

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DAN LAMA WAKTU TIDUR
TERHADAP KEJADIAN ANEMA REMAJA PUTRI
DI SMPN 1 SIMPANG EMPAT TAHUN 2024

THE RELATIONSHIP OF EATING HABITS AND LENGTH OF SLEEP TIME
ON THE INCIDENT OF ANEMA IN ADOLESCENT GIRLS
AT SMPN 1 SIMPANG EMPAT YEAR 2024

Noor Hasanah¹, Erni Yulastuti², Rita Kirana³, Rusmilawaty⁴

¹Midwifery Bachelor Sains Applied, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia;

^{2,3,4}Midwifery Departement, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

¹noorhasanah1219@gmail.com

Abstract

Adolescent anemia is influenced by daily dietary consumption that lacks iron, which is closely related to nutritional status. In Tanah Bumbu Regency, 40.8% of adolescent girls experience anemia, exceeding the indicator target of 28%. Examinations conducted on 501 seventh-grade female students in 12 schools within the working area of Puskesmas Perawatan Simpang Empat revealed an anemia prevalence of 29.1%, with the highest rate at SMPN 1 Simpang Empat (34.04%). This study employed a Cross-Sectional Study design with a sample of 98 seventh-grade female students aged 12-14 years, selected using the Simple Random Sampling technique and analyzed using the Chi-Square test. The results showed that 96.9% of adolescents with good eating habits did not experience anemia, while 56.1% of those with poor eating habits suffered from anemia. Furthermore, 91.2% of adolescents with adequate sleep duration did not experience anemia, whereas 54.7% of those with insufficient sleep duration suffered from anemia. These findings indicate a relationship between eating habits and sleep duration with the incidence of anemia in adolescents. Therefore, schools are expected to provide education on anemia prevention through the UKS program and collaborate with health institutions for nutritional counseling. Additionally, increasing the availability of nutritionally balanced food in school cafeterias is necessary to support adolescent health
Keywords: Eating Habits, Juvenile Anemia, Length of Sleep

Article History:

Received: January 2025

Reviewed: January 2025

Published: January 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Abstrak

Anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi, yang berkaitan erat dengan status gizi. Di Kabupaten Tanah Bumbu, 40,8% remaja putri mengalami anemia, melebihi target indikator 28%. Pemeriksaan pada 501 remaja putri kelas 7 di 12 sekolah dalam wilayah kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat menunjukkan prevalensi anemia sebesar 29,1%, dengan angka tertinggi di SMPN 1 Simpang Empat (34,04%). Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional Study* dengan sampel 98 remaja putri kelas 7 usia 12–14 tahun yang dipilih menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dan dianalisis dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 96,9% remaja dengan kebiasaan makan baik tidak mengalami anemia, sementara 56,1% remaja dengan kebiasaan makan kurang mengalami anemia. Selain itu, 91,2% remaja dengan lama tidur baik tidak mengalami anemia, sedangkan 54,7% remaja dengan lama tidur kurang mengalami anemia. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan antara kebiasaan makan dan lama waktu tidur dengan kejadian anemia pada remaja. Oleh karena itu, sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi terkait pencegahan anemia melalui program UKS serta bekerja sama dengan institusi kesehatan dalam penyuluhan gizi. Selain itu, penyediaan makanan bergizi seimbang di kantin sekolah juga perlu ditingkatkan untuk mendukung kesehatan remaja

Kata kunci: Anemia Remaja, Kebiasaan Makan, Lama Waktu Tidur

PENDAHULUAN

Anemia yang terjadi pada Remaja Putri merupakan risiko terjadinya gangguan fungsi fisik dan mental, selain itu dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada saat kehamilan dimasa depan. Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (Hb) seseorang kurang dari normal. Kadar normal Hb pada Remaja putri usia 12- 15 tahun adalah 12 g/dl. Menurut WHO (2014), status gizi terutama zat besi harus diperbaiki mulai sebelum hamil yaitu sejak remaja sehingga keadaan anemia pada saat kehamilan dapat berkurang. Anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung gizi baik.

