

# PENGARUH PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA TERHADAP GAYA HIDUP REMAJA DI SMK PGRI 1 KOTA SUKABUMI

Ai Ana Rosdiana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Diploma III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi  
aianarosdiana@dosen.stikesmi.ac.id

## ABSTRAK

*Anemia dapat terjadi pada remaja yang banyak disebabkan karena gaya hidup yang tidak sehat. Demi tercapainya gaya hidup yang sehat pada remaja tentu harus didukung oleh peranan faktor lain, salah satunya ialah pengetahuan tentang anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengetahuan tentang anemia terhadap gaya hidup remaja. Jenis penelitian korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi, dengan sampel 75 remaja menggunakan proposional random sampling. Hasil uji validitas dinyatakan valid dan hasil uji reliabilitas dinyatakan kuat, mengacu pada penelitian sebelumnya. Analisis statistik menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian didapatkan  $Y = 5,229 + (0,407)X + \epsilon$ , dan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak. Kesimpulan, terdapat pengaruh pengetahuan tentang anemia terhadap gaya hidup remaja. Diharapkan pemegang program dapat melakukan kegiatan pendidikan, terutama penyuluhan tentang gaya hidup sehat serta membiasakan hidup sehat agar terhindar dari berbagai penyakit infeksi guna mendukung terciptanya budaya hidup sehat pada remaja.*

**Kata Kunci :** Anemia, Gaya Hidup, Pengetahuan, Remaja

## I. PENDAHULUAN

Remaja adalah insan generasi penerus bangsa dan salah satu aset utama bangsa Indonesia. Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia antara 10-19 tahun sedangkan menurut peraturan menteri kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun (Kusnadi, 2021).

Masa remaja adalah masa yang lebih membutuhkan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan (Permatasari, 2016). Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena didalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang cukup. Namun, banyak ditemukan kondisi dimana remaja mengabaikan pentingnya gizi sehat dalam masa perumbuhan dan perkembangan, sehingga menyebabkan terjadinya masalah kesehatan salah satunya ialah anemia.

Anemia merupakan suatu keadaan dengan kadar hemoglobin dan eritrosit yang lebih rendah dari normal (Anggoro, 2020 dalam Indrawatiningsih et al., 2021). Nilai normal kadar hemoglobin pada perempuan yaitu 12 – 15 g/dL, sedangkan pada laki-laki 14 – 16 g/dL (Saranani, 2018). Diagnosis anemia dapat ditegakkan jika kadar hemoglobin <12 g/dL pada Wanita dan <13 g/dL pada pria (Lestari, 2018). Penyebab anemia umumnya terjadi karena rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (Julaecha, 2020 dalam Nasruddin et al., 2021).

Anemia dapat terjadi pada remaja yang banyak disebabkan karena gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup adalah pola tingkah laku sehari-hari segolongan manusia di dalam masyarakat. Gaya hidup sehat merupakan gaya hidup yang memberikan hasil yang baik dan positif (Apriliani, 2018). Pender, menyatakan gaya hidup sehat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan. Perilaku yang meningkatkan kesehatan termasuk perilaku yang harus dilakukan oleh individu untuk meningkatkan kesejahteraan mereka dan memastikan aktualisasi diri (Rosiardani, 2017).

Demi tercapainya gaya hidup yang sehat pada remaja tentu harus didukung oleh peranan faktor lain, salah satunya ialah pengetahuan tentang anemia. Menurut Notoatmodjo 2003, pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Pengetahuan seseorang individu terhadap sesuatu dapat berubah dan berkembang sesuai kemampuan, kebutuhan, pengalaman dan tinggi rendahnya mobilitas informasi tentang sesuatu dilingkungannya (Srigati, 2017). Seseorang yang berpengetahuan akan memahami dan dapat mengaplikasikan yang diketahui dalam kehidupan sehari-hari serta dapat mengevaluasi diri sendiri terhadap sesuatu yang diterapkan apakah dampaknya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Ahdiah et al., 2018). Pengetahuan yang baik terkait anemia, akan membuat remaja memahami bahwa anemia merupakan sebuah masalah kesehatan yang apabila terjadi dalam waktu yang lama akan menyebabkan berbagai komplikasi penyakit serius, oleh karena itu pengetahuan tentang anemia sangat penting sehingga dengan modal pengetahuan yang baik ini akan mendorong remaja berpikir kritis dan memicu perilaku positif dalam menjaga gaya hidup yang sehat, dimana remaja akan selalu berusaha menerapkan berbagai tindakan dan perilaku yang dapat meningkatkan kesehatan terutama mencegah anemia pada remaja.

