

ORIGINAL ARTICLE

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKG (ENERGI) DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Rita Wahyuni^{1*}, Asih Prasetyarini², Ridha Wahyuni³, Gita Masyita⁴

^{1,2,3,4}ITKES Wiyata Husada Samarinda

Corresponding author:

Rita Wahyuni

ITKES Wiyata Husada Samarinda

Email: alamatsurelcoauthor.com

Article Info:

Dikirim: 10 Oktober 2023

Ditinjau: 29 Oktober 2024

Diterima: 8 November 2024

Abstract

Background: Adolescence is a transition phase from childhood to adulthood. Young women are more at risk of suffering from anemia than young men because they often experience menstruation every month, often take care of their appearance, and want an ideal body, so they diet and eat less. **Purpose:** This study aimed to determine the relationship between nutritional status and nutritional adequacy (energy) rates with the incidence of anemia in adolescent girls at SMP Negeri 8 Samarinda. **Method:** This study was quantitative with a cross-sectional design with a sample size of 48 respondents using a proportional random sampling technique, measuring variables using checking hemoglobin levels and anthropometry, and a 1x24-hour food recall questionnaire. **Results:** This showed that Using the Spearman Rank test to see the relationship between nutritional status and the incidence of anemia, the result was a p-value of $0.815 > 0.05$ on the variable nutritional adequacy (Energy) and the incidence of anemia. The result was a p-value of $0.925 > 0.05$, so there was no relationship between nutritional and energy status and the incidence of anemia. **Conclusion:** It is recommended that young women regularly consume blood supplement tablets and consume vitamins such as vitamin C and folic acid.

Keywords: Adolescents ; Anemia; Energy; Nutritional Status.

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja putri mempunyai risiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan seringkali mengkhawatirkan penampilan sehingga melakukan diet dan makan lebih sedikit karena ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan angka kecukupan gizi (angka energi) dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 8 Samarinda. **Metode:** Kuantitatif dengan desain *cross-sectional* menggunakan teknik proporsional *random sampling*, variabel diukur menggunakan pemeriksaan kadar hemoglobin dan antropometri, dan kuesioner food recall 1x24 jam, jumlah sampel 48 responden. **Hasil:** Uji rank spearman digunakan untuk menguji hubungan status gizi dengan kejadian anemia nilai p-value $0,815 > 0,05$ pada variabel angka kecukupan gizi (Energi) dengan kejadian anemia didapatkan hasil p-value $0,925 > 0,05$ maka tidak terdapat hubungan status gizi dan energi dengan kejadian anemia. Remaja putri disarankan untuk rutin mengonsumsi tablet suplemen darah dan mengonsumsi vitamin seperti vitamin C dan asam folat.

Kata Kunci: Remaja Putri; Anemia; Energi; Status Gizi.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perubahan pertumbuhan dan perkembangan seperti penambahan ukuran, perubahan hormonal, pematangan seksual, serta perubahan kognitif dan emosional. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar seperlima populasi dunia adalah remaja berusia antara 10 dan 19 tahun, dan sekitar 900 juta remaja perempuan di negara-negara berkembang mengalami menstruasi setiap bulannya. Wanita muda mempunyai risiko lebih tinggi terkena anemia. Anemia dapat menimbulkan gejala seperti lesu, lemas, letih, letih, dan pelupa. Selain itu, anemia juga dapat membuat remaja putri lebih rentan terkena infeksi akibat menurunnya daya tahan tubuh (Juniarti, 2021).