Berdasarkan data Riskesdas, anemia pada remaja putri di Indonesia pada tahun 2018 mengalami kenaikan dari 37,1% menjadi 48,9 % pada tahun 2019. Prevalensi anemia di Indonesia pada Remaja putri yaitu sebesar 32% yang memiliki pengertian bahwa 3-4 dari 10 remaja Indonesia menderita anemia (Kemenkes RI, 2018). Jumlah Remaja putri di Kabupaten Tanah Bumbu sebanyak 28.480 jiwa, 40,8% di antaranya mengalami anemia, di atas target indikator yang hanya 28 % (Dinkes Tanbu, 2024).

Dari Hasil Pemeriksaan anemia yang dilakukan pada anak kelas 7 di 12 sekolah yang ada di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat tahun 2024, terdapat sebanyak 501 siswa Remaja putri. Didapatkan hasil bahwa, 29,1% Remaja putri yang mengalami anemia dengan prevalensi terbanyak 34,04% terdapat di SMPN 1 Simpang Empat.

Penelitian Syavira Elisa dkk (2023), dengan judul Faktor Penyebab Kejadian Anemia pada Remaja putri ditemukan hasil penelitian bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia pada Remaja putri antara lain pola menstruasi, pola makan yang kurang baik, infeksi cacingan, kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi setelah makan, durasi tidur kurang efektif, kurangnya asupan vitamin C dan faktor ekonomi.

Berdasarkan permasalahan kejadian Anemia pada remaja putri yang masih tinggi, perlu dilakukan identifikasi Hubungan Kebiasaan Makan Dan Lama Waktu Tidur Terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri di SMPN 1 Simpang Empat Tahun 2024.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 128 Remaja putri kelas 7 di SMPN 1 Simpang Empat, Desa Hidayah Makmur Kecamatan Simpang Empat, Kabupaten Tanah Bumbu yang dilakukan pada Juli-Desember 2024. Penentuan pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin, yaitu Sebagian dari jumlah populasi dengan hasil sebanyak 98 remaja putri.

Pengambilan sampel dilakukan secara sistem *Simple Random Sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi bagian dari sampel. Prosesnya dilakukan secara acak, yang ada dalam populasi. Instrumen penelitian ini menggunakan Kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) yang dikembangkan oleh Johnson et al. (2002) yang mengkaji mengenai kebiasaan makan dengan 23 pertanyaan. Parameter penilaian dengan pilihan jawaban 'ya' bernilai 1 dan 'tidak' bernilai 0.

Data primer diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan, sedangkan data sekunder diperoleh dari Register Pemeriksaan HB bulan Agustus 2024 Program PKPR Puskesmas Perawatan Simpang Empat tentang jumlah Remaja putri Anemia kelas 7 di SMPN 1 Simpang Empat. Analisis data menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Jumlah	%
1	12 Tahun	87	88.8
2	13 Tahun	11	11.2
Total		98	100

Sumber : Data Sekunder SMPN 1 Simpang Empat, 2024

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan dari 98 sampel, responden berumur 12 tahun sebanyak 87 orang (88,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

No	Kelas	Jumlah	%
1	Kelas 7	98	100
Total		98	100

Sumber : Data Sekunder SMPN 1 Simpang Empat, 2024

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan dari 98 sampel, semua responden diambil sampel kelas 7 sebanyak 98 orang (100%).

1. Analisis Univariat

- Variabel Kebiasaan Makan Remaja Putri Dengan Kejadian Anemia

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan

No	Kebiasaan Makan	Jumlah	%
1	Baik	32	32,7
2	Kurang	66	67,3
	Total	98	100

Sumber : Data Sekunder SMPN 1 Simpang Empat, 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan dari 98 sampel, remaja putri dengan kebiasaan makan kurang baik sebanyak 66 orang (67,3%).

- Variabel Lama Waktu Tidur Dengan Kejadian Anemia

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Waktu Tidur

No	Lama Waktu Tidur	Jumlah	%
1	Baik	34	34,7
2	Buruk	64	65,3
	Total	98	100

Sumber : Data Sekunder SMPN 1 Simpang Empat, 2024

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan dari 98 sampel, remaja putri dengan lama waktu tidur buruk sebanyak 64 orang (65,3%).

