

HUBUNGAN PENGETAHUAN PEMILIHAN SUMBER MAKANAN ZAT BESI DENGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI PASIR SAKTI

The Correlation Between Knowledge on Selecting Iron Food Sources With Anemia in Female Adolescents Pasir Sakti

Desi Wulandari, Dera Elva Junita, Desti Ambar Wati, Lara Ayu Lestari
Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

*)korespondensi: dedederaelva01@gmail.com /085364259202

Article History

Submitted: 31-12-2024

Resived: 17-04-2025

Accepted: 25-05-2025

ABSTRACT

Iron deficiency is the primary cause of anemia, the most prevalent nutritional issue in the world. Anemia is defined by blood hemoglobin (Hb) levels that are below normal, or less than 12.0 g/dL. The population in the study was 174 female adolescents with a sample of 64 female adolescents with anemia selected using purposive sampling techniques. Data collection was carried out using a questionnaire on knowledge of choosing iron food sources and Mission hemoglobin level tools. The bivariate analysis used was the Gamma Test. The study results showed that knowledge of choosing sources of iron-rich foods was lacking in the category of 37 respondents (57.8%), CED as many as 37 respondents (57.8%) female adolescents experienced mild anemia as many as 42 respondents (65.6%). There was a strong relationship between knowledge of choosing sources of iron-rich foods ($P = 0.001$; $r = 0.702$) with anemia. The researcher suggests that respondents should be more concerned about their own health so that they can choose foods that are high in iron, routinely take iron-enriching tablets once a week and get used to having breakfast every morning.

Keywords : Knowledge, Anemia, HB Levels

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah gizi yang paling umum di seluruh dunia terutama disebabkan karena defisiensi zat besi, ditandai dengan kadar *hemoglobin (Hb)* dalam darah dibawah normal yaitu kurang dari 12,0 g/dL. Populasi dalam penelitian berjumlah 174 remaja putri dengan jumlah sampel sebanyak 64 remaja putri anemia yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi dan alat kadar hemoglobin *Mission*. Analisis bivariat yang digunakan adalah *Uji Gamma*. Hasil penelitian diperoleh bahwa pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi kategori kurang 37 responden (57.8%), KEK sebanyak 37 responden (57.8%) remaja putri mengalami anemia ringan sebanyak 42 responden (65.6%). Ada hubungan kuat antara pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi ($P = 0,001$; $r = 0,702$) dengan anemia. Saran peneliti responden agar lebih peduli terhadap kesehatan diri sendiri sehingga bisa memilih makanan yang tinggi zat besi, rutin meminum tablet tambah darah seminggu satu kali serta membiasakan sarapan setiap pagi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Anemia, Kadar HB

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi yang paling umum di seluruh dunia, terutama disebabkan karena defisiensi zat besi. Sebagian besar di Indonesia anemia disebabkan karena kekurangan zat besi (Fe) sehingga disebut anemia kekurangan zat besi atau anemia gizi besi. Kekurangan zat besi tidak terbatas pada remaja status sosial ekonomi pedesaan yang rendah tetapi peningkatan prevalensi juga terjadi di masyarakat yang makmur dan berkembang (Suryani et al., 2017). Seseorang dinyatakan anemia jika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dibawah normal yaitu kurang dari 12,0 g/dL pada wanita dewasa, sedangkan pada wanita hamil kurang dari 11,0 g/dL (Kemenkes, 2020). Menurut data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2014 menyatakan bahwa prevalensi anemia zat besi pada remaja putri usia 10 -18 tahun sebesar 57,1% .

Menurut *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa anemia merupakan 10 masalah kesehatan terbesar di abad modern ini, dimana kelompok yang berisiko tinggi anemia adalah wanita usia subur, ibu hamil, anak usia sekolah, dan remaja (WHO, 2008), hal ini disebabkan remaja putri setiap bulannya akan mengalami menstruasi yang mana pada saat menstruasi ini mereka akan berisiko terkena anemia, ditambah lagi dengan kebiasaan diet remaja putri yang kurang baik yang dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia (Basith et al., 2017).

