



## HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 4 DESA TAJUR WILAYAH KERJA PUSKESMAS LONG IKIS TAHUN 2022

Rima Fitriyani<sup>1</sup>, Grace Carol Sipasulta<sup>2</sup>, Yona Palin T<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Poltekkes Kalimantan Timur

<sup>1</sup>[ddrima08@gmail.com](mailto:ddrima08@gmail.com) <sup>2</sup>[gracecst@gmail.com](mailto:gracecst@gmail.com) <sup>3</sup>[yonapalint@yahoo.co.id](mailto:yonapalint@yahoo.co.id)

### Info Artikel :

Diterima : 07 Januari 2023

Disetujui : 22 Januari 2023

Dipublikasikan : 15 Februari 2023

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Jenis penelitian ini observasi analitik menggunakan desain cross sectional. Populasi adalah remaja putri yang sudah menstruasi di SMPN 4 Desa Tajur Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis sebanyak 120 orang. Berdasarkan rumus besar sampel Slovin diperoleh sampel sebanyak 92 orang. Teknik sampling metode proporsional random sampling dan simple random sampling. Analisis data menggunakan uji chi-square. Perilaku kesehatan remaja putri sebagian besar kurang baik (43,5%), sedangkan baik (56,5%). Kejadian anemia pada remaja putri sebagian besar anemia sedang (40,2%), sedangkan normal (29,7%), anemia ringan (19,6%) dan sedangkan anemia berat (10,9%). Ada hubungan perilaku makan dengan kejadian anemia pada remaja putri ( $p$  value : 0,004). Kejadian anemia pada remaja putri dikarenakan kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan, dikarenakan perilaku makan yang kurang baik seperti tidak makan tepat waktu, mengkonsumsi makanan yang kurang nilai gizinya dan melakukan diet.

**Kata Kunci :**  
Perilaku  
Makan;  
Anemia;  
Remaja

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the relationship between eating behavior and the incidence of anemia in young women. This type of research is analytic observation using a cross-sectional design. The population is teenage girls who have menstruated at SMPN 4 Tajur Village Working Area of the Long Ikis Health Center, where there are as many as 120 people. Based on the Slovin sample size formula, a sample of 92 people was obtained. The sampling techniques are proportional random sampling and simple random sampling. Data analysis used the chi-square test. Most of the health behavior of young women is not good (43.5%), while some of it is good (56.5%). The incidence of anemia in female adolescents was mostly moderate (40.2%), while normal (29.7%), mild anemia (19.6%), and severe anemia (10.9%) also occurred. There is a relationship between eating behavior and the incidence of anemia in young women ( $p$  value: 0.004). The incidence of anemia in young women is due to the insufficient iron content of the food consumed due to poor eating behaviors such as not eating on time, consuming foods with less nutritional value, and going on a diet.*

**Keywords :**  
Eating Behavior;  
Anemia;  
Teenager

## PENDAHULUAN

Salah satu masalah gizi yang biasanya sering dialami pada masa remaja adalah anemia (Sediaoetama, 2017). Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Anemia disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, dapat karena kekurangan konsumsi atau gangguan absorpsi (Almatsier, 2018). Prevalensi kejadian anemia pada remaja menurut *World Health Organization* tahun 2018 menyebutkan hampir merata di berbagai wilayah dunia berkisar 40-88%. Prevalensi anemia remaja di negara-negara berkembang sebesar 27% dan negara maju sebesar 6%. Untuk Asia Tenggara sekitar 25-40% remaja putri menderita anemia (WHO, 2018). Prevalensi anemia di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 yaitu berkisar 22,7% remaja mengalami anemia, kemudian menurut Riskesdas 2018 prevalensi anemia pada remaja sebesar 32% (Kemenkes RI, 2020). Provinsi Kalimantan Timur remaja dengan anemia cukup tinggi mencapai angka 43,2%. Untuk kejadian anemia pada remaja di Kabupaten Paser tahun 2021 terdapat 23,5% (Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur, 2021).

Anemia dapat terjadi karena kurang baiknya perilaku kesehatan remaja putri. Perilaku kesehatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status kesehatan manusia. Perilaku kesehatan (*health behavior*) adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, dan minuman, serta lingkungan (Notoatmodjo, 2017). Salah satu perilaku kesehatan yaitu perilaku pemeliharaan kesehatan (*health maintenance*) adalah perilaku atau usaha-usaha seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Oleh karena itu, untuk mencegah anemia pada remaja putri dapat dilihat dari perilaku pemeliharaan kesehatan meliputi perilaku makan atau perilaku konsumsi dan perilaku diet.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mursiti (2016) menunjukkan bahwa perilaku makan remaja putri yang tidak anemia lebih baik daripada perilaku makan remaja putri yang anemia di SMA Negeri Kota Kendal. Kemudian penelitian Simanungkalit (2019) menunjukkan ada hubungan perilaku konsumsi remaja putri yang berhubungan dengan status anemia di SMA Muhammadiyah 4 Depok dan SMK Al-Hidayah Cinere. Penelitian Younalis (2017) ada hubungan perilaku diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMAN 1 Sleman. Penelitian pendahuluan yang dilakukan di SMPN 4 Desa Tajur Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis, terdapat 247 orang remaja putri dengan remaja putri yang sudah menstruasi terdapat 120 orang. Melalui pemeriksaan awal hemoglobin pada 30 orang remaja putri diperoleh remaja putri yang tidak anemia atau normal sebanyak 40%, anemia ringan sebanyak 33,3%, anemia sedang sebanyak 20% dan anemia berat sebanyak 6,7%. Hasil wawancara awal pada remaja putri yang mengalami anemia ringan sampai berat mengemukakan bahwa mereka sedang melakukan diet, jarang sarapan pagi, pola makan sehari-hari tidak teratur, dan kurang mengkonsumsi makanan mengandung zat besi. Perilaku remaja tersebut membuat remaja putri memiliki kecenderungan mengalami anemia.

Remaja putri yang mengalami anemia dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa, pada remaja putri di SMPN 4 Desa Tajur Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis yang mengalami anemia terlihat prestasi belajarnya mengalami penurunan. Selain itu, anemia yang tidak ditangani secara dini pada remaja, maka mungkin terjadi peningkatan risiko anemia pada saat hamil. Anemia pada wanita hamil akan meningkatkan risiko kematian bila mengalami pendarahan, berat bayi lahir rendah (BBLR), bayi dengan

kelainan bawaan lahir, serta meningkatkan risiko anak pendek (stunting). Perilaku remaja putri di SMPN 4 Desa Tajur Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis dalam mencegah terjadinya anemia masih kurang baik ditandai dengan asupan zat besi dan kebutuhan zat gizi yang masih kurang pada masa pertumbuhan. Selain itu, remaja putri memiliki perilaku yang sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap makanan. Berdasarkan data di atas dan pengamatan sampai saat ini, maka penulis ingin meneliti tentang “Hubungan Perilaku Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 4 Desa Tajur Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis Tahun 2022”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian berjenis *observasi analitik* menggunakan desain *cross sectional*. Populasi adalah remaja putri yang sudah menstruasi di SMPN 4 Desa Tajur Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis sebanyak 120 orang. Rumus Slovin maka sampel 92 orang. Teknik sampling adalah *random sampling* dengan metode *proporsional random sampling* dan *simple random sampling*. Kriteria inklusi yaitu remaja putri di SMPN 4 Desa Tajur Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis, sudah menstruasi dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu sakit dan tidak masuk sekolah. Analisa data menggunakan uji *chi-square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian Perilaku Makan

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Perilaku Makan**

No	Perilaku Kesehatan	N	%
1	Baik	52	56,5
2	Kurang Baik	40	43,5
<b>Jumlah</b>		<b>92</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer Terolah,2022

Perilaku makan remaja putri di SMPN 4 Desa Tajur wilayah kerja Puskesmas Long Ikis sebagian besar kurang baik berjumlah 40 orang (43,5%), sedangkan baik berjumlah 52 orang (56,5%).

### Kejadian Anemia

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia**

No	Kejadian Anemia	N	%
1	Normal	27	29,3
2	Ringan	18	19,6
3	Sedang	37	40,2
4	Berat	10	10,9
<b>Jumlah</b>		<b>92</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer Terolah,2022

Kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 4 Desa Tajur Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis sebagian besar anemia sedang berjumlah 37 orang (40,2%),

sedangkan normal berjumlah 27 orang (29,7%), anemia ringan berjumlah 18 orang (19,6%) dan sedangkan anemia berat berjumlah 10 orang (10,9%).

### Hubungan perilaku makan dengan kejadian anemia

**Tabel 3 Hubungan Perilaku Makan Dengan Kejadian Anemia**

No	Perilaku Makan	Kejadian Anemia								Total	%	P value
		Normal		Ringan		Sedang		Berat				
		n	%	n	%	n	%	n	%			
1	Baik	21	22,8	13	14,1	15	16,3	3	3,3	52	56,5	*0,004
2	Kurang Baik	6	6,5	5	5,4	22	23,9	7	7,6	40	43,5	
<b>Jumlah</b>		<b>27</b>	<b>29,3</b>	<b>18</b>	<b>19,6</b>	<b>37</b>	<b>40,2</b>	<b>10</b>	<b>10,9</b>	<b>92</b>	<b>100</b>	

\*Analisis Uji Chi Square  $p < \alpha$

$\alpha = 0,05$

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil *p value*  $0,004 < \alpha : 0,05$  artinya ada hubungan perilaku makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 4 Desa Tajur wilayah kerja Puskesmas Long Ikis.

### Pembahasan

#### Perilaku Makan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa perilaku makan remaja putri di SMPN 4 Desa Tajur wilayah kerja Puskesmas Long Ikis sebagian besar kurang baik berjumlah 40 orang (43,5%), sedangkan baik berjumlah 52 orang (56,5%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Mursiti (2016) menunjukkan bahwa perilaku makan remaja putri di SMA Negeri Kota Kendal sebagian besar kurang baik. Penelitian Simanungkalit (2019) menunjukkan bahwa perilaku konsumsi remaja putri di SMA Muhammadiyah 4 Depok dan SMK Al-Hidayah Cinere sebagian besar kurang baik.

Kemajuan gaya hidup dari sederhana menjadi instan menyebabkan banyak orang memanfaatkan kemajuan teknologi masa kini. Pemikiran yang serba instan ini menyebabkan banyak orang terutama remaja mengkonsumsi fast food ataupun junkfood. Perubahan ini dapat dengan mudah menimbulkan berbagai penyakit degeneratif di usia muda. Penyakit degeneratif merupakan proses penurunan fungsi organ tubuh yang umumnya terjadi pada usia tua. Namun penyakit ini dapat terjadi pada usia muda, akibat pola makan dan gaya hidup yang salah (Simanungkalit, 2019). Peneliti berasumsi perilaku makan remaja putri di SMPN 4 Desa Tajur wilayah kerja Puskesmas Long Ikis sebagian besar kurang baik. Hal ini dikarenakan tidak makan tepat waktu, mengkonsumsi makanan yang kurang nilai gizinya dan melakukan diet.

#### Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 4 Desa Tajur Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis sebagian besar anemia sedang berjumlah 37 orang (40,2%), sedangkan normal berjumlah 27 orang (29,7%), anemia ringan berjumlah 18 orang (19,6%) dan sedangkan anemia berat berjumlah 10 orang (10,9%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Sari (2019) menunjukkan bahwa dari 92 responden (100%) dengan tidak anemia sebanyak 54 orang

(55,4%), dan snemia sebanyak 38 orang (44,6%). Penelitian Mursiti (2016) menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 25,6%. Penelitian Simanungkalit (2019) menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami anemia sebanyak 63,4%.

Menurut Soekirman (2017), anemia adalah suatu keadaan penurunan cadangan besi dalam hati, sehingga jumlah hemoglobin darah menurun di bawah normal. Sebelum terjadi anemia, diawali lebih dahulu dengan keadaan kurang gizi besi. Apabila cadangan besi dalam hati menurun tetapi belum parah dan jumlah hemoglobin masih normal, maka seseorang dikatakan mengalami kurang gizi biasa saja (tidak disertai anemia gizi besi). Keadaan kurang gizi besi yang berlanjut dan semakin parah akan mengakibatkan anemia gizi besi, tubuh tidak akan lagi mempunyai cukup zat besi untuk membentuk hemoglobin yang diperlukan dalam sel-sel darah yang baru (Arisman, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 4 Desa Tajur Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis sebagian besar anemia sedang. Hal ini dikarenakan kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan seperti makanan yang kaya akan kandungan zat besi adalah: makanan yang berasal dari hewani (seperti ikan, daging, hati dan ayam). Makanan nabati (dari tumbuh-tumbuhan) misalnya: sayuran hijau tua, yang walaupun kaya akan zat besi, namun hanya sedikit yang bisa diserap baik oleh usus.

### **Hubungan perilaku makan dengan kejadian anemia**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden perilaku makan baik paling banyak hemoglobin normal berjumlah 21 orang (22,8%) dan terdapat anemia ringan berjumlah 13 orang (14,1%), anemia sedang berjumlah 15 orang (16,3%) dan anemia berat berjumlah 3 orang (3,3%). Pada responden perilaku makan kurang baik paling banyak mengalami anemia sedang berjumlah 22 orang (23,9%) dan terdapat anemia ringan berjumlah 6 orang (6,5%), anemia berat berjumlah 7 orang (7,6%) dan hemoglobin normal berjumlah 6 orang (6,5%). Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil  $p\ value\ 0,004 < \alpha : 0,05$  artinya ada hubungan perilaku makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 4 Desa Tajur wilayah kerja Puskesmas Long Ikis.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Mursiti (2016) menunjukkan bahwa perilaku makan remaja putri yang tidak anemia lebih baik daripada perilaku makan remaja putri yang tidak anemia. Penelitian Simanungkalit (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan perilaku konsumsi dengan anemia remaja putri. Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya produktifitas kerja ataupun kemampuan akademis disekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan dimana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna. Selain itu, daya tahan tubuh menurun mudah terserang penyakit.

Anemia juga dapat menyebabkan menurunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot (Adriani, 2012). Menurut Hapzah dan Yulita (2012), faktor yang mempengaruhi anemia antara lain yaitu status gizi, bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai gizi baik, maka status gizinya juga baik. Namun sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka dapat menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia. Selain status gizi, faktor yang mempengaruhi kejadian anemia yaitu pengetahuan remaja. Pengetahuan yang kurang dapat meningkatkan resiko remaja terkena anemia terutama remaja putri pada saat menstruasi yang seharusnya mengkonsumsi tambahan asupan zat besi. Pemilihan makanan pada remaja sering dipengaruhi oleh tekanan sosial, teman, dan orang tua sebagai panutan yang mempunyai budaya dan keyakinan bahwa tubuh itu harus langsing. Proses pembentukan

dan perubahan perilaku dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam dan luar individu. Faktor dari dalam individu mencakup pengetahuan, kecerdasan, persepsi, sikap, emosi dan motivasi yang berfungsi untuk mengolah rangsangan dari luar. Faktor dari luar individu meliputi lingkungan skietar, baik fisik maupun non fisik seperti iklim, manusia, sosial, ekonomi, budaya, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2017).