- Variabel Kejadian Anemia

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia

No	Kejadian Anemia	Jumlah	%
1	Tidak Anemia	60	61,2
2	Anemia	38	38,8
	Total	98	100

Sumber : Data Sekunder SMPN 1 Simpang Empat, 2024

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan dari 98 sampel, remaja putri anemia sebanyak 38 orang (38,8%). Anemia merupakan keadaan massa eritrosit dan/atau massa hemoglobin yang beredar tidak dapat memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Anemia defisiensi besi menjadi penyebab umum terjadinya anemia. Anemia defisiensi besi adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin (protein pengangkut oksigen) dalam sel darah berada dibawah normal yang disebabkan karena kekurangan zat besi, terutama dalam bentuk besi-heme (Teji, K, 2019).

Zat besi adalah jenis mineral yang dibutuhkan untuk menunjang berbagai fungsi tubuh, mulai dari mengatasi anemia, meningkatkan daya tahan tubuh. Sekitar dua per tiga zat besi dalam tubuh terdapat dalam sel darah merah hemoglobin. Asupan zat besi disini sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan dari individu sendiri.

Pemberian tablet tambah darah rutin sesuai dengan Program pemerintah melalui kerjasama pihak sekolah terkhusus UKS dengan Puskesmas setempat, sebagai salah satu Langkah penanganan kejadian anemia pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Andaruni (2021), menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian tablet tambah darah pada remaja putri terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia. Menstruasi dikatakan tidak normal saat mengalami menstruasi dengan jangka waktu panjang, yang umumnya wanita hanya mengalami menstruasi satu kali dalam sebulan, tetapi pada beberapa kasus, ada yang mengalami hingga dua kali menstruasi setiap bulan. Kondisi inilah yang dikatakan menstruasi tidak normal yang menyebabkan anemia (Syifa, 2021).

2. Analisis Bivariat

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Anemia

No	Kebiasaan Makan	Kejadian Anemia				Total	Nilai p	α	OR
		Tidak Anemia		Anemia					
		n	%	n	%				
1	Baik	31	96,9	1	3,1	32	100,0		1,472
2	Buruk	29	43,9	37	56,1	66	100,0		
	Jumlah	60	61,2	38	38,8	98	100,0		

Sumber : Data Sekunder SMPN 1 Simpang Empat, 2024

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan dari 98 sampel, dari 32 orang remaja dengan kebiasaan makan baik terdapat 1 orang (3,1%) remaja putri yang mengalami anemia dan 66 remaja putri dengan kebiasaan makan buruk terdapat 37 (56,1%) remaja putri yang mengalami anemia. Berdasarkan *Uji Chi Square* diperoleh nilai 0,000 $p < \alpha = 0,05$ yang berarti H_0 diterima. Dengan demikian terdapat hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia.

Remaja putri pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan tidak sehat, antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbo-hidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan siap saji. Sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). (Suchi Avnalurini Sharie, 2021).

Pada remaja putri di SMPN 1 Simpang Empat terjadi akibat kebiasaan makan-makanan siap saji, minum teh sesudah makan, kopi, mie instan yang didapatkan di kantin sekolah ataupun di luar sekolah, sehingga remaja putri kurang memperhatikan gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Asupan makanan cepat saji menghasilkan lemak jahat, kandungan natrium yang rendah, serat cenderung meningkat. Diet seimbang yang

memberikan nutrisi cukup untuk mengurangi kejadian malnutrisi tertentu (Suryani et al., 2019).

Makanan yang dibeli di kantin sekolah atau di lingkungan sekolah belum tentu terjamin kebersihan dan kecukupan gizi, yang mana sebagian besar makanan yang dijual banyak mengandung tinggi gula dan garam (Putri et al., 2019). Selain makanan dengan tinggi gula dan garam, makanan berbahan tepung juga dapat berpengaruh terhadap Kesehatan tubuh, terutama dalam kenaikan berat badan. Selain makanan, minuman dengan tinggi gula seperti pada teh dan kopi juga sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia. Kandungan tanin dan polifenol di dalam teh akan menghambat penyerapan zat besi dalam saluran cerna sehingga dapat menjadi pemicu terjadinya anemia. Zat tanin yang terdapat pada teh dapat mengikat zat besi pada makanan yang dicerna, sehingga membuat penyerapan zat besi atau Fe tidak optimal.

