



Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi SMA Negeri 3 Kendari Tahun 2023

Febriyanti Febriyanti ¹, Asnia Zainuddin ², Lisnawaty Lisnawaty ³, Pardawati Pardawati ⁴

¹⁻³ Universitas Halu Oleo

⁴ Universitas Sains Islam Al Mawaddah Warrahmah

Korespondensi penulis: febriyanti.klk573@gmail.com

Abstract. Anemia is a condition of the body in which the level of hemoglobin in the blood is less than normal. The prevalence rate of anemia in adolescents aged 15-24 years is 32%. According to WHO, normal hemoglobin levels for women over 15 years of age are >12.0 g/dl (>7.5 mmol). Anemia has a negative impact on the health of a teenager if it occurs continuously. The purpose of this investigation is to ascertain how the SMA 3 Kendari students' food, nutritional status, use of blood-supplement tablets, and menstrual cycle relate to the occurrence of anemia in 2023.. This type of research is a quantitative study with a cross sectional research design. The sample of this research was 94 respondents who were selected using a purposive-sampling technique and were analyzed using the chi square test. The results showed that there were 56.4% who had cases of anemia and 43.6% who were not anemic. There is a relationship between diet (p value = 0.014), nutritional status (p value = 0.012) and consumption of blood supplement tablets (p value = 0.027) There is no correlation between the menstrual cycle and anemia occurrence (p value = 0.413) and the incidence of anemia. The conclusion is that there is a relationship between diet, there is a correlation between nutritional status and the use of blood-supplement tablets with the prevalence of anemia, but not with the menstrual cycle.

Keywords: Anemia, Hemoglobin, Adolescents, Students

Abstrak. Anemia adalah suatu keadaan tubuh dimana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari jumlah normal. Angka prevalensi anemia pada remaja berumur 15-24 tahun sebesar 32%. Menurut WHO, kadar hemoglobin normal untuk wanita dengan usia diatas 15 tahun yakni >12,0 g/dl (>7,5 mmol). Anemia membawa dampak yang negatif bagi kesehatan seorang remaja jika terjadi secara terus menerus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, status gizi, konsumsi tablet tambah darah dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada siswi SMA 3 Kendari tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Sebanyak 94 partisipan menjadi subjek penelitian ini, dipilih melalui metode purposive-sampling, dan analisis menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 56,4% dari responden mengalami anemia, sementara 43,6% sisanya tidak mengalami anemia. Ada hubungan antara pola makan (p value = 0,014), status gizi (p value = 0,012) dan konsumsi tablet tambah darah (p value = 0,027) dengan kejadian anemia, namun tidak terdapat hubungan antara siklus menstruasi (p value = 0,413) dengan kejadian anemia. Kesimpulannya adalah ada hubungan antara pola makan, status gizi dan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia, sedangkan tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia.

Kata kunci: Anemia, Hemoglobin, Remaja, Siswi

LATAR BELAKANG

Penyakit gangguan medis di mana konsentrasi hemoglobin darah di bawah normal atau menurun. Anