

Original article

Relationship between Adolescents' Knowledge About Preventing Anemia During Menstruation

Milda Safitri¹, Lastini Siagian¹, Asri Noviyanti², Dwi Gita Sabrina¹

¹Department of midwifery, STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

²Politeknik Kesehatan Palembang, Indonesia

Corresponding author:

Name: Milda Safitri

Address : STIKes Mitra
Husada Medan, Indonesia

Email:
mildasafitri00@gmail.com

Abstract

Anemia is a medical condition where the number of erythrocytes and hemoglobin is abnormal. This research uses a cross sectional design. The population of this study was all 70 young women. The sampling method in this study used a total sampling technique, namely a sampling method where all members of the population were sampled, namely 70 teenagers. Research objective: to analyze the relationship between adolescent girls' knowledge about preventing anemia during menstruation at the Kampung Baru Community Health Center, Tanjung Balai City in 2023. Data analysis consisted of univariate and bivariate analysis. In the bivariate analysis, the relationship between the two variables was sought by using the chi square test. The result showed There is a significant relationship with a p value of 0.009 where respondents who have good knowledge prevent anemia during menstruation, With this research, it is hoped that the Kampung Baru Community Health Center, Tanjung Balai City in 2023 will be able to provide education about preventing anemia in adolescent girls during menstruation so that it can increase adolescents' knowledge about their reproductive health.

Keywords: anemia, knowledge, adolescence, menstruation, nutrition

1. INTRODUCTION

Anemia merupakan masalah gizi di dunia, terutama di Negara berkembang termasuk Indonesia. Menurut WHO prevalensi anemia pada wanita di Indonesia yaitu sebesar 23,9%, yang terbagi dari prevalensi anemia pada wanita umur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan umur 15-25 tahun sebesar 18,4%. Remaja putri berisiko sepuluh kali untuk menderita anemia dibanding dengan remaja putra. Kejadian anemia pada remaja di dunia adalah 4,8 juta, dan terjadi peningkatan yang besar di tahun 2018, sebanyak 32% remaja di Indonesia yang terkena anemia. Sehingga dapat disimpulkan 7.5 juta remaja Indonesia yang berisiko mengalami gangguan tumbuh kembang [1][2]

Keadaan anemia sangat berhubungan dengan pola makanan yang di konsumsi setiap hari oleh masing masing individu. Tubuh membutuhkan zat besi dengan mengkonsumsi makanan bergizi dapat mempertahankan daya tahan tubuh. Apabila mengkonsumsi makanan yang memiliki gizi baik, maka status gizi akan baik, sebaliknya gizi kurang, dapat menimbulkan kurang gizi dan anemia. Pada remaja angka kejadian anemia cukup tinggi yang disebabkan rendahnya asupan zat besi, vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan B12, dalam mengkonsumsi zat besi sering ditemukan beberapa kesalahan seperti mengkonsumsi zat besi yang dapat mengganggu proses penyerapan [3]

Anemia sering dikenal dengan gejala 5L: lemah, letih, lesu, lelah, dan lalai. "5L merupakan gejala yang sering dirasakan oleh penderita anemia. Selain 5 gejala tersebut, biasanya orang lain akan menyadari bahwa penderita anemia berwajah pucat. Anemia yang dialami para remaja dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, kurang sehat secara jasmani, dan gangguan

pertumbuhan yang sering menyebabkan tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal [4]

Pencegahan yang dapat dilakukan untuk menurunkan dengan memberikan zat besi dan asam folat serta pemberian tablet Fe. Pada tahun 2018, remaja yang mendapatkan tablet tambah darah sebanyak 76.2% remaja putri dalam 12 tahun terakhir, tetapi yang mengkonsumsi hanya sebanyak 2,13% sesuai dosis. [5]

Remaja putri rentan menderita anemia karena banyak kehilangan darah pada saat menstruasi, remaja putri yang memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan zat besi juga meningkat serta diet yang kadang keliru di kalangan remaja putri. Remaja putri yang menderita anemia berisiko mengalami anemia saat hamil. Hal ini akan berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak. Demikian juga, para remaja putri mengkhawatirkan BB naik jadi membatasi konsumsi makanan mereka dan berbagai pembatasan makanan, misalnya melakukan pola makan vegetarian. Pengaruh anemia pada remaja dapat mengganggu fokus selama pembelajaran dan efisiensi pada remaja. Selain itu, mengurangi system imun mudah terserang penyakit. Anemia dapat memengaruhi tingkat kesehatan aktual seseorang. Karena jangka panjang kekurangan zat besi pada remaja putri yang nantinya akan hamil, para remaja putri ini tidak dapat memenuhi kebutuhan makanan untuk mereka serta anak-anaknya, sehingga memperbesar angka kematian ibu, premature. [6]

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Puskesmas Kampung Baru Kota Tanjung Balai dengan melakukan wawancara dengan menggunakan kuesioner terhadap remaja dari 7 orang remaja yang ditanyakan tentang anemia terdapat 5 remaja yang tidak mengetahui anemia dan dampak anemia, 2 orang mengatakan mengetahui apaitu anemia namun tidak mengetahui cara penanganannya. sehingga tertarik melakukan meneliti Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi di Puskesmas Kampung Baru Kota Tanjung Balai Tahun 2023. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi di Puskesmas Kampung Baru Kota Tanjung Balai Tahun 2023. Penelitian terkait anemia pada remaja saat menstruasi belum banyak dilakukan karenanya penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia saat menstruasi sehingga dapat diambil kebijakan untuk meningkatkan informasi kesehatan remaja putri saat menstruasi untuk pencegahan anemia.

2. METHOD

Penelitian ini menggunakan deskriptif analitik yaitu dengan desain penelitian adalah *cross sectional* yaitu pengumpulan data dilakukan secara bersamaan saat melakukan pengumpulan kuesioner. Adapun populasi penelitian ini adalah seluruh remaja puteri yang telah mengalami menstruasi sebanyak 70 orang di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Baru. Instrumen Pengumpulan data penelitian dengan menggunakan kuesioner penelitian yang di adopsi dari penelitian [2]. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah lembar kuesioner pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah remaja putri yang telah mengalami menstruasi minimal 1 tahun.

Langkah-langkah pengolahan data adalah pemeriksaan kelengkapan dan kejelasan data, pemberian kode pada setiap data variabel, memasukkan data dalam program aplikasi komputer, serta pemeriksaan kembali untuk memastikan bahwa data tersebut telah bersih dari kesalahan. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Pada analisis bivariat untuk hubungan antara informasi remaja putri tentang penyakit dengan perilaku antisipasi kelemahan selama

siklus bulanan [10]. Mengukur seberapa besar pengaruh faktor mengetahui kekambuhan diseminasi responden.

3. RESULT

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi.

Variabel Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	36	51,4
Kurang Baik	34	48,6
Perilaku Pencegahan Anemia	Frekuensi	%
Baik	32	45,7
Tidak Baik	38	54,3

Berdasarkan tabel diatas dari total 70 responden, hasil responden pengetahuan baik sebanyak 36 responden (51,4%) dan berdasarkan perilaku pencegahan anemia untuk responden berperilaku tidak baik sebanyak 38 responden (54,3%)

Tabel 2 Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi

Pengetahuan	Perilaku Pencegahan Anemia				Total	Sig
	Baik		Tidak Baik			
	F	%	F	%	F	%
Baik	22	31,5	14	20	36	51,4
Kurang Baik	10	14,2	24	34,2	34	48,6
Total	32	45,7	38	54,2	65	100

Berdasarkan dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 70 responden yang memiliki pengetahuan yang kurang baik dan perilaku pencegahan anemia yang tidak baik adalah sebesar 24 (34,2%) responden, dan dari 70 responden yang memiliki pengetahuan baik dan perilaku pencegahan anemia tidak baik sebesar 14 responden (20%) tidak melakukan pencegahan anemia pada saat menstruasi. Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan perilaku pencegahan anemia pada saat menstruasi di Puskesmas Kampung Baru Kota Tanjung Balai Tahun 2023 dengan nilai p value 0,009.

3. DISCUSSION

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan *chi square* menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan perilaku pencegahan anemia pada saat menstruasi di Puskesmas Kampung Baru Kota Tanjung Balai Tahun 2023 dengan nilai p value 0,009.

