MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2024, Vol. 3, No 5
PP 25-31

Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI NUTRISI DAN TABLET TAMBAH DARAH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 3 JEMBER

Nitalia Pebri Susanti, Awatiful Azza, Siti Kholifah
Universitas Muhammadiyah Jember, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan
Email : nitaliautomo@gmail.com, awatiful.azza@unmuhjember.ac.id, sitikholifah@unmuhjember.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia adalah kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal (12g/dl). Anemia masih banyak terjadi terutama pada remaja putri dan hal ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama dan mengkhawatirkan. Anemia sering dikaitkan dengan hasil pembangunan kesehatan yang buruk, termasuk kematian neonatal dan perinatal, berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, dan tumbuh kembang anak yang tertunda. Pertumbuhan yang pesat pada remaja menjadikan kebutuhan nutrisi juga turut meningkat. Salah satunya adalah kebutuhan akan zat besi. Kekurangan zat besi dianggap sebagai penyebab paling umum dari kejadian anemia secara global. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan terkait perilaku konsumsi nutrisi dan juga tablet tambah darah pada remaja. **Metode:** desain penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan pendekatan metode cross sectional, tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 92 remaja putri. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner dan study dokumen dari hasil pemeriksaan Hb. Analisa data menggunakan Spearman Rho. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan signifikansi nilai p value 0,000 < (=0,05) dengan koefisien korelasi sebesar 0,501 dan 0,457 yang termasuk dalam kategori kuat dan moderat. **Kesimpulan:** Ada hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi nutrisi, perilaku konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia.

Kata Kunci : Anemia, Nutrisi, Tablet Tambah Darah

ABSTRACT

Background: *Anemia is a condition where the number of red blood cells or hemoglobin is less than normal (12g/dl). Anemia is still common, especially in adolescents, and this is still a major and worrying public health problem. Anemia is frequently associated with poor developmental health outcomes, including neonatal and perinatal mortality, low birth weight, premature birth, and delayed child growth and development. The rapid growth of teenagers means that nutritional needs also increase. One of them is the need for iron. Iron deficiency is considered the most common cause of anemia globally. This study aims to determine the relationship related to nutritional consumption behavior and also iron and folic acid supplement in adolescents.* ***Method:*** *The research design is observational analytics with a cross sectional study method., the sampling technique in this research uses simple random sampling, with a total sample of 92 young women. This research instrument uses a questionnaire and document study of the Hb examination results. Data analysis using*

Received: Juli 2024
Reviewed: Juli 2024
Published: Juli 2024

Plagirism 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

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2024, Vol. 3, No 5
PP 25-31

Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Spearman Rho. ***Results:*** *The research results showed that 2 respondents suffered from severe anemia, 26 respondents with moderate anemia and 37 respondents with mild anemia. There was a significant p value of 0.000 < (= 0.05) with a correlation coefficient of 0.501 and 0.457 which are included in the strong and moderate categories.* ***Conclusion:*** *There was a significant relationship between nutritional consumption behavior, blood supplement consumption behavior and the incidence of anemia*
Keywords *: Anemia, Nutrition, Iron and Folic Acid Supplement*

PENDAHULUAN

Anemia memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan manusia, sosial, dan perkembangan ekonomi. Anemia sering dikaitkan dengan hasil pembangunan kesehatan yang buruk, termasuk kematian neonatal dan perinatal, berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, dan pertumbuhan anak yang terhambat (Chaparro & Suchdev, 2019).

Anemia pada remaja putri ini dapat menimbulkan risiko jangka pendek dan jangka panjang. Risiko jangka pendek anemia di antaranya adalah gangguan fungsi fisik, mental, prestasi belajar yang menurun, serta kebugaran remaja yang berkurang (Andriyana & Lubis, 2021). Dampak jangka panjang anemia pada remaja putri termasuk risiko yang meningkat saat mereka hamil di kemudian hari, Dia tidak akan mampu memenuhi kebutuhan zat gizi bagi dirinya dan janinnya, dan selama masa kehamilan, anemia ini dapat meningkatkan frekuensi komplikasi, risiko kematian ibu, angka kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan angka kematian perinatal (Nuraeni et al., 2019).

WHO memperkirakan bahwa 40% anak usia 6–59 bulan, 37% wanita hamil, dan 30% wanita usia 15–49 tahun di seluruh dunia menderita anemia. Menurut hasil Riskesdas tahun 2018, tercatat 26,8% anak usia 5-14 tahun dan 32% anak usia 15-24 tahun menderita anemia. Ini berarti 3 dari 10 remaja mengalami anemia. Sementara itu, di Jawa Timur, berdasarkan data, 42% remaja putri mengalami anemia (Dinas Kesehatan, 2022).

Wilayah kerja Puskesmas Sumbersari di Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember, memiliki jumlah remaja usia sekolah dengan status anemia tertinggi dibandingkan puskesmas lain. Jumlah remaja putri usia 10-14 tahun yang mengalami anemia mencapai 237 orang, sementara remaja usia 15-19 tahun yang berstatus anemia berjumlah 330 orang (Ningtyias et al., 2020).

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada wanita, khususnya pada remaja putri. Penyebab paling umum kejadian anemia pada wanita usia subur adalah kekurangan zat besi yang dikarenakan kehilangan darah ketika menstruasi dan perilaku pengaturan nutrisi atau pola makan yang seringkali rendah kandungan zat besi (WHO, 2021).

Defisiensi zat besi dapat terjadi jika simpanan zat besi dalam tubuh tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan metabolisme. Defisiensi zat besi yang progresif dapat menyebabkan eritropoiesis (proses pembentukan eritrocyt) akan terganggu sehingga pada akhirnya terjadi anemia. Asupan zat besi yang tidak memadai mungkin disebabkan oleh pola makan yang buruk (rendah zat besi), dan/atau mengandung zat besi dalam bentuk yang tidak dapat diakses secara biologis, selain itu peradangan Peradangan juga dapat mengganggu penyerapan zat besi (WHO, 2020b).

Salah satu intervensi dan saran mengenai kegiatan dan intervensi yang mungkin tepat untuk mengatasi anemia, salah satunya adalah pemberian suplemen tablet tambah darah (Kassebaum et al., 2014). Tablet Tambah Darah merupakan suplemen yang mengandung 60 mg Fe elemen dan 0,4 mg asam folat dalam satu tablet. Program pemberian tablet tambah darah ini telah dilakukan melalui unit kesehatan sekolah yang berkolaborasi bersama dengan Puskesmas. Program yang terintegrasi dalam upaya perbaikan gizi (Ningtyias et al., 2020).

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2024, Vol. 3, No 5
PP 25-31

Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Upaya penurunan anemia harus dibarengi dengan rencana pemantauan yang dirancang dengan baik dan jelas. Indikator hasil utama yang menjadi perhatian dalam upaya pengurangan anemia adalah penurunan prevalensi anemia, yang diukur dengan peningkatan konsentrasi hemoglobin di antara populasi sasaran (WHO, 2020a). Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian tentang hubungan perilaku konsumsi nutrisi dan tablet tambah darah di SMP Negeri 3 Jember.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Pendekatan cross-sectional adalah suatu metode penelitian di mana variabel independen (kepatuhan konsumsi nutrisi dan tablet tambah darah) dan variabel dependen (anemia pada remaja putri) diteliti secara bersamaan pada waktu yang sama.

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh remaja putri kelas 7 di SMP Negeri 3 Jember, yang berjumlah 119 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 92 siswi.

Pengumpulan data untuk variabel independen menggunakan kuesioner, sedangkan untuk variable independent peneliti menggunakan studi dokumen dari hasil penjaringan kesehatan siswi. Data yang terkumpul kemudian ditabulasi dan dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank* yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan perilaku konsumsi nutrisi dengan kejadian anemia dan perilaku konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia di SMP Negeri 3 Jember.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat pada tabel:

Tabel 1. Karakteristik Responden Remaja di SMP Negeri 3 Jember, Mei 2024 (n=92)

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Pendidikan orang tua	S2	6	6,5
	S1	46	50
	D3	11	12
	SMA	23	25
	SMP	6	6,5
Pekerjaan orang tua	PNS	24	26,1
	Wiraswasta	68	73,9
Penghasilan orang tua	1-2 jt	35	38
	3-5 jt	43	46,7
	6-9 jt	12	13
	>10 jt	2	2,2

Sumber: Data Primer

Berdasarkan pada tabel 1. Menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan orang tua yang terbanyak adalah S1, yakni sebanyak 4 sekitar 50%, karakteristik pekerjaan orang tua dari remaja putri yang menjadi responden penelitian kami di SMP Negeri 3 khususnya kelas VII sebagian besar berprofesi sebagai wiraswasta, dengan persentase 73.9%

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2024, Vol. 3, No 5
PP 25-31
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

dan orang tua responden mayoritas memiliki penghasilan bulanan 3-5 juta, dengan persentase 46,7%.

