengahan. Diketahui bahwa usia 14 tahun sebanyak 9 responden, 15 tahun sebanyak 38 responden, 16 tahun sebanyak 9 responden, dan karakteristik usia responden yang berjumlah 56 responden ini didominasi berusia 15 tahun (83,9%). Hasil usia responden menggambarkan sebuah tahapan-tahapan perkembangan. Tahapan usia responden ini adalah remaja pertengahan dimulai dari 14 sampai 18 tahun (Clara et.,al 2021).

Pada distribusi frekuensi Kelas dapat diketahui bahwa dari 56 responden, menunjukkan bahwa sebanyak 36 responden (64,3%) terbanyak adalah “Kelas 8” Latar belakang responden dengan pendidikan menengah menjadi mayoritas karena baiknya pendidikan seseorang akan berpengaruh pada pengetahuan mereka terhadap pola makan dan pola menstruasi dengan anemia. Hal tersebut berpengaruh terhadap mudahnya untuk menyerap informasi dan merespon informasi yang ada dan terjadi, sehingga akses antara peneliti dengan responden tersebut lebih mudah. (Luluwy et.,al 2022).

Berdasarkan analisa tabel 2 pada distribusi frekuensi Anemia dapat diketahui bahwa dari 56 responden, menunjukkan bahwa sebanyak 29 responden (51,8%) mengatakan kategori “Anemia Ringan”. Menurut (Shopwah et.,al 2022) Faktor utama anemia yaitu kekurangan zat besi. Kurangnya zat besi akan berdampak besar pada mahasiswa terutama mereka yang sistem kekebalan tubuhnya lemah. Ini membuat peningkatan kerentanan tubuh mereka terhadap penyakit dan infeksi.

Berdasarkan analisa tabel 2 pada distribusi frekuensi pola makan dapat diketahui bahwa dari 56 responden, menunjukkan bahwa sebanyak 34 responden (60,7%)

kategori “Teratur”. Anemia bisa mengakibatkan kecerdasan terhambat, semakin mudah terkena infeksi dan penyakit, mempunyai nafsu makan yang buruk, sesak nafas, keluhan lambung dan usus pun bisa terjadi. Sehingga remaja bisa melakukan upaya pencegahan dengan menjaga asupan nutrisi remaja setiap hari, dan juga minum tablet fe pada saat menstruasi.

Berdasarkan analisa tabel 2 pada distribusi frekuensi pola makan dapat diketahui bahwa dari 56 responden, menunjukkan bahwa sebanyak 33 responden (58,9%) kategori “ Normal”. Sejalan dengan penelitian yan dilakukan Baiq Nurlaily Utami dkk (2015) yang telah di review, Berdasarkan hasil analisis hubungan pola 35 menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri diperoleh hasil bahwa 33 siswi (47,1%) mempunyai pola menstruasi tidak baik, di mana 25 siswa (35,7%) mengalami anemia. Kejadian anemia pada remaja putri yang disebabkan mempunyai pola menstruasi tidak baik karena jumlah darah dan frekuensi menstruasi yang berlebihan.

Berdasarkan tabel 3 terdapat nilai p value lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia. Pengukuran status gizi yang diambil sebagai indikator adalah IMT (Indeks Massa Tubuh). Pada pengukuran IMT, berat badan dan tinggi badan adalah indikator yang harus diukur. Tinggi badan adalah gambaran zat gizi masa lampau, yaitu akumulasi gizi dari masa lahir hingga saat ini. Berat badan adalah zat gizi saat ini yaitu asupan makanan yang dikonsumsi saat ini dan gambaran zat gizi yang paling berpengaruh adalah karbohidrat dan lemak. Sehingga IMT adalah gambaran dari konsumsi karbohidrat, lemak dan sebagian

kecil protein dan mineral serta penggunaan energi (Gibson, 2022).