WHO (*World Health Organization*) dalam *world wide prevalence of anemia* tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88% serta di Asia Tenggara, 25-40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan berat, di Indonesia meskipun prevalensi penderita anemia pada remaja putri berfluktuasi, jumlahnya masih di atas 20% yang menunjukkan bahwa anemia masih merupakan sebuah masalah di Indonesia. Menurut data Riskesdas 2018 proporsi anemia pada perempuan sebesar 27,2 dan proporsi

anemia pada kelompok umur 15- 24 tahun sebesar 32% tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia mencatat prevalensi remaja putri mengalami anemia pada kelompok usia 5-14 tahun sebesar 16,3% dan pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 15,5% (Kemenkes RI, 2023).

Menurut data skrining Anemia tahun 2024 yang dilakukan oleh UPTD Puskesmas pasir sakti di kecamatan pasir sakti, yang terdiri dari 13 sekolah SMP/MTs sederajat dapat disimpulkan bahwa remaja putri di MTs Ma'arif 18 RU Pasir Sakti yang tertinggi mengalami anemia zat besi yaitu 37,5%.

Hasil studi pendahuluan tanggal 7 September 2024 di MTS Ma'arif 18 RU Pasir Sakti diperoleh data jumlah remaja putri sebanyak 174. Berdasarkan hasil pengukuran Hb dari 174 remaja putri mengalami resiko anemia sebanyak 74 siswi (42,5%). Pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi remaja putri 70% dalam kategori kurang, dan 30% dalam kategori cukup. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan, peneliti ingin melakukan penelitian untuk menganalisis hubungan pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi dengan anemia pada remaja putri di MTs Ma'arif 18 RU Pasir Sakti Tahun 2024.

METODE

Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode survey analitik, desain penelitian menggunakan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di MTs Ma'arif 18 RU Pasir Sakti Kecamatan Pasir Sakti kabupaten Lampung Timur pada bulan 15 Oktober-1 November.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Teknik sampling pada penelitian ini adalah subjek diperoleh secara *Purposive Sampling* yaitu Kriteria Inklusi (Siswi kelas VII, VIII, dan IX dengan rentang usia 12-15 tahun, bersedia menjadi sampel penelitian, sehat secara jasmani dan rohani, belum

mendapatkan edukasi mengenai pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi). Kriteria Eksklusi (Siswi tidak hadir dalam penelitian, Siswi dalam kondisi tidak sehat (memiliki penyakit tertentu seperti thalassemia, Leukimia dan TB), pindah sekolah saat penelitian berlangsung, mengundurkan diri sebagai responden penelitian). Populasi adalah keseluruhan objek peneliti akan diteliti (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di MTs Ma'arif 18 RU Pasir Sakti sebanyak 174 remaja putri terdiri dari kelas VII, VIII dan IX. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 74 remaja putri yang berusia 12-15 tahun, setelah dilakukan skrining dari 174 remaja putri diperoleh sampel 64 remaja putri yang anemia.

Pengolahan dan Analisis Data

1. Data Univariat

Analisis univariat yang diperoleh dari hasil penelitian digunakan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi dari karakteristik responden (umur) dan kelas maupun variabel yang diteliti, baik variabel dependen yaitu pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi dan LILA maupun variabel dependen yaitu anemia. Data yang disajikan dalam bentuk persentase.

2. Data Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi dan LILA dengan anemia pada remaja putri di MTs Ma'arif 18 RU Pasir Sakti Tahun 2024. Uji statistik yang digunakan adalah uji gamma. Peneliti melakukan analisis bivariat menggunakan uji gamma, Uji Gamma merupakan uji non-parametrik yang digunakan untuk mengukur hubungan antara dua variabel.

HASIL

Karakteristik responden pada setiap variabel ditampilkan dengan bentuk distribusi frekuensi. Pada tabel ini akan disajikan dalam bentuk tabel hasil penelitian dan diikuti dengan penjelasan atau uraian tentang tabel hasil penelitian. Diketahui bahwa dari 64 responden sebagian besar adalah kelas 8

sebanyak 29 responden (45,3%) dan sebagian besar berusia 13 tahun sebanyak 26 responden (40,6%). Distribusi Frekuensi Anemia diketahui bahwa dari 64 responden dengan kategori anemia sebagian besar responden mengalami anemia ringan yaitu sebanyak 42 responden (65,6%). Distribusi frekuensi Pengetahuan Pemilihan Sumber Makanan Zat Besi diketahui bahwa dari 64 responden dengan kategori pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi sebagian besar memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 37 responden (57,8%).