Remaja merupakan salah satu kelompok rentan yang mengalami permasalahan gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Jika seorang anak mengalami kekurangan gizi pada awal kehidupannya, masa remaja adalah kesempatan untuk tumbuh kembali. Karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, maka pertumbuhan pesat terjadi pada tahap ini. Remaja putri mempunyai risiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan seringkali mengkhawatirkan penampilan sehingga melakukan diet dan makan lebih sedikit karena ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal. Pola menstruasi yang tidak normal dapat menyebabkan anemia akibat kehilangan darah yang berlebihan, sehingga hemoglobin yang terkandung dalam darah juga ikut terbuang (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Status gizi merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan zat gizi tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, normal, dan kelebihan. Secara global, prevalensi kekurangan berat badan pada remaja

adalah 8,4% pada remaja perempuan dan 12,4% pada remaja laki-laki. Pada tahun 2016, perkiraan rata-rata indeks massa tubuh (IMT) remaja usia 10 hingga 19 tahun di Asia Tenggara adalah kurang dari 20 baik untuk remaja pria maupun wanita. Di Indonesia, prevalensi berat badan kurang dan obesitas pada remaja usia 13 hingga 15 tahun masing-masing sebesar 11,1% dan 10,8%. Pada remaja usia 16 hingga 18 tahun, prevalensi kurus sebesar 9,4% dan prevalensi obesitas sebesar 7,3% (Putri *et al.*, 2022).

Status gizi kurang atau berlebihan pada remaja merupakan permasalahan gizi pada remaja yang disebabkan oleh perilaku konsumsi pangan yang tidak tepat, yaitu keseimbangan antara asupan makanan dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Malnutrisi terjadi ketika tubuh kekurangan nutrisi penting. Di sisi lain, ketika tubuh kekurangan nutrisi, generasi muda akan menderita makan berlebihan dan obesitas. Selain itu, meningkatnya aktivitas sekolah dan berbagai kegiatan terorganisir dan ekstrakurikuler di kalangan remaja juga berdampak pada kebiasaan makan mereka. Kebiasaan makan yang ideal adalah tiga kali frekuensi makan per hari, waktu makan yang kurang lebih sama sepanjang hari, dan penambahan dua camilan kecil yang sehat (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Anemia merupakan penyakit yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan wanita serta meningkatkan risiko melahirkan pada wanita hamil. Anemia kini terjadi hampir pada semua kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, bahkan orang lanjut usia pun lebih rentan atau rentan terkena anemia. Salah satu kelompok yang lebih rentan terkena anemia adalah remaja, khususnya remaja putri. Anemia juga dapat diketahui dengan mengukur hematokrit (Ht) yang rata-rata tiga kali lipat kadar hemoglobin. Batasan kadar Hb pada remaja putri untuk mendiagnosis anemia adalah kadar Hb di bawah 12 gr/dl (Aâyun, 2020).

Dampak anemia pada remaja putri adalah tubuhnya menjadi lebih mudah terserang infeksi pada masa pertumbuhannya, sehingga mengakibatkan menurunnya kekuatan dan kesegaran fisik, menurunnya semangat belajar dan berprestasi, dan akibatnya pada saat hamil, mereka menjadi lebih rentan terkena anemia. Risiko tinggi. Untuk menjaring generasi muda yang berkualitas, remaja putri perlu memperhatikan kesehatannya. Keadaan sehat bukan hanya bebas dari penyakit, tetapi juga merupakan sumber daya yang kreatif dan produktif (Sitinjak, 2018).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Samarinda tahun 2021, angka kejadian anemia tertinggi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Roa Janan Ilir Harapan Baru yaitu sebanyak 94 remaja putri berisiko anemia. Dari wilayah kerja Puskesmas Roa Janan Ilir Harapan Baru yang melakukan pemeriksaan kesehatan siswa secara berkala, risiko anemia tertinggi terdapat di SMP Negeri 8 Samarinda, dimana terdapat 24 remaja putri yang berisiko anemia I terungkap. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 8 Desember 2022.

Di SMP Negeri 8 Samarinda, kadar hemoglobin 10 remaja putri kelas VIII diuji menggunakan *easy touch tester*. Enam dari sepuluh remaja putri menderita anemia dengan hasil tes di bawah 12 gr/dl, dan empat remaja putri memiliki hasil tes di atas 12 gr/dl. Hal ini dapat menimbulkan berbagai efek negatif selama mengikuti kelas, seperti pusing, kehilangan konsentrasi, dan mengantuk.