Hasil penelitian dari Ukat et al (2018), menyatakan bahwa pengetahuan berpengaruh terhadap gaya hidup seseorang. Kemudian penelitian lain yang mendukung ialah penelitian Widayati et al (2020) dan Sulastriningsih et al (2020), menyebutkan bahwa pengetahuan mempengaruhi gaya hidup.

SMK PGRI 1 Kota Sukabumi salah satu sekolah dengan jumlah siswa/i yang cukup banyak. SMK PGRI sebagai sekolah kejuruan memiliki jadwal padat yang dilaksanakan setiap hari. Banyaknya aktivitas/kegiatan menjadi salah satu penyumbang perubahan perilaku hidup yang awalnya memeperhatikan kesehatan cenderung menjadi tidak memperhatikan kesehatan. Perubahan perilaku hidup yang negatif ini mencerminkan gaya hidup yang tidak sehat dan akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan termasuk anemia. Untuk menekan gaya hidup negatif ini, diperlukan pengetahuan yang baik tentang anemia sehingga remaja akan merubaha perilaku yang mengarah pada gaya hidup yang positif. Nemun seringkali remaja tidak memperdulikan pengetahuan tentang anemia kemudian melakukan gaya hidup yang negatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengetahuan tentang anemia dengan gaya hidup remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi.

## II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini ialah remaja SMK PGRI 1 Kota Sukabumi kelas 11 dengan sampel sebanyak 75 orang menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Hasil uji validitas dan reliabilitas dalam seluruh variabel penelitian dinyatakan valid dengan reliabilitas cukup kuat sampai kuat. Analisis univariat dalam

penelitian ini menggunakan distribusi nilai mean dan simpangan baku. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana.

Surat etik penelitian ini diberikan oleh komisi etik STIKes Sukabumi 10/IV/KEPK/STIKESMI/2022

### III. HASIL

#### 1. Gambaran Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	f	%
1	<b>Usia (Tahun)</b>		
	16	37	49,3
	17	33	44
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	30	40
	Perempuan	45	60
3	<b>Kelas</b>		
	TKJ	26	34,7
	Akuntansi	10	13,3
	OTKP	19	25,3
4	<b>Tempat Tinggal</b>		
	BDP	20	26,7
	Orang Tua	66	88
	Saudara/ Wali	3	4
5	<b>Sumber Informasi</b>		
	Sendiri/Koss	6	8
	Petugas Kesehatan	13	17,3
	Guru	42	56
	Orang Tua	14	18,7
	Teman	6	8

Hasil penelitian pada tabel 1, memperlihatkan bahwa pada karakteristik responden berdasarkan umur bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 37 (49,3%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 45 orang (60%), sebagian besar responden merupakan kelas TKJ sebanyak 26 orang (34,7%), sebagian besar responden tinggal dengan orang tua sebanyak 66 (88%) dan sebagian besar sumber informasi responden berasal dari guru sebanyak 42 (56%).

#### 2. Analisis Univariat

Table 2. Analisis Univariat

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Pengetahuan	16,95	3,959	6	20
Gaya Hidup	12,13	2,451	3	15

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa nilai rata-rata variabel pengetahuan sebesar 16,95 ( $\pm 3,959$ ) dan nilai rata-rata gaya hidup sebesar 12,13 ( $\pm 2,451$ ).

#### 3. Analisis Bivariat

Table 3. Analisis Regresi Sederhana

Unsandardized Coefficients				
Model	B	t	Sig.	
1 (Constant)	5,229	5,507	,000	
Pengetahuan	,407	7,466	,000	

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan terdapat pengaruh pengetahuan terhadap gaya hidup. Hal ini ditunjukkan dengan nilai p-value 0,000. Untuk menggambarkan hubungan variabel X terhadap Y maka dibuatkan model persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut :  $Y = 5,229 + (0,407)X + \varepsilon$

Berdasarkan persamaan tersebut dapat disimpulkan setiap kenaikan satu satuan variabel pengetahuan remaja tentang anemia (X) akan mengakibatkan gaya hidup naik sebesar 0,407. Selanjutnya dilakukan pengujian kelayakan model, dengan hasil analisis sebagai berikut :