Analisis hubungan pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi kategori kurang dengan anemia kategori ringan sebanyak 19 (29,6%) responden, memiliki pengetahuan cukup sebanyak 18 (28,1%) responden, memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 (7,8%) responden. Hasil analisis didapatkan p value $0,001 < 0,05$ dengan nilai korelasi (r) 0,702 artinya ada hubungan kuat antara Pengetahuan Pemilihan Sumber Makanan Zat Besi dengan Anemia Remaja Putri di MTS Ma'arif 18 RU Pasir Sakti Kabupaten Lampung Timur Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi responden didapatkan sebagian besar remaja putri berada di kelas 8 pada pemeriksaan anemia pada remaja putri di MTs Ma'arif 18 RU Pasir Sakti Lampung Timur sebanyak 29 (45,3%) responden. Sedangkan berdasarkan kriteria umur distribusi frekuensi sebagian besar adalah remaja putri yang berusia 13 tahun sebanyak 26 (40,6%) responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nuriah Arma dkk (2021) penelitiannya di SMP swasta Airlangga kabupaten Langkat sebagian besar remaja putri berusia 13 tahun sebanyak 21 (29,2%) responden.

Masa remaja merupakan masa dimana proses pertumbuhan terjadi dengan cepat, sehingga kebutuhan gizi pada masa remaja turut meningkat. Zat gizi yang kebutuhannya meningkat adalah zat besi. Zat besi dibutuhkan semua sel didalam tubuh dan merupakan dasar dalam proses fisiologis, seperti pembentukan hemoglobin (sel darah merah) dan sebagai fungsi enzim. Remaja putri membutuhkan

asupan zat besi untuk mengganti zat besi yang hilang melalui darah yang keluar ketika mengalami menstruasi setiap bulannya (Astrika Yunita et al., 2020).

Distribusi frekuensi anemia diketahui bahwa dari 64 responden dengan kategori anemia ringan sebanyak 42 (65,6%) responden, kategori anemia sedang sebanyak 22 (34,4%) responden dan kategori anemia berat sebanyak 0 (0%).

Anemia adalah kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dibawah batas normal, dikatakan anemia ringan (11-11,9 gr/dl), anemia sedang (8,0-10,9 gr/dl) dan anemia berat (<8,0 gr/dl). Anemia merupakan kondisi tubuh mengalami kekurangan sel darah merah. Anemia merupakan penyakit yang sering diderita oleh masyarakat, terutama bagi kelompok wanita usia subur (WUS). Anemia ditandai dengan rendahnya konsentrasi hemoglobin dalam darah. Hemoglobin merupakan gabungan protein dan zat besi. Anemia disebabkan oleh faktor defisiensi zat besi serta kehilangan darah yang berlebihan (Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2011).

Distribusi frekuensi pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi menunjukkan bahwa pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi pada remaja putri di MTs Ma'arif 18 RU Pasir Sakti yaitu remaja putri yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 37 (57,8%) responden. Remaja putri dengan pengetahuan sedang sebanyak 22 (34,4%) responden dan pengetahuan baik sebanyak 5 (7,8%) responden.

Pengetahuan yang kurang menyebabkan remaja memilih makan diluar atau hanya mengkonsumsi kudapan. Penyebab lain adalah kurangnya kecukupan makan dan kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi, selain itu konsumsi makan cukup tetapi makanan yang dikonsumsi memiliki bioavailabilitas zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap oleh tubuh kurang (Lestina, 2021).

Keterbatasan akses makanan dan minuman yang sehat di lingkungan sekolah atau kantin yang ada di dalam gedung MTs Ma'arif 18 RU Pasir sakti sehingga menyebabkan para siswi kurang mengonsumsi zat gizi yang seimbang khususnya zat besi.

Kantin sekolah dapat berperan dalam upaya penanggulangan anemia di sekolah dengan menyediakan makanan yang aman dan bergizi. Selain asupan zat gizi di sekolah (jajan) yang harus diperhatikan juga yaitu asupan zat gizi atau tersedianya makanan yang bergizi di rumah bagi remaja putri sehingga kebutuhan dalam sehari remaja putri dapat terpenuhi. Kebutuhan asupan zat gizi khususnya zat besi dalam sehari dapat berpengaruh dalam proses belajar dan konsentrasi belajar para siswi.