Berdasarkan latar belakang informasi di atas dan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 8 Samarinda, 6 dari 10 remaja putri atau hingga 60% menderita anemia. Oleh karena itu, perlu dilakukan kajian mengenai anemia dan status gizi remaja putri untuk mengetahui “hubungan status gizi remaja putri dengan kejadian anemia di SMP Negeri 8 Samarinda”.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian *kuantitatif* dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 48 responden. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2023 di SMP Negeri 8 Samarinda. Populasi dalam penelitian sebanyak 196 siswi, dengan menggunakan sampel yaitu *Proportional Random Sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen dalam penelitian ini alat pengukur Hb digital (*hemoglobinometer*), alat ukur berat badan berupa timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan (*microroise*), serta perhitungan indeks masa tubuh (IMT) dan wawancara *food recall* menggunakan aplikasi *nutrisurvey* dalam menentukan kategori sangat kurus, kurus, normal, gemuk, obesitas. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji *rank spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Status Gizi Remaja Putri di SMPN 8 Samarinda

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Kurus	10	20.8
Kurus	6	12.5
Normal	28	58.3
Gemuk	4	8.3
Total	48	100%

Sumber: Data primer (2023)

Berdasarkan tabel 1 distribusi status gizi remaja putri di SMPN 8 Samarinda mayoritas responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 28 (58.3%) responden. Selanjutnya pada kategori sangat kurus terdapat 10 (20.8%) responden. Pada kategori kurus terdapat 6 (12.5%) responden dan yang terakhir pada kategori gemuk terdapat 4 (8.3%) responden.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia (Riskesdas, 2013), kelompok umur 13-15 tahun penilaian status gizi berdasarkan IMT, prevalensi nasional kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Selama masa remaja, pengkajian status gizi perlu dilakukan, salah satu cara sederhana yang dapat digunakan untuk menilai status gizi pada remaja yaitu dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi adalah keseimbangan antara konsumsi, penyerapan zat gizi, dan penggunaan zat-zat gizi tersebut. Kekurangan zat gizi yang menyebabkan anemia adalah kekurangan zat gizi mikro seperti: yodium, zat besi, dan vitamin dalam makanan, yang merupakan salah satu dari unsur gizi sebagai komponen pembentukan sel darah merah atau Hb. Kekurangan zat besi dalam tubuh seseorang akan menyebabkan berkurangnya pembentukan Hb sehingga pembentukan sel darah merah akan terganggu (Ramadani, 2023)

Selain itu, meskipun mayoritas responden dalam penelitian ini berstatus gizi normal, namun masih terdapat remaja putri yang mengalami gizi sangat kurang, kurus, atau kelebihan berat badan. Hal ini membuktikan bahwa permasalahan tersebut masih ada di kalangan remaja putri. Salah satu faktor penyebab permasalahan status gizi adalah kecenderungan remaja putri untuk menjaga bentuk tubuh melalui pola makan yang berlebihan (Handayani *et al.*, 2023). Menurut pernyataan tersebut, kebiasaan gizi yang tidak tepat juga bertanggung jawab atas rendahnya kebutuhan gizi dan buruknya status gizi di kalangan remaja. Misalnya, Anda melakukan diet yang buruk karena takut berat badan bertambah terlalu banyak. Pasalnya, banyak remaja putri yang menganggap dirinya kelebihan berat badan atau rentan mengalami kenaikan berat badan. Oleh karena itu, seringkali mereka diberi makan dengan cara yang tidak tepat, seperti membatasi atau mengurangi frekuensi makan dan ukuran makan (Nurjannah & Putri, 2021).

Tabel 2 Distribusi Angka Kecukupan Gizi (Energi) Remaja Putri di SMPN 8 Samarinda

AKG (Energi)	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	19	39.6
Baik	29	60.4
Total	48	100%

Sumber : Data primer (2023)

Berdasarkan tabel 2 distribusi Angka Kecukupan Gizi (energi) remaja putri di SMPN 8 Samarinda mayoritas responden memiliki AKG dengan kategori baik yaitu 29 (60.4%) responden dan dengan kategori kurang terdapat 19 (39.6%) responden.