Berdasarkan Tabel 4 terdapat nilai p value lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia. Sejalan dengan penelitian (Marsya et.,al 2022) Berdasarkan kejadian anemia responden yang tidak anemia lebih banyak dibandingkan yang mengalami anemia. Dan untuk yang tidak anemia sebesar 58%. Remaja putri menstruasi setiap bulannya, sehingga berisiko terjadinya anemia. Pada saat menstruasi, darah yang keluar akan bersamaan dengan zat besi. Siklus menstruasi berisiko yaitu jarak dari hari pertama menstruasi sebelumnya ke menstruasi berikutnya. Secara teori siklus menstruasi yang berisiko ini bisa disebabkan oleh faktor aktivitas yang berlebihan dan faktor stress. bahkan oleh siklus menstruasi. Siklus menstruasi ini akan mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat nilai p value lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia, pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya asupan zat besi dari makanan berkontribusi pada meningkatnya risiko anemia.

Selain itu, hasil nilai p value lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia, pola menstruasi yang tidak teratur atau dengan volume perdarahan yang banyak juga menjadi faktor

yang memperparah kondisi anemia pada remaja putri.

#### Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini didukung oleh Program studi sarjana keperawatan STIKes Abdi Nusantara.

#### DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/Mesencephalon.V6i2.246>.
- Chaeril, A. R. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Jetis. Skripsi. Yogyakarta: Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma Iv. Retrieved 07 20, 2019, From <http://digilib.unisayogya.ac.id/3984/1/Naskah%20publikasi%20pd%20F.Pdf> Chiossi
- Cholifah, N., Rusnoto, R., Himawan, R., & Trisnawati, T. (2020). Hubungan Siklus Menstruasi Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Smk Islam Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 302-307.
- Chaeril, A. R. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Jetis. Skripsi. Yogyakarta: Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma Iv. Retrieved 07 20, 2019, From <http://digilib.unisayogya.ac.id>

- d/3984/1/Naskah%20publikasi  
%20pd F.Pdf Chiossi
- Erawati. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314-327. Fitriany, J., Saputri, A. I., & Anemia, I. D. (N.D.). *Anemia Defisiensi Besi*. 4(2).
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Kristanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187-192.
- Husada, R. F. A. S. B., & Arianti, C. D. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Status Anemia Pada Remaja Putri Kelas Xii Sman 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi Tahun.
- Nursalam. (2020). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian*. Jakarta: Salemba
- Febriyanti, F., Zainuddin, A., Lisnawaty, L., & Pardawati, P. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Sma Negeri 3 Kendari Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(3), 58-68.
- Junardi, H. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Stikes Hamzar Lombok Timur. *Jurnal Cahaya Mandalika Issn 2721-4796 (Online)*, 4(3), 1748-1753.
- Rahman, S. W., Usman, U., Umar, F., & Kengky, H. K. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 109-118.
- Sajalia, H., Supini, R., & Arlina, A. (2022). Pengaruh Tingkat Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Di Kebidanan Stikes Hamzar Lombok Timur. *Journal Of Pharmaceutical And Health Research*, 3(3), 156-159.
- Tawariya A. (2015). Hubungan Pola Makan, Status Gizi Dan Pola Haid Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Ilmu Gizi Angkatan Prodi S1 Ilmu Gizi Universitas Respati Yogyakarta. 2017.
- Utami, Baiq N., Et Al. (2015). "Hubungan Pola Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri." *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Vol. 10, No. 2, , Pp.6775, Doi:10.20884/1.Jks.2015.10.2.604.
- Utami, B. N., & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan Pola Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(2), 67-75.
- Wulan, R (2016). *Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smanegeri 1 Bantul Yogyakarta*.
- Windaryanti, W. (2022). *Hubungan Usia Perkawinan Dan Status Gizi Ibu Dengan Kejadian Anemia Kehamilan Pada Primipara Di Puskesmas Kalasan* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta ). Yulianti, A., Aisyah, S., & Handayani, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Remaja Putri. *Lentera Perawat*, 5(1), 10-17.
- Yulianti, A., Aisyah, S., & Handayani, S. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Remaja Putri. *Lentera Perawat*, 5(1), 10-17.