**Tabel 4 Koefisien Korelasi dan Determinasi**

Model	R	R Square
1	.653	.433

Berdasarkan tabel 4 diperoleh nilai korelasi (R) adalah 0,563, nilai tersebut berada pada rentang 0,40 – 0,59 sehingga pengaruh pengetahuan tentang anemia terhadap gaya hidup remaja adalah cukup kuat dan bersifat positif (searah) artinya ketika skor variabel pengetahuan mengalami kenaikan maka variabel gaya hidup remaja mengalami kenaikan. Selanjutnya untuk melihat besarnya kontribusi variabel pengetahuan terhadap gaya hidup dapat dilihat dari koefisien determinasi (*R Square*) yaitu 0,433 nilai ini menunjukkan variabel pengetahuan dapat menggambarkan gaya hidup sebesar 43,3%.

#### IV. PEMBAHASAN

##### 1. Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi

Berdasarkan tabel 2, menunjukan bahwa nilai rata-rata variabel pengetahuan sebesar 16,95 ( $\pm 3,959$ ) dan nilai minimal sebesar 6 dan maksimal sebesar 20.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Salah satu pengetahuan yang harus dimiliki oleh remaja putri yaitu pengetahuan tentang anemia (Romandani & Rahmawati, 2020). Tingkat pengetahuan seseorang mengenai suatu objek memiliki tingkatan berbeda-beda. Dewi dan Wawan yang menyatakan bahwa suatu pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Perilaku dapat diartikan sebagai kegiatan atau aktivitas seseorang baik yang dapat kita amati langsung maupun tidak dapat diamati langsung oleh orang lain selain dirinya. Akan tetapi, setiap individu memiliki pemikiran yang berbeda. Tidak semua orang yang berpengetahuan baik mengamalkan pengetahuannya sehingga dalam hal ini responden dengan pengetahuan yang baik masih ada yang anemia meskipun persentasinya hanya sedikit (Ahdiah et al., 2018).

Pengetahuan tentang anemia merupakan suatu proses kognitif karena seseorang tidak hanya dituntut untuk sekedar tahu akan tetapi diperlukan pemahaman dan mengerti kondisi atau keadaan yang berkaitan dengan anemia (Yuandari & Hateriah, 2022). Seseorang yang mempunyai pengetahuan yang tinggi tentang anemia maka akan berdampak pada perilaku sehari-hari seperti ada kemauan untuk melakukan tindakan pencegahan anemia (Aminingsih & Putra, 2019). Menurut Wawan dan Dewi (2011), faktor yang mempengaruhi pengetahuan meliputi faktor internal dan eksternal, adapun faktor internal meliputi pendidikan, umur dan pekerjaan, dan sumber informasi (Aminingsih & Putra, 2019; Maharani, 2020).

Hasil penelitian menunjukan bahwa rata-rata usia remaja yaitu 16,57 ( $\pm 0,619$ ), umur remaja muda berusia 16 tahun, dan usia remaja paling tinggi sebesar 18 tahun. Umur pada

remaja merupakan usia pertumbuhan anak-anak menuju proses kematangan manusia dewasa. Pada umur remaja, terjadi perubahan pada fisik, biologis, dan psikologis seseorang dan terjadi secara terus-menerus selama usia remaja. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi berakibat pada terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Indrawatiningsih et al., 2021).

Bertambahnya umur seseorang dapat mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis (mental). Secara garis besar, pertumbuhan fisik terdiri dari empat kategori perubahan yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru. Pada aspek fisik dan psikologis (mental), taraf berfikir seseorang menjadi semakin matang dan dewasa (Martilova, 2020).

Faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan yaitu sumber informasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar remaja mendapatkan informasi tentang anemia berasal dari guru.

Sumber informasi adalah adanya informasi baru mengenai sesuatu hal dalam menyampaikan atau memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut. Menurut Rahman (2014) mengatakan Minimnya sumber informasi yang diperoleh responden dapat menimbulkan kurangnya informasi orang lain dalam melakukan personal hygiene seseorang. Pemberian informasi yang lebih awal dan dari berbagai sumber yang terpercaya dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Sehingga petugas kesehatan sumber yang lain mempunyai peran penting sebagai sumber informasi sehingga memberikan informasi yang sejelajelasnya mengenai suatu pengetahuan. Semakin banyaknya sumber informasi maka semakin baik informasi yang didapat oleh seseorang didukung juga media yang digunakan yang juga dapat mempengaruhi seseorang dalam bersikap (Carolina et al., 2016).