Berdasarkan hasil survei, sebagian besar responden menyatakan nilai kesesuaian gizi berbasis energi lebih tinggi pada kategori “cukup”, meskipun masih ada sebagian responden yang masuk dalam kategori “kurang”. Seperti yang diketahui, manusia membutuhkan energi untuk menopang kehidupan, menunjang proses pertumbuhan, dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Jika kebutuhan energi tubuh tidak mencukupi, simpanan energi tubuh yang tersimpan di otot akan digunakan. Asupan energi yang tidak memadai dalam jangka waktu lama menyebabkan penurunan berat badan dan kekurangan nutrisi lainnya. Jika keadaan ini terus berlanjut, bukan hanya produktivitas kerja Anda yang menurun, namun kemampuan belajar dan berkreasi juga bisa menurun. Di sisi lain, konsumsi energi yang melebihi tingkat yang cukup menyebabkan penambahan berat badan dan penggunaan energi yang terus menerus menyebabkan obesitas (Utami *et al.*, 2020).

Berdasarkan asumsi peneliti, sebagian besar responden yang mempunyai energi cukup menunjukkan bahwa asupan atau konsumsi makanan sumber energi sesuai dengan kebutuhan sehari-hari, namun akibat energinya jika masih tercukupi berarti konsumsi

energinya tidak mencukupi. Jumlah makanan yang Anda konsumsi masih belum cukup untuk memenuhi kebutuhan harian remaja putri. Ketika asupan energi turun di bawah kebutuhan energi yang cukup, simpanan energi tubuh di otot akan habis.

Tabel 3 Distribusi Kejadian Anemia Remaja Putri di SMPN 8 Samarinda

Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
Anemia	46	95.8
Tidak Anemia	2	4.2
Total	48	100%

Sumber: Data primer (2023)

Berdasarkan tabel 3 distribusi kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 8 Samarinda mayoritas responden dengan kategori anemia yaitu sebanyak 46 (95.8%) responden dan dengan tidak anemia terdapat 2 (4.2%) responden.

Menurut World Health Organization (2013) angka anemia di kalangan remaja perempuan masih sangat tinggi, dengan prevalensi anemia global berkisar antara 40 hingga 88%. Berdasarkan Riskesdas (2013), 21,7% penduduk Indonesia menderita anemia, dan proporsi penderita anemia berusia 15 hingga 24 tahun adalah 18,4% (Nurazizah et al., 2022). Pada masa remaja perlu dilakukan penilaian terhadap status gizi remaja. Cara sederhana untuk menilai status gizi pada remaja adalah dengan mengukur indeks massa tubuh (IMT). Status gizi adalah keseimbangan asupan zat gizi, penyerapan, dan pemanfaatan zat gizi tersebut. Defisiensi zat gizi yang menyebabkan anemia adalah kurangnya zat gizi mikro dalam makanan, seperti yodium, zat besi, dan vitamin, yaitu zat gizi yang berperan dalam pembentukan sel darah merah dan hemoglobin. Kekurangan zat besi dalam tubuh manusia menyebabkan penurunan produksi Hb sehingga mengganggu produksi sel darah merah (Lestari, 2020).

Menurut keterangannya, penyebab anemia antara lain kekurangan zat besi dalam tubuh, kekurangan vitamin B12, kekurangan asam folat, pendarahan hebat, leukemia, parasit, dan penyakit kronis. Generasi muda juga menderita masalah gizi seperti anemia defisiensi besi, kelebihan berat badan/obesitas, dan malnutrisi. Dampak anemia dan gizi buruk pada remaja putri bahkan lebih merugikan ketika mereka hamil saat dewasa atau remaja, sehingga berpotensi menyebabkan bayi dengan berat badan lahir rendah, kesakitan, dan bahkan kematian ibu dan bayi. Anemia juga berdampak negatif terhadap perkembangan kognitif dan fisik pada remaja (Adiyani et al., 2020).