Tabel 2.Distribusi Perilaku Konsumsi Nutrisi dan Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Jember, Mei 2024 (n=92)

No	Perilaku Konsumsi Nutrisi	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
1.	Buruk	10	10,9
2.	Cukup	64	69,6
3.	Baik	18	19,6
	Total	92	100
No	**Perilaku Konsumsi TTD**	**Frekuensi (orang)**	**Presentase (%)**
1.	Buruk	5	5,4
2.	Cukup	40	43,5
3.	Baik	47	51,1
	Total	92	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan pada tabel 2. Terlihat bahwa sebanyak 69,6 % siswi remaja putri di SMP Negeri 3 Jember mempunyai perilaku konsumsi nutrisi yang cukup dan 51,1 % siswi memiliki perilaku konsumsi tablet tambah darah yang baik.

Tabel 3. Distribusi Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Jember, Mei 2024 (n=92)

No	Anemia	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
1.	Berat	2	2,2
2.	Ringan	26	28,3
3.	Sedang	37	40,2
4.	Normal	27	29,3
	Total	92	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan pada tabel 4. Terlihat bahwa kejadian anemia pada siswi remaja putri di SMP Negeri 3 Jember masih sangat tinggi. Kategori tertinggi ada pada tingkat anemia sedang yang yakni sebesar 40,2%. Sedangkan untuk kategori normal yakni 29,3%.

Tabel 5. Hasil Analisis Hubungan Perilaku Konsumsi Nutrisi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Jember, Mei 2024 (n=92)

			Perilaku Konsumsi Nutrisi	HB
Spearman's rho	Perilaku Konsumsi Nutrisi	Correlation Coefficient	1.000	.457
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	92	92
	HB	Correlation Coefficient	.457	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	92	92

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2024, Vol. 3, No 5
PP 25-31

Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Sumber: Data Primer

Berdasarkan pada tabel 5. Diperoleh hasil uji statistic menggunakan spearman rank didapatkan p sebesar 0,000 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan signifikan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan kejadian anemia. Adapun nilai korelasi 0,457 termasuk dalam kategori sedang. Arah korelasi pada hasil penelitian ini adalah positif (+), sehingga semakin baik perilaku konsumsi nutrisi pada remaja putri di SMP Negeri 3 Jember maka semakin rendah kejadian anemia

Tabel 6. Hasil Analisis Hubungan Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Jember, Mei 2024 (n=92)

			Perilaku Konsumsi TTD	HB
Spearman's rho	Perilaku Konsumsi TTD	Correlation Coefficient	1.000	.501
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	92	92
	HB	Correlation Coefficient	.501	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	92	92

Sumber: Data Primer

Berdasarkan pada tabel 5. Diperoleh hasil uji statistic menggunakan spearman rank didapatkan p sebesar 0,0001 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan signifikan antara perilaku konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia. Adapun nilai koefisien korelasi sebesar 0,501 yang termasuk dalam kategori kuat. Penelitian ini memiliki arah korelasi positif (+), semakin baik perilaku konsumsi tablet tambah darah maka semakin kecil kemungkinan terjadinya anemia.

PEMBAHASAN

Perilaku Konsumsi Nutrisi

Berdasarkan hasil penelitian dann hasil analisa kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri rutin mengonsumsi makanan tinggi protein. Mereka selalu sarapan sebelum berangkat sekolah dan sebagian besar dari mereka bersedia mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti bayam, brokoli, daging, susu, dan ikan.

Kebiasaan sarapan pagi yang sehat, tinggi protein dan seimbang dapat meningkatkan asupan zat besi dan nutrisi lainnya yang penting untuk pembentukan hemoglobin. Hal yang sama juga didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Afritayeni (2019) yang mengatakan salah satu factor yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin adalah asupan zat gizi. Kurangnya asupan energi yang bersumber dari makronutrien dan mikronutrien akibat melewatkan sarapan dapat berkontribusi terhadap rendahnya kadar hemoglobin Melewatkan sarapan pagi merupakan salah satu penyebab terjadinya anemia pada remaja putri, hal ini dikarenakan sarapan dapat memenuhi 30 % kebutuhan asupan gizi yang diperlukan tubuh. Jika kita melewatkan sarapan, berarti kita telah kehilangan sepertiga asupan yang dibutuhkan tubuh.

Selain itu kurangnya asupan protein akan membatasi pembentukan hemoglobin karena protein diperlukan sebagai bahan awal sintesis heme yaitu asam amino glisin. Selain itu protein

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2024, Vol. 3, No 5
PP 25-31

Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

juga berkontribusi dalam penyerapan, penyimpanan serta transportasi zat besi yang berperan dalam produksi hemoglobin (Nugroho et al., 2015).