Pengamat peneliti berdasarkan kuesioner pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi sebagian besar remaja putri belum mengetahui jenis zat besi heme dan non heme, serta sebagian besar remaja putri belum mengetahui sumber bahan makanan yang mengandung zat besi. Pentingnya pengetahuan dalam pemilihan makanan yang tinggi zat besi juga sangat berpengaruh dalam pencegahan anemia, makanan bergizi yang mengandung zat besi diperlukan untuk membantu proses terjadinya pembentukan sel darah merah yang akan meningkatkan jumlah hemoglobin (Hb) di dalam tubuh. Sehingga apabila remaja putri jarang mengonsumsi makanan sumber zat besi resiko anemia pada remaja putri juga akan semakin besar.

Analisis hubungan pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi kategori kurang dengan anemia kategori ringan sebanyak 19 (29,6%) responden, memiliki pengetahuan cukup sebanyak 18 (28,1%) responden, memiliki pengetahuan baik sebanyak 5 (7,8%) responden. Hasil analisis didapatkan $p\text{ value } 0,001 < 0,05$ dengan nilai korelasi (r) 0,702 artinya ada hubungan kuat antara pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi dengan anemia remaja putri di MTs Ma'arif 18 RU Pasir Sakti Kabupaten Lampung Timur Tahun 2024

Hasil pengamatan peneliti, siswi di MTs Ma'arif 18 RU Pasir Sakti lebih banyak jajan di pedagang luar pagar sekolah tanpa adanya pengawasan dari pihak sekolah, dimana jajanan yang di jual pedagang tersebut pada umumnya rendah akan zat gizi dan tinggi kalori, natrium dan gula. Siswi biasanya membeli jajanan minuman yang manis dan siap saji kemasan dan makananan ringan (snack). Ditambah pengetahuan dari para remaja putri

yang kurang mengenai pemilihan makanan sumber zat besi serta remaja putri jarang sarapan pagi saat berangkat ke sekolah.

Berdasarkan hasil dari wawancara kuesioner pengetahuan pemilihan sumber makanan kepada para siswi yang anemia, para siswi sebagian besar belum mengetahui jenis zat besi heme dan non heme yang ada didalam bahan makanana serta para siswi sebagian besar belum mengetahui sumber sumber zat besi yang ada di dalam bahan makanan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yunita, 2020) di SMP Negeri 18 Surakarta menyatakan ada hubungan pengetahuan konsumsi zat besi terhadap kejadian anemia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada rentang waktu 15 Oktober – 1 November 2024 di MTs Ma'arif 18 RU Pasir Sakti kabupaten Lampung Timur tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa: Distribusi frekuensi anemia ringan yaitu sebanyak 42 responden (65,6%) anemia sedang 22 responden (34,4%) dan anemia berat 0 (0%). Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 37 responden (57,8%) pengetahuan cukup sebanyak 22 responden (34,4%) dan pengetahuan baik sebanyak 5 responden (7,8%). Distribusi frekuensi berdasarkan LILA sebagian besar responden mengalami KEK yaitu sebanyak 37 responden (57,8%) dan tidak KEK sebanyak 27 responden (42,2%). Ada hubungan pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi dengan anemia dengan nilai ($P = 0,001$). Ada hubungan LILA (Lingkar Lengan Atas) dengan anemia dengan nilai ($P = 0,002$)

SARAN

Peneliti menyarankan bagi MTs Ma'arif 18 RU Pasir Sakti segera berkoordinasi kepada petugas kesehatan (Puskesmas atau Dinkes) agar melakukan edukasi kesehatan tentang pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi terhadap siswi secara rutin setiap bulan sebagai wujud pencegahan anemia pada remaja putri. Menyediakan kantin yang sehat dan aman bagi

para siswa serta membentuk kaderisasi dari perwakilan setiap kelas sebagai duta anemia yang menjalankan trias UKS (Pendidikan Kesehatan, Pelayanan Kesehatan, Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat). Selain duta anemia, sekolah juga bisa membentuk ahli gizi cilik dimana peran ahli gizi cilik ini agar mengingatkan teman-teman agar memilih makanan yang tinggi zat besi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu dan Pada Remaja Putri Di Mts Ma'arif 18 Ru Pasir Sakti Kabupaten Lampung Timur telah mengizinkan melakukan penelitian dengan hasil yang dapat digunakan untuk publikasi bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D. 2020. Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kota Bukittinggi. *Jurnal Menara Ilmu*, 14 (1). ISSN 1693-2617.
- Ahdiah et al., (2018). Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Pgr 4 Banjarmasin. *Homeostasis*. Vol.1 No. 1. April 2018: 9-14
- AKG.2019. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Peraturan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
- Andriati Swastika Ina1, Rita Yulifah2 , Susmini (2018). Hubungan Ukuran Lingkar Lengan Atas Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Di Asrama Putri Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
- Arikunto S. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta; (2010).
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–1386.
- Balitbangkes. (2018). Riset kesehatan dasar (Risksdas) Provinsi Lampung tahun