Peneliti berspekulasi bahwa faktor lain yang berkontribusi terhadap anemia pada remaja putri SMPN 8 Samarinda adalah karena kekurangan zat besi dan zat gizi mikro lainnya seperti vitamin C dan asam folat. Pernyataan ini mengakui kenyataan bahwa banyak remaja putri yang tidak rutin mengonsumsi zat besi, juga tidak mengonsumsi tablet suplemen darah atau vitamin lain yang mendukung penyerapan zat besi. Oleh karena itu, hal inilah yang menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja putri di SMPN 8 Samarinda.

Tabel 4 Distribusi Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 8 Samarinda

			Anemia
Spearman's rho	Status Gizi	Correlation Coefficient	- 0.035
		Sig. (2-tailed)	0.815
			N
			48

*Uji Statistik: *Spearman Rank*

Berdasarkan tabel 4 diatas dengan menggunakan uji statistik *Spearman Rank* didapatkan hasil p value 0.815 > 0.05 maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada

remaja putri di SMPN 8 Samarinda.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Aiman *et al.*, 2023). Hasil yang diperoleh sebagian besar siswi (72%) memiliki pola makan normal, namun 52% siswi menderita anemia. Hal ini mungkin disebabkan karena zat-zat gizi dalam makanan, khususnya zat besi yang dikonsumsi para siswi, kurang dalam proses penyerapannya di dalam tubuh. Zat besi merupakan salah satu komponen terpenting dalam pembentukan hemoglobin, atau sel darah merah, di dalam tubuh. Zat besi atau heme di sini merupakan bagian dari hemoglobin dan mioglobin yang keduanya banyak terdapat pada makanan. Makanan yang terbuat dari protein hewani bergizi tinggi dan lebih mudah menyerap zat besi dibandingkan zat besi non-heme yang berasal dari makanan kaleng. Mengandung banyak protein nabati. Hal ini juga didukung dengan pernyataan bahwa anemia dapat disebabkan oleh faktor infeksi selain faktor gizi yang disebutkan di atas. Namun, para peneliti tidak melakukan serangkaian tes untuk menentukan apakah siswa tersebut terinfeksi, tetapi hanya mempertimbangkannya sebagai suatu kemungkinan (Aiman *et al.*, 2023).

Salah satu alasan lainnya mengapa status gizi tidak berhubungan dengan kejadian anemia adalah, dikarenakan penyebab dari anemia itu sendiri bukan hanya dari status gizi seseorang namun masih terdapat banyak faktor – faktor lainnya, salah satu diantaranya adalah menstruasi pada remaja putri. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian (Nurjannah & Putri, 2021) dikatakan bahwa selain kekurangan gizi anemia juga dapat disebabkan oleh pola menstruasi, dalam penelitian ini peneliti juga menggali data pola menstruasi pada responden, ditemukan rata-rata dari lama menstruasi adalah sekitar 7 hari, dengan nilai terendah yaitu 4 hari dan nilai tertinggi yaitu 10 hari. Oleh karena itu, pada remaja putri dengan lama menstruasi yang lebih panjang pengeluaran darah yang dialami cenderung lebih banyak

dan ketersediaan zat besi pun berkurang yang akhirnya menyebabkan kadar hemoglobin menurun.

Tabel 5. Distribusi Hubungan Angka Kecukupan Gizi (Energi) dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 8 Samarinda

			Anemia
Spearman's rho	AKG (energi)	Correlation Coefficient	-0.014
		Sig. (2-tailed)	0.925
		N	48

*Uji Statistik: *Spearman Rank*

Berdasarkan tabel 5 di atas dengan menggunakan uji statistik *Spearman Rank* didapatkan hasil p value $0.925 > 0.05$ hal ini dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara energi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SPMN 8 Samarinda.