Remaja putri akan mengalami masa menstruasi setiap bulannya dimana selama musim siklus wanita ini mereka akan beresiko menimbulkan penyakit, ditambah dengan kebiasaan makan yang buruk bagi remaja putri yang dapat menimbulkan perjudian pucat. Kekurangan zat besi adalah suatu kondisi di mana kadar hemoglobin atau trombosit merah dalam tubuh berada di bawah normal, yang bila dibiarkan dapat menyebabkan masalah medis bagi korbannya. Kelemahan dapat

menyebabkan efek samping seperti kemalasan, kekurangan, kelesuan, kelelahan dan kecerobohan. Selain itu, penyakit juga bisa membuat tubuh tidak berdaya terhadap penyakit karena menurunnya daya tahan tubuh. [7]

Penelitian ini sejalan dengan penelitian [8] yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja putri dengan pencegahan anemia dimana remaja yang memiliki pengetahuan baik cenderung akan melakukan pencegahan anemia dengan nilai p value 0,004. Menurut [9] informasi yang diingat untuk ruang mental memiliki enam tingkatan, yaitu mengetahui, mencari tahu, aplikasi, pemeriksaan, penyatuan, penilaian. Informasi tentang wanita muda tentang penyakit hanya sampai pada tahap mengetahui. Selain itu, tidak diikuti penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, misalnya mengonsumsi makanan sumber yang mengandung banyak zat besi, tidak minum teh dingin setelah makan dan rutin berolahraga.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian [10] yang menyatakan bahwa responden yang memiliki informasi yang baik tentang kelemahan akan sering memiliki perilaku yang kuat dalam mencegah penyakit selama periode. Responden yang kurang memiliki informasi tentang kelemahan umumnya akan memiliki perilaku yang kurang mendukung dalam pencegahan defisiensi zat besi pada masa haid dengan nilai p 0,000. Siswa yang memiliki informasi buruk tentang penyakit adalah salah satu penyebab perilaku buruk dalam mencegah kelemahan selama siklus wanita. Ketiadaan informasi disebabkan karena siswa tidak memiliki ide yang kabur atau hanya mendapatkan data yang terfragmentasi. Informasi seseorang mempengaruhi cara berperilaku seseorang, misalnya perilaku menghindari kekurangan zat besi selama siklus kewanitaan. Informasi tentang kekurangan zat besi harus diperluas untuk lebih mengembangkan perilaku menghindari pucat selama periode.

[11] menyatakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah faktor pendidikan, pekerjaan, umur, lingkungan, dan social budaya. Responden dalam penelitian ini sudah mendapatkan pendidikan tentang kesehatan reproduksi namun belum mendapatkan pendidikan tentang anemia pada remaja. Hal ini juga disebabkan oleh informasi yang responden terima tidak lengkap atau tidak menyeluruh. Informasi juga memberikan pengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Meskipun orang tersebut memiliki pendidikan yang rendah, tapi jika mendapatkan informasi yang baik dari media massa seperti televisi, radio, atau surat kabar maka hal itu akan meningkatkan pengetahuan seseorang. Remaja putri perlu mendapatkan pengetahuan pencegahan anemia pada saat menstruasi misalnya melalui pendidikan kesehatan di sekolah, media massa, atau melalui konseling di fasilitas kesehatan.

Penelitian ini sesuai dengan [12] Anemia merupakan kondisi yang banyak terjadi pada remaja putri, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti status gizi, menstruasi dan sosial ekonomi. Anemia bisa menyebabkan seseorang mengalami penurunan daya tahan tubuh dan mengakibatkan tubuh mudah terkena masalah kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan faktor yang berhubungan dengan anemia ialah lama menstruasi ($p=0,003$), panjang siklus menstruasi ($p=0,004$), tingkat pendidikan orang tua (ibu) ($p=0,000$), dan tingkat pendapatan orang tua ($p=0,000$). Lama dan panjang siklus menstruasi yang tidak normal dapat menyebabkan terjadinya anemia, dikarenakan darah yang dikeluarkan akan lebih banyak dari jumlah normalnya. Tingkat pendidikan ibu dan pendapatan orang tua yang rendah akan menyebabkan terjadinya anemia dikarenakan pemenuhan kebutuhan anak yang kurang.