Hal ini menunjukkan sarapan pagi yang sehat dan tinggi protein memainkan peran penting dalam mencegah anemia, terutama di kalangan remaja putri yang membutuhkan nutrisi optimal untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Perilaku Konsumsi Table Tambah Darah

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perilaku konsumsi tablet tambah darah pada separuh siswi remaja putri di SMP Negeri 3 Jember tergolong baik.

Hasil analisa soal-soal pada kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri sudah mendapatkan tablet tambah darah secara ritin 1 minggu sekali lewat sekolah dan sekolah juga sudah memfasilitasi waktu untuk bisa mengkonsumsi tablet tambah darah bersama teman-temannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nuradhiani et al., 2017) yang mengatakan dukungan sekolah sangat penting dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah di kalangan siswi remaja putri. Sekolah memiliki peran yang strategis karena merupakan tempat di mana remaja menghabiskan sebagian besar waktunya dan dapat dijadikan sebagai lingkungan yang mendukung perilaku kesehatan yang positif.

Hal ini menunjukkan dukungan yang komprehensif dari sekolah, dapat meningkatkan kepatuhan siswa dalam mengonsumsi tablet tambah darah dapat meningkat, yang pada akhirnya akan menurunkan prevalensi anemia di kalangan remaja putri. Dukungan ini akan berdampak pada kesehatan fisik siswi remaja putri.

Kejadian Anemia

Hasil penelitian ini menemukan sebagian besar siswi remaja putri masih mengalami anemia. Bahkan ada beberapa siswi remaja yang mengalami anemia berat. Hal ini sejalan dengan data yang dikeluarkan oleh WHO bahwa kasus anemia remaja di Asia Tneggara masih memiliki prevalensi tertinggi (WHO, 2020b). Penelitian yang dilakukan oleh Ningtyias (2020) juga menjelaskan sebagian besar remaja putri di Kabupaten Jember mengalami anemia.

Hal ini menunjukkan pencegahan anemia juga sangat krusial, terutama dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan memastikan kecukupan zat gizi, terutama zat besi dalam diet sehari-hari

Hubungan Perilaku Konsumsi Nutrisi dengan Kejadian Anemia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan kejadian anemia. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Desri (2017) yang mengatakan bahwa remaja yang memiliki pola makan yang tidak baik berisiko hampir dua kali lipat untuk menderita anemia dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan yang teratur dan baik (Desri et al., 2017).

Hal ini menunjukkan perilaku konsumsi nutrisi memainkan peran krusial dalam keseimbangan zat gizi dalam tubuh, termasuk pentingnya zat besi untuk mencegah anemia.

Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi nutrisi pada siswi remaja di SMP Negeri 3 Jember diantaranya adalah mayoritas orang tua siswi remaja di SMP Negeri 3 Jember berpendidikan S1, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shaputri (2023) yang mengatakan bahwa pendidikan memiliki hubungan yang erat dengan status gizi pada anak dikarenakan dengan tingkat pendidikan yang tinggi ibu memiliki pengetahuan, pemahaman dan sumber informasi yang baik dalam hal pemenuhan gizi sehingga dapat menunjang ibu dalam pemberian gizi yang baik pada anak.

Hal ini menunjukkan bahwa orang tua dengan tingkat pendidikan yang yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang gizi dan pentingnya pola makan sehat. Mereka lebih mungkin memahami kebutuhan gizi anak-anak mereka dan mampu menyediakan makanan yang bergizi seimbang.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2024, Vol. 3, No 5
PP 25-31

Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Selain itu kebiasaan konsumsi makanan tinggi protein pada remaja putri di SMP Negeri 3 Jember turut memperbaiki status nutrisi remaja. Hal ini juga disebutkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2015) yang menunjukkan konsumsi protein pada wanita dalam jumlah yang cukup dapat menurunkan risiko kejadian anemia.

Hal ini menunjukkan bahwa asupan makanan tinggi protein menurunkan kemungkinan terjadinya anemia, karena protein merupakan zat makanan yang sangat penting bagi tubuh karena berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Kekurangan asupan protein dapat mengakibatkan gangguan dalam proses transportasi zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin dan sel darah merah, sehingga menyebabkan anemia.

Hubungan Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia

Dari penelitian ini didapatkan ada hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada siswi remaja putri. Tingginya kejadian anemia di SMP Negeri 3 Jember salah satunya disebabkan oleh perilaku konsumsi tablet tambah darah oleh sebagian siswi remaja yang masih belum teratur mengonsumsinya setiap minggu. Hasil analisa kuesioner yang lain menunjukkan sebagian dari mereka merasa belum merasakan manfaat dari mengonsumsi tablet tambah darah.