Remaja putri juga cenderung memiliki perilaku pemilihan makanan yang kurang kondusif dengan memilih makanan yang sesuai dengan kesukaan tanpa memperhatikan zat gizi yang terkandung, seperti kurangnya mengonsumsi lauk hewani sumber zat besi dan sayur buah sumber vitamin C. (Fitripancaril, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa sejalan dengan penelitian Mantasia (2021), menunjukkan bahwa dari 56 orang yang dijadikan sebagai sampel, dominan responden mengalami kebiasaan makanan kurang baik yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja.

Tabel 7. Hubungan Lama Waktu Tidur Dengan Kejadian Anemia

No	Lama Waktu Tidur	Kejadian Anemia				Total		Nilai <i>p</i>	α	OR
		Tidak Anemia		Anemia						
		n	%	n	%	n	%			
1	Baik	31	91,2	3	8,8	34	100,0	0,000	0,05	2,435
2	Buruk	29	45,3	35	54,7	64	100,0			
Jumlah		60	61,2	38	38,8	98	100,0			

Sumber : Data Sekunder SMPN 1 Simpang Empat, 2024

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan dari 98 sampel, dari 34 remaja putri dengan lama waktu tidur baik terdapat 3 orang remaja putri mengalami anemia (8,8%) dan dari 64 remaja putri dengan lama waktu tidur buruk 35 orang (54,7%) yang mengalami anemia. Berdasarkan *Uji Chi Square* diperoleh nilai 0,000 $p < \alpha = 0,05$ yang berarti H_a diterima. Dengan demikian terdapat hubungan lama waktu tidur dengan kejadian anemia.

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan rangsangan yang cukup misalnya rangsangan nyeri seperti dicubit. Tidur juga merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang optimal bagi seorang anak. Pola tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal pada diri anak dan faktor lingkungan fisik. Kurangnya tidur dapat menyebabkan masalah perilaku, emosi, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar serta daya ingat anak (Sekartini, 2010).

Pusat pengaturan aktivitas dan tidur terletak di dalam mesensefalon dan bagian atas pons. *Reticular Activating System* (RAS) berlokasi di batang otak teratas. RAS terdiri dari sel khusus yang mempertahankan kewaspadaan dan tidur. Pada saat tidur, kemungkinan disebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR), sedangkan bangun tergantung keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan sistem limbik (Hidayat, 2015).

Remaja saat ini masih banyak yang memiliki lama waktu tidur kurang dari 8 jam dikarenakan terbiasa tidur di atas jam 10 malam dengan bermain game, sosial media, atau mengerjakan tugas sekolah. Waktu tidur siang hampir tidak pernah karena padatnya kegiatan sekolah hingga sore hari.

Tidur berkontribusi untuk pemulihan fisiologi dan psikologi, waktu tidur dapat memperbaiki jaringan yang rusak. Sehingga tidur yang nyenyak bermanfaat untuk pemeliharaan jantung, perubahan fisiologi tersebut membuat pikiran dan tubuh menjadi pulih kembali dari kelelahan. Tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia yang bertujuan untuk memperbarui dan memperbaiki dan memperbarui sel otak, selama tidur gelombang rendah dalam NREM (Putra, 2011). Selain itu, istirahat cukup sangat berpengaruh pada penyimpanan energi. Otot skelet berelaksasi secara progresif dan tidak ada kontraksi otot menyimpan energi kimia untuk proses selular (Potter & Perry, 2013).

Kualitas tidur merupakan rasa puas seseorang terhadap tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, letih, lesu, mudah cemas, apatis, kehitaman di area sekitar mata (mata panda), mata terlihat memerah, tidak fokus saat di ajak berbicara/ melamun, merasa pusing dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari atau efisiensi tidur.