2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI.
- Badan Riset Inovasi Nasional. (2023). Mengenal Anemia. : Patofisiologi, Klasifikasi, dan Diagnosis
- Dewi, Kurnia Rosmala. Martini, Sri. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan remaja putri tentang gizi dengan kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada Usia Remaja. *Coping*, Volume 9, Nomor 3, Juni 2021.
- Dinas Kesehatan DIY. (2018). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2018. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta
- Ghozali, Imam. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hafiza.D, Utami.A. dan Niriyah.S, (2020), 'Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP Ylpi Pekanbaru', *Jurnal Medika Hutama*, Vol 02 No, Pp. 332–342.
- Herwandar, F.R., dan Soviyati, E. 2021. Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche dan Postmenarche di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Helath Sciences Journal*. 11(1), 71-82.
- Irnani, H & Sinaga, T. (2017) Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* Vol. 6 No. 1 pp.58-64.
- Isnaeni S, Yuniastuti A, Handayani OWK. Pengetahuan, Uang Saku dan Peranan Media terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK). *J Keperawatan Silampari*. 2022;5(2):893–900.
- Kemendagri RI (2020). Surat Bangda Desa Fokus 2021.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Kementrian Kesehatan RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Listiana Dan Jasa. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Prodi D Iii Stikes Panca Bhakti Lampung. *Jigzi Jurnal Ilmu Gizi Indonesia Issn: 2746-2560* Vol. 3, No. 1, Maret 2022
- Martini. 2015. Faktor–faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 1 Metro. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawa*. 8(1), 1-
- Maryam, S. (2016). Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika.
- Pamelia, Icha. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*, 14(2), 144.
- Pantaleon, M G (2019) „Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 2 Kota Kupang“, *Chmk Health Journal*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Rahmi, L. 2014. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil di Puskesmas Belimbing Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*,8(1):35-46
- Sari, W. K., dan Sri N D. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Anemia, dan Tingkat Konsumsi Makanan dengan Kejadian KEK pada Ibu Hamil di Desa Muara Madras Kabupaten Merangin Jambi. *Jurnal Kesehatan Lentera*. 4(1): 434-439.
- Septina, Y. (2020). Hubungan Upaya Ibu dalam Mempersiapkan Masa Pubertas dengan Perilaku Seksual Remaja. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(2), 301–306.

- Setiadi. (2017). Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setyowati, Widy. (2018). Studi Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja Pada Siswa-Siswi SMAN 1 Porong: : Hospital Majapahit, Vol : 10.
- Sirajudin, Surmita, & Astuti T. (2018). Survey Konsumsi Pangan. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan

- Srivastava, A., Kumar, R., & Sharma, M. (2016). Nutritional anaemia in adolescent girls: an epidemiological study. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3, 808-812.
- Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.

LAMPIRAN

Table 4.1
Distribusi Frekuensi Responden

NO	Karakteristik Kelas	n	%
1	7	10	15,6%
	8	29	45,3%
	9	25	39,1%
	Total	64	100%
Umur			
2	12	7	10,9%
	13	26	40,6%
	14	25	39,1%
	15	6	9,4%
	Total	64	100%

Table 4.2
Distribusi Frekuensi Anemia

Kategori Anemia	n	%
Anemia Ringan (11-11,9 gr/dl)	42	65,6%
Anemia Sedang (8,0-10,9 gr/dl)	22	34,4%
Total	64	100%

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pemilihan Sumber Makanan Zat Besi

Pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi	n	%
Kurang	37	57,8%
Cukup	22	34,4%
Baik	5	7,8%
Total	64	100%

Tabel 4.5
 Hubungan Pengetahuan Pemilihan Sumber Makanan Zat Besi dengan Anemia Remaja Putri

Pengetahuan pemilihan sumber makanan zat besi	ANEMIA						<i>P Value</i>	Nilai Korelasi (<i>r</i>)
	Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	19	29,6%	18	28,1%	0	0%	0,001*	0,702
Cukup	18	28,1%	4	6,2%	0	0%		
Baik	5	7,8%	0	0%	0	0%		
Total	42	65,6%	22	34,3%	0	0%		