Hal yang sama juga disebutkan oleh Yuniarti (2015) dalam penelitiannya. Yuniarti mengatakan keengganan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah bisa disebabkan oleh berbagai faktor kompleks, termasuk rasa tidak enak dan bau amis dari tablet tersebut, serta efek samping seperti rasa mual yang sering dialami setelah mengonsumsinya. Selain itu, kebiasaan lupa, rasa bosan, dan ketidaktertarikan umumnya terhadap tablet tambah darah juga menjadi faktor utama (Yuniarti et al., 2015).

Hal ini menunjukkan manfaat yang dirasakan oleh remaja putri dari mengkonsumsi tablet tambah darah sangat erat kaitannya dengan perilaku dan kepatuhan mereka mengkonsumsi tablet tambah darah. Selain itu kemampuan mereka mengidentifikasi kejadian anemia baik itu tanda dan gejalanya dapat meningkatkan capaian konsumsi tablet tambah darah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan perilaku konsumsi nutrisi dan tablet tambah darah Jember, disimpulkan bahwa:

1. Perilaku konsumsi nutrisi remaja putri di SMP Negeri 3 Jember tergolong cukup, walau masih ada sebagian kecil yang memiliki perilaku konsumsi nutrisi buruk.
2. Perilaku konsumsi tablet tambah darah remaja putri di SMP Negeri 3 Jember sudah baik.
3. Ada hubungan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Jember, artinya semakin baik perilaku nutrisi maka semakin rendah kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Jember.
4. Ada hubungan antara perilaku konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Jember, artinya semakin baik perilaku nutrisi maka semakin rendah kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Jember.

SARAN

Saran untuk layanan kesehatan dan sekolah agar bisa mengagendakan edukasi untuk orang tua siswa agar turut membatu, memberikan dukungan dan ikut memantau putrinya agar bisa mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur. Sekolah bisa lebih banyak menysediakan makanan atau jajanan sehat dikantin sekolah.

Untuk peneliti selanjutnya penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan sebagai bahan penelitian lanjutan dengan metode atau tambahan variabel yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2024, Vol. 3, No 5
PP 25-31

Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Andriyana, S., & Lubis, D. R. (2021). *Gambaran Anemia, Status Gizi Dan Pola Hidup Pada Mahasiswi Kebidanan Tingkat akhir Universitas Binawan*. *3*(April), 14–18.

Chaparro, C. M., & Suchdev, P. S. (2019). Anemia epidemiology, pathophysiology, and etiology in low- and middle-income countries. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1450*(1), 15–31. https://doi.org/10.1111/nyas.14092

Desri, S., Hafiani, R., & Junita, R. (2017). Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Kesehatan*. https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157%0A

Dinas Kesehatan, P. J. T. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. 7823–7830.

Kassebaum, N. J., Jasrasaria, R., Naghavi, M., Wulf, S. K., Johns, N., Lozano, R., Regan, M., Weatherall, D., Chou, D. P., Eisele, T. P., Flaxman, S. R., Pullan, R. L., Brooker, S. J., & Murray, C. J. L. (2014). A systematic analysis of global anemia burden from 1990 to 2010. *Blood*, *123*(5), 615–624. https://doi.org/10.1182/blood-2013-06-508325

Ningtyias, F. W., Quraini, D. F., & Rohmawati, N. (2020). Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia. *Jurnal PROMKES*, *8*(2), 154. https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i2.2020.154-162

Nuradhiani, A., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2017). Dukungan guru meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Kota Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, *12*(3), 153–160. https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.153-160

Nuraeni, R., Sari, P., Martini, N., Astuti, S., & Rahmiati, L. (2019). *Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Pemeriksaan dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja yang Mengalami Anemia Melalui " Gerakan Jumat Pintar " putri usia 13-18 tahun dengan prevalensi 22 , 7 %*. *Remaja putri lebih rentan terkena anemia*. *5*(2), 200–221.

WHO. (2020a). *Global anaemia reduction efforts among women of reproductive age: impact, achievement of targets and the way forward for optimizing efforts*.

WHO. (2020b). *Who Guideline On Use Offerritin Concentrationsto Assess Iron Status In Individuals And Populations*.

WHO. (2021). *Weekly Iron And Folic Acid Supplementation As An Anaemia Prevention Strategy In Women And Adolescent Girls*. *10*(September), 6.