Penelitian ini juga sesuai dengan [13] mengenai Hubungan antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 3 Semarang dimana responden yang memiliki

status gizi baik dengan anemia sebanyak 4 siswi (12,9 %), responden yang memiliki status gizi baik tidak anemia sebanyak 27 siswi (87,1 %), responden yang memiliki status gizi kurang dengan anemia sebanyak 13 sswi (1000 %) sedangkan responden yang memiliki status gizi kurang tidak anemia sebanyak 0 siswi (0,0 %). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan ada hubungan antara status gizi dengan anemia diperoleh nilai significancy 0,000 yang menunjukkan bahwa hubungan antara status gizi dengan anemia bermakna.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh [14] Hasil pengabdian kepada masyarakat mengenai pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah menunjukkan sebagian besar 60% remaja putri mengetahui tentang anemia dan 40% remaja putri kurang mengerti tentang efek samping dan manfaat teblet tambah darah dikarenakan belum pernah mendapatkan informasi tentang konsumsi tablet tambah darah pada saat menstruasi namun takut karena setelah minum tablet tambah darah jadi susah buang air besar, mual dan tinja berwarna hitam. Anemia dapat dihindari dengan konsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C dan zink, dan pemberian tablet tambah darah (TTD). Pemerintah memiliki program rutin terkait pendistribusian TTD bagi wanita usia subur (WUS), termasuk remaja dan ibu hamil. Upaya pembinaan dan intervensi gizi oleh pemerintah secara bertahap dan berkesinambungan adalah dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri dengan dosis pemberian 1 (satu) tablet perminggu yang bertujuan untuk meminimalisasi remaja putri mengalami anemia.

Kurangnya informasi dan pengetahuan remaja tentang anemia, maka perlu dan penting adanya pemberian informasi dan penyuluhan mengenai anemia sehingga dapat membuka wawasan remaja tentang anemia. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan informasi kepada remaja mengenai anemia dan pentingnya minum tablet zat besi dalam upaya pencegahan anemia pada remaja. Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Dalam hal ini ketika seorang remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang penyakit Anemia (meliputi pengertian, penyebab/faktor risisko, proses terjadinya, tanda gejala dan penanggulangan serta pengobatan) maka hal tersebut memberikan pengaruh terhadap perilaku atau kebiasaan remaja dalam memenuhi kebutuhan makan sehari-hari [15]. Pengetahuan tentang Anemia memberikan gambaran mengenai seberapa paham remaja tentang pengertian, penyebab/faktor risisko, proses terjadinya, tanda gejala dan penanggulangan serta pengobatan. Pemahaman ini akan direfleksikan oleh remaja dalam bentuk upaya pencegahan agar tidak mengalami Anemia seperti makan sesuai dengan jadwal dan kebutuhan tubuh, tidak melakukan diit berlebihan dan sembarangan, dan Pola makan yang sehat.

Anemia disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh sehingga kebutuhan besi untuk eritropoesis tidak cukup yang ditandai dengan gambaran sel darah merah yang hipokrom mikrositik, kadar besi serum dan saturasi (jenuh) transferin menurun, akan berperan penting mengikat besi total meninggi dan cadangan besi dalam sumsum tulang dan tempat lain sangat kurang atau tidak ada sama sekali. Asupan energi pada remaja sangat mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak kuat dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut menderita. Antara lain, derajat metabolisme yang buruk, tingkat efektifitas, tampilan fisik, dan kematangan seksual. Usia remaja merupakan usia dimana terdapat perubahan-perubahan hormonal dimana perubahan struktur fisik dan psikologis mengalami perubahan drastis. Masalah gizi yang

utama yang dialami oleh para remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/obesitas dan kekurangan zat gizi. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai faktor pemicu obesitas pada usia remaja. Konsumsi jenis-jenis junk food merupakan penyebab para remaja rentan sekali kekurangan zat gizi. [16]

Umur pada remaja merupakan usia pertumbuhan anak-anak menuju proses kematangan manusia dewasa. Pada umur remaja, terjadi perubahan pada fisik, biologis, dan psikologis seseorang dan terjadi secara terus-menerus selama usia remaja. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi berakibat pada terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Upaya yang dilakukan untuk membantu program yang telah ditetapkan oleh pemerintah Indonesia. Pemberian Tablet Tambah Darah ini bertujuan yang pertama untuk menjalankan program pemerintah tentang pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri dan untuk mengurangi kejadian anemia pada remaja putri saat menstruasi agar tidak mengganggu saat proses pembelajaran berlangsung dikarenakan saat menstruasi banyak remaja putri yang merasakan lesu, lemes, nyeri dan mengurangi konsentrasi saat belajar.