## **2. Gambaran Gaya Hidup Tentang Anemia Pada Remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi**

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa nilai rata-rata variabel pengetahuan sebesar 12,13 ( $\pm 2,451$ ) dan nilai minimal sebesar 3 dan maksimal sebesar 15.

Gaya hidup adalah pola tingkah laku sehari-hari segolongan manusia di dalam masyarakat. Gaya hidup sehat merupakan gaya hidup yang memberikan hasil yang baik dan positif (Apriliani, 2018). Gaya hidup merupakan perilaku seseorang yang ditunjukkan dalam aktivitas, minat dan opini khususnya yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosialnya. Gaya hidup sehat dapat membantu remaja dalam proses belajar dan meningkatkan daya ingat dan kemampuan akademik, gaya hidup sehat ini dapat ditandai dengan kondisi tubuh remaja yang sehat (Updhana, 2020).

Gaya hidup sehat sangat berpengaruh terhadap kesehatan remaja yang dapat dilakukan melalui mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat cukup, menghindari rokok, membatasi penggunaan gadget (Mardatillah, 2018). Kondisi gaya kehidupan modern saat ini banyak tersediannya rumah makan banyak pilihan makanan saji, makanan kemasan dan *soft drink* yang dapat menimbulkan banyak permasalahan kesehatan apabila dikonsumsi secara terus menerus. Penggunaan teknologi saat ini menjadikan remaja terkadang melupakan waktu dalam belajar ataupun dalam pola makan, dampak negative dari meningkatkan teknologi berdampak pada gaya hidup remaja yang saat ini dianggap tidak sehat karena berlebihan dalam penggunaan gadget (Rosiardani, 2017).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gaya hidup remaja meliputi jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berjenis kelamin.

Jenis kelamin merupakan faktor predisposing atau faktor pemungkin seseorang untuk berperilaku. Menurut Gibney et al. (2009), wanita lebih memiliki pengetahuan tentang makanan yang bergizi dan lebih menunjukkan perhatian yang besar terhadap penurunan berat badan, keamanan makanan dan kesehatan. Hal ini disebabkan karena secara sosial, didalam budaya memandang bahwa wanita kurang layak apabila mengonsumsi makanan dalam jumlah yang besar (Eko & Sinaga, 2018).

3. Pengaruh Pengetahuan Tentang Anemia Terhadap Gaya Hidup Remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi

Berdasarkan tabel 3, menunjukan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan tentang anemia terhadap gaya hidup remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian Alfiani et al., (2017) bahwa gaya hidup dipengaruhi oleh factor pengetahuan. Didukung hasil penelitian Azis et al., (2020) bahwa terdapat pengaruh pengetahuan terhadap gaya hidup.

Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui indranya, terutama penglihatan dan pendengaran (Ahdiah et al., 2018). Menurut Lindung (2013) Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang menstimulasi atau merangsang terhadap terwujudnya sebuah perilaku kesehatan. Apabila remaja mengetahui dan memahami akibat anemia dan cara mencegah anemia maka akan mempunyai perilaku kesehatan yang baik dengan harapan dapat terhindar dari berbagai akibat atau risiko dari terjadinya anemia. Perilaku kesehatan yang demikian berpengaruh terhadap penurunan kejadian anemia pada remaja (Mutemmainna, 2019).

Setiap individu memiliki pemikiran yang berbeda. Tidak semua orang yang berpengetahuan baik mengamalkan pengetahuannya sehingga dalam hal ini masih banyak remaja dengan pengetahuan yang baik masih ada yang mengalami anemia dan menerapkan gaya hidup tidak sehat (Ahdiah et al., 2018). Akan tetapi pengetahuan menjadi dasar perubahan perilaku gaya hidup seseorang. Pengetahuan menjadi salah satu aspek penting dalam perubahan gaya hidup remaja menjadi lebih sehat. Pengetahuan yang dimiliki seseorang berkaitan dengan perubahan perilaku yang bersumber dari informasi yang didapatkan (Nugraha, 2019).

## V. KESIMPULAN

Terdapat pengaruh pengetahuan tentang anemia terhadap gaya hidup remaja di SMK 1 PGRI Kota Sukabumi.

## VI. SARAN

Diharapkan pemegang program dapat melakukan kegiatan pendidikan, terutama penyuluhan tentang gaya hidup sehat serta membiasakan hidup sehat agar terhindar dari berbagai penyakit infeksi guna mendukung terciptanya budaya hidup sehat pada remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahdiah, A., F, F. H., & Istiana. (2018). Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis.*, 1(1), 9–14.
- Alfiani, N., Yulifah, R., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Diabetes Mellitus dengan Gaya Hidup Pasien Diabetes Mellitus di Rumah Sakit tingkat II dr. Soepraoen Malang. *Nursing News*, 2(2), 390–402.