Berdasarkan penelitian, lebih banyak responden remaja yang menderita anemia dibandingkan yang tidak menderita anemia. Peneliti memperoleh informasi dari responden yang menderita anemia dan menemukan bahwa kondisi tersebut umum terjadi pada remaja karena anemia disebabkan oleh faktor sosial ekonomi yang buruk sehingga mengganggu kemampuan mereka dalam mengonsumsi makanan dan nutrisi. Kemudian, responden mempunyai status gizi normal namun menderita anemia. Hal ini dikarenakan makanan yang dikonsumsi responden sudah mengandung seluruh zat gizi yang diperlukan tubuh responden, sehingga terjadi keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi responden dengan zat gizi yang dibutuhkan responden. Hal ini kurang optimal karena remaja putri diketahui tidak rutin mengonsumsi tablet suplemen darah dan vitamin lain seperti vitamin C dan asam folat, sehingga dapat menyebabkan anemia pada remaja putri. Oleh karena itu, pada remaja putri, anemia dapat terjadi meskipun status gizinya normal dan asupan energinya

cukup, karena penyerapan zat gizi yang kurang optimal.

KESIMPULAN

Menggunakan uji *Spearman Rank* untuk melihat hubungan status gizi dengan kejadian anemia hasil *p value* $0.815 > 0.05$ pada variabel angka kecukupan gizi (Energi) dengan kejadian anemia didapatkan hasil *p value* $0.925 > 0.05$ maka tidak terdapat hubungan status gizi dan energi dengan kejadian anemia. Disarankan untuk remaja putri agar dapat rutin mengkonsumsi tablet tambah darah dan konsumsi vitamin seperti vitamin C dan asam folat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam menyelesaikan penelitian ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. H. Mujito Hadi, MM selaku Ketua Yayasan Wiyata Husada Samarinda.
2. Asoc. Prof. Dr. Eka Ananta Sidharta, SE., MM., AK., CA., CSRS., CSRA., CFA selaku Rektor Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda.
3. Eka Frenty Hadiningsih, S.ST, M. Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda. Terima kasih atas arahan dan masukan yang telah diberikan.
4. Asih Prasetyarini, SST., M. Keb selaku dosen pembimbing saya Terima kasih banyak telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Ridha Wahyuni, SST., M. Keb selaku Penguji I yang banyak memberikan saran, masukan serta arahan untuk perbaikan penulisan Skripsi ini.
6. Gita Masyita, SST., M. Keb selaku penguji II yang banyak memberikan saran, masukan serta arahan untuk perbaikan penulisan Skripsi ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Adiyani, K., Heriyani, F., & Rosida, L. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis*, *1*, 1–7. <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/459>
- Aiman, U., Rakhman, A., Rahman, N., Made Tangkas, I., Nadila, D., Ika Fitriyah, S., Ayu Rizka Putri, L., Mappiratu, K., Intan Randani, A., & Ayu Hartini, D. (2023). Pemeriksaan Status Gizi Dan Hemoglobin Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, *3*(2), 12–16. <https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v3i2.590>
- A'yun, M. atul K. Q. (2020). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia: Studi Literatur Rievew*.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., Soekmawaty, D., & Ariendha, R. (2023). Hubungan Status Gizi Remaja Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of Midwifery Science*, *7*(1), 69–79.
- Juniarti, E. S. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Metode Ceramah Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Remaja Di Sma N 9 Kota Bengkulu Tahun 2021. In *Frontiers in Neuroscience* (Vol. 14, Nomor 1).
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, *2*(2), 73–80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, *9*(01), 563–570. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., Nugroho, A., Noviani, N.

- E., & Noviani, N. E. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal Health and Nutritions*, 8(2), 44. <https://doi.org/10.52365/jhn.v8i2.545>
- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 125–131. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.266>
- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Sitinjak, H. (2018). *Hubungan Konsumsi Tablet Zat Besi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Bilah Hulu Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2018*. 96.
- Utami, H. D., Kamsiah, & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2051>
- Ramadani, P. D. (2023). *Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Sdn 01 Bunga Raya*.

Cite this article as: Rita Wahyuni, Asih Prasetyarini, Ridha Wahyuni, Gita Masyita (2024). Hubungan Status Gizi Dan AKG (Energi) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*. 13(2), 127-134.