Anemia dapat terjadi karena kurang baiknya perilaku kesehatan remaja putri. Perilaku kesehatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status kesehatan manusia. Perilaku kesehatan (*health behavior*) adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, dan minuman, serta lingkungan (Notoatmodjo, 2017). Salah satu perilaku kesehatan yaitu perilaku pemeliharaan kesehatan (*health maintenance*) adalah perilaku atau usaha-usaha seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Oleh karena itu, untuk mencegah anemia pada remaja putri dapat dilihat dari perilaku pemeliharaan kesehatan meliputi perilaku makan atau perilaku konsumsi dan perilaku diet. Peneliti berasumsi bahwa ada hubungan perilaku makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 4 Desa Tajur wilayah kerja Puskesmas Long Ikis. Hal ini dikarenakan perilaku makan seperti mengkonsumsi sayur, buah-buahan dan makanan yang bergizi serta frekuensi makan tepat waktu membuat remaja putri tidak mengalami anemia, walaupun sedang mengalami menstruasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden paling banyak dengan umur 14 tahun, umur menstruasi pertama kali 11 tahun, pendidikan orang tua tamat SMA dan pekerjaan orang tua sebagai karyawan swasta. Perilaku makan remaja putri di SMPN 4 Desa Tajur wilayah kerja Puskesmas Long Ikis sebagian besar kurang baik. Kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 4 Desa Tajur Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis sebagian besar anemia sedang. Ada hubungan perilaku makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 4 Desa Tajur wilayah kerja Puskesmas Long Ikis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akib, Afishar dkk. 2017. *Kebiasaan Makan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia : Kajian Positive Deviance*. <https://ejournal.unair.ac.id/AMNT/article/view/6232>
- Almatsier. 2018. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman, M. B. 2018. *Buku Ajar Ilmu Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Edisi-2. Jakarta: EGC.
- Aulia. 2017. *Serangan Penyakit-Penyakit Khas Wanita Paling Sering Terjadi*, Buku Biri, Yogyakarta.
- Depkes RI. 2010. *Program Penanggulangan Anemia Gizi Pada Wanita Usia Subur (WUS)*. D Jakarta : Depkes RI.
- Dieny, F.F. 2017. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Eko, A. 2016. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Evelyn. 2019. *Anatomi dan fisiologi untuk paramedic*, cetakan ke 23. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Kemendes RI. 2020. *Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia*. <https://www.kemdes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html>
- Kusmiran, E. 2018. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- Merryana dan Bambang. 2018. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta : Kencana.
- Mursiti, Titi. 2016. *Perilaku Makan Remaja Putri Anemia dan Tidak Anemia di SMA Negeri Kota Kendal*. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* Vol. 11 / No. 1
- Nurjannah, Siti Nunung. 2021. *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan*. *Jurnal Of Midwifery Care* Vol 1 No 2.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., Martorel, G. 2019. *Experience Human Development. [Menyelami Perkembangan Manusia]*. (Alih Bahasa : F. W. Herarti). (Edisi Keduabelas). Jakarta : Salemba Humanika.
- Prawirohardjo, S. 2019. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Proverawati. 2017. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta, Nuha Medika.
- Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur. 2021. *Kejadian Anemia di Provinsi Kalimantan Timur*. Provinsi Kalimantan Timur.
- Riskesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan.
- Riskesdas. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan.
- Sari, Indah Dwi. 2019. *Analisis hubungan karakteristik keluarga dan status gizi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMU PAB 5 Klumpang Tahun 2019*. *Jurnal Kebidanan*.
- Sediaoetama. 2017. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi*. Jakarta : Penerbit Dian Rakyat.
- Simanungkalit, Sintha Fransiske. 2019. *Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia*. *Jurnal Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta*.
- Soekarti. 2017. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Soekirman. 2017. *Hidup sehat, Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta : Primamedia Pustaka.
- Walgito, B. 2016. *Bimbingan dan Konseling Studi dan Karir*. Yogyakarta : CV. Andi Offset.
- Waryana. 2018. *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rihama : Yogyakarta.
- WHO. 2018. *The Global Prevalence Of Anemia*. Geneva : World Health. Organization.

- Widyastuti. 2019. *Hubungan Kadar Hemoglobin Siswa Dengan Prestasi Belajar Di Sekolah Dasar Negeri 1 Bentangan Wonosari Kabupaten Klaten*. Skripsi. 2014. [http://eprints.ums.ac.id.28790/18/naskah\\_publicasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id.28790/18/naskah_publicasi.pdf).
- Wulandari, A. 2017. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Younalis, Laretta Ardian. 2017. *Hubungan perilaku diet dengan kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMAN1 Sleman*. Naskah Publikasi Stikes Aisyah Yogyakarta.