- Aminingsih, S., & Putra, A. C. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Tindakan Pencegahan Anemia untuk Persiapan Kehamilan pada Pasangan Usia Subur. *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 11–18. <https://doi.org/10.37831/jik.v7i1.164>
- Apriliani, Y. (2018). Hubungan gaya hidup dengan anemia pada siswa-siswi kelas VIII SMPN 01 Wates Kulon Progo. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 1–11. <https://doi.org/10.22146/bkm.37689>
- Azis, W. A., Muriman, L. Y., & Burhan, S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Gaya Hidup Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(1), 105–114. <https://doi.org/10.37287/jppp.v2i1.52>
- Carolina, P., Carolina, M., & Lestari, R. M. (2016). Correlation Of Knowledge And Resources With Application Behavior Clean And Healthy Lifestyle (PHBS) In The Family In The Work Area Pustu Pahandut Seberang Kota Palangka Raya 2016. *EnviroScienteeae*, 12(3), 330–337.
- Eko, S., & Sinaga, N. (2018). Antara Jenis Kelamin Dan Sikap Dalam Gaya Hidup Sehat Mahasiswa. *Media Informasi*, 14(1), 69–72. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i1.171>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331–337. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Utama*, 03(01), 1293–1298.
- Lestari, D. I. N. (2018). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Wilayah Jenu Kabupaten Tuban. In *Universitas Airlangga Surabaya*.
- Maharani, S. (2020). Penyuluhan Tentang Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 1–3.
- Mardatillah. (2018). Healthy Living Patterns of Pregnant Women in Sukajadi Pekanbaru Riau Province. *Jom Fisip*, 5, 1–14.
- Martilova, D. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Remaja Dalam Pencegahan Hiv Aids Di Sma N 7 Kota Pekanbaru Tahun 2018. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(1), 63–68. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i1.1072>
- Mutemmainna. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kejadian Anemia Pada Siswa Siswi Di SMA Muhammadiyah Lubuk Pakam. *Politeknik Kesehatan Medan*, 1–61.
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Pediatrics and Neonatology*, 62(2), 165–171. <https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2020.11.002>
- Nugraha, B. E. (2019). Perubahan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Perantauan (Studi Kasus Mahasiswa Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial). In *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/45375>
- Permatasari, W. M. (2016). Hubungan antara Status Gizi, Siklus dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya. *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 1–108.
- Romandani, Q. F., & Rahmawati, T. (2020). Hubungan Pengetahuan Anemia dengan Kebiasaan Makan pada Remaja Putri di SMPN 237 Jakarta. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(3), 193–202. <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i3.192>
- Rosiardani, S. A. (2017). Hubungan Status Gizi Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Menarche Dini Pada Anak Sekolah Dasar Di Surabaya. In *Universitas Airlangga Surabaya*.
- Saranani, F. F. (2018). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Puteri

- di SMA Negeri 2 Unaaha Kabupaten Konawe Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kendari*, 1–73.
- Srigati, D. (2017). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di rsu sundari kota medan tahun 2017 skripsi. *Universitas Sumatera Utara*, 1–84.
- Sulastriningsih, K., Nurlelawati, E., & Umami, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Mahasiswi Tingkat Tiga Prodi D-3 Kebidanan Universitas MH. Thamrin Jakarta Timur. *Journal Educational of Nursing (Jen)*, 3(1), 11–16. <https://doi.org/10.37430/jen.v3i1.53>
- Ukat, Z. M. Y., Yuliwar, R., & Dewi, N. (2018). Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dengan Gaya Hidup pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari Kelurahan Tulusrejo Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursinnng News*, 3(3), 644–653.
- Updhana, P. S. (2020). Hubungan olahraga aerobik terhadap kemampuan akademik mahasiswa. *Jurnal Medika Undayana*, 9(10), 92–97.
- Widayati, A., Fenty, F., Linawati, Y., & Christasani, P. D. (2020). Pengetahuan dan Profil Gaya Hidup Sehat pada Orang Dewasa di Pedesaan di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, 9(2), 118–127. <https://doi.org/10.15416/ijcp.2020.9.2.118>
- Yuandari, E., & Hateriah. (2022). Analisis Dekriptif Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Sangkareang Mataram*, 9(2), 51–53.