Dari hasil penelitian Kurtubi (2020), menunjukkan bahwa dari 44 orang yang dijadikan sebagai sampel, yang mencari hubungan antara responden mengalami lama waktu tidur kurang baik dengan anemia. Didapatkan bahwa adanya hubungan yang signifikan pada remaja yang memiliki pola istirahat kurang baik dengan kejadian anemia pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul hubungan kebiasaan makan dan lama waktu tidur dengan kejadian anemia pada remaja dengan 98 responden di SMPN 1 Simpang Empat dapat disimpulkan bahwa remaja putri yang tidak anemia sebanyak 60 orang dan anemia sebanyak 38 orang, kebiasaan makan baik sebanyak 32 orang dan buruk sebanyak 66 orang, lama waktu tidur baik sebanyak 34 orang dan buruk sebanyak 64 orang. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan makan dan lama waktu tidur dengan kejadian anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. hh. 79-86.
- Ahdiah, Atika, Farida Heriyani, Istiana. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA PGRI 4 Banjarmasin*
- Aini, J. (2011). *Hubungan Antara Pola Tidur dan Prestasi Belajar Pada Siswa SMA Dharma Pancasila*. Medan : Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Ani Triana. (2023). *Faktor Resiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAS PP*.
- Apriana, W. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada.
- Aru, W, Sudoyo. (2009). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi V*. Jakarta: Interna Publishing.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Asmadi. (2015). *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Boyle, MA and SL Roth. (2010). *Personal Nutrition, Cengage Learning : Wadsworth*.
- Briawan, D. (2019). *Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. Jakarta: EGC.
- Dinas Kesehatan. 2024. *Dinkes Tanah Bumbu*
- Elisa, Syavira, Oktafany, Rasmi Zakiah Oktarlina. (2023). *Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri*.
- Fitripancari, Aulia Dewi, Firlia Ayu Arini¹, Iin Fatmawati Imrar, Taufik Maryusman. (2023). *Hubungan Asupan Zat Besi dan Vitamin C, Frekuensi Konsumsi Minuman Berisiko, serta Perilaku Diet dengan Anemia Remaja Putri Kota Depok*.
- Hamidiyah, Azizatul (2020). *Hubungan Asupan Nutrisi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*.
- Hamidiyah, Azizatul (2020). *Hubungan Asupan Nutrisi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*.
- Hevanda, Steviola (2023). *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Pola Tidur Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Pada Wilayah Pesisir Pantai*.
- Indrawatyningsih, Yeni, Siti Aisjah Hamid, Erma Puspita Sari, Heru Listiono. (2021). *Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Anemia Remaja Putri*.
- Julaecha, J. (2020). *Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri*. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK). Vol.2(2): 109-112.
- Kemenkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Krisdyana, Bakti, Diffah Hanim, Sugiarto. (2020). *Vitamin B6, B12, Asam Folat, Tekanan Darah dan Demensia pada Lanjut Usia Vitamin B6, B12, Folic Acid, Blood Pressure and Dementia in the Elderly*
- Puskesmas. (2024). *Data Laporan Rematri di SMPN 1 Simpang Empat Wilayah Puskesmas Simpang Empat, Tanah Bumbu*.
- Rosanti, Ayu, Catur Yulinawati, Nelli Roza, Andi Wilda Arianggara. (2022). *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Bulang Kota Batam*

- Rosyidah, Rudina Azimata, Windadari Murni Hartinib, Ni Putu Melisa Yunda Dewi. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa.
- Sharief, Suchi Avnalurini. (2021). Kebiasaan Makan dan Kejadian Anemia Prodi Kebidanan. Universitas Muslim Indonesia.
- Sugiyono. (2019). Instrumen peneliti an. Instrumen Penelitian: Pengertian, Kriteria & Jenis (Penjelasan Lengkap). serupa.id
- Yuliasuti, Erni, Noorhayati Maslani, Isnaniah. (2023). *Jurnal Pemberdayaan Remaja Puteri dan Guru UKS Untuk Peningkatan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Melalui Giat Remaja Peduli Anemia Di SMP IT Ukhuwah Banjarmasin.*