Penelitian ini juga sesuai dengan [17] bahwa sebagian besar remaja putri mengalami anemia. Tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri dikarenakan pengetahuan tentang anemia masih kurang. Dampak anemia pada remaja putri diantaranya adalah Menurunkan kemampuan kerja, konsentrasi, dan kebugaran tubuh, Mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal, menurunkan kemampuan fisik, pucat pada bagian wajah dengan hasil uji statistik *chi-square* antara pengetahuan anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas IX diperoleh *p-value* 0,034. Dalam menambah pengetahuan remaja tentang anemia perlunya dilakukan edukasi gizi adalah salah satu kegiatan yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor yang dapat mempengaruhinya. Pembentukan sikap tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian edukasi, sikap juga dipengaruhi oleh pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengalaman pribadi, pengaruh kebudayaan, pengaruh media massa, lembaga pendidikan dan agama, serta faktor emosional yang berasal dari remaja putri tersebut. Selain itu, sikap tidak hanya dapat diubah setelah edukasi gizi dan pengamatan dari orang lain, sikap juga bisa mengalami perubahan melalui perbandingan sosial.

4. CONCLUSION

Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi di Puskesmas Kampung Baru Kota Tanjung Balai Tahun 2023 dengan jumlah responden 70 responden terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai *p value* 0,009 dimana responden yang memiliki pengetahuan baik melakukan pencegahan anemia pada saat menstruasi.

REFERENCES

- [1] Andriani D, Hartinah D, Prabandari DW. Pengaruh Pemberian Jahe Merah Terhadap Perubahan Nyeri Disminorhea. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2021;12(1):171.
- [2] Ariani A, Wijayanti Eko Dewi D, Yuliantini A, Siti Nurfitri R, Mulyana A, Ermilda E. Edukasi Gaya Hidup, Pola Jajan Sehat dan Pemberian Jus Abc (Apple Bit Carrot) untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *J Kreat Pengabd Kpd Masy*. 2023;6(4):1462–74.
- [3] Pangaribuan IK, Sari I, Simbolon M, Manurung B, Ramuni K. Relationship between early marriage and teenager pregnancy to stunting in toddler at Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District, Tanjung Morawa, Deli Serdang 2019. *Enferm Clin*. 2020;30(2019):88–91.
- [4] Herwandar FR, Soviyati E. Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarcho Dan Postmenarcho Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *J Ilmu Kesehat Bhakti Husada Heal Sci J*. 2020;11(1):71–82.
- [5] 2018 KK. Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur.
- [6] Mularsih S. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi Di Smk Nusa Bhakti Kota Semarang. *J Kebidanan*. 2017;6(2):80.
- [7] Ria Day, Febriani NV. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pendewasaan Usia Perkawinan Terhadap Risiko Pernikahan Usia Dini. *J Kesehat*. 2020;11(1):50–9.
- [8] Nabilah S, Wardani HE, Gayatri RW. Correlation of Menstrual Pattern, Nutritional Status and Level of Knowledge With the Incidence of Anemia on Teenage Girls. 2020;29(Icss 2019):121–5.
- [9] Notoatmodjo. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Cipta R, editor. Jakarta; 2012.
- [10] Fadila Putri T, Risca Fauzia F. Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp Dan Sma Di Wilayah Bantul. *J Keperawatan dan Kebidanan*. 2022;13(2):400–11.
- [11] Pangaribuan IK, Simbolon M, Sartika D, Indah S. Pengembangan Uks (Unit Kesehatan Sekolah) Dengan Implementasi Senam Dismenorea Tahun 2021. *Pros Konf Nas Pengabd Kpd Masy dan Corp Soc Responsib*. 2021;4:451–5.
- [12] Fajrian Noor Kusnadi1. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. 2021;03(01):402–6.
- [13] Daris C, Wibowo T, Notoatmojo H, Rohmani A. Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang Relationship Between Nutritional Status With Anemia in Young Women in Junior High School of Muhammadiyah 3 Semarang. 2013;1:3–7.
- [14] Julaecha J. Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *J Abdimas Kesehat*. 2020;2(2):109.
- [15] Budianto A. Anemia Pada Remaja Putri Dipengaruhi Oleh Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia. *J Ilm Kesehat*. 2016;5(10).
- [16] Indrawatiningsih Y, Hamid SA, Sari EP, Listiono H. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2021;21(1):331.
- [17] Laksmi S, Yenie H. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten. *J Ilm Keperawatan Sai Betik*. 2018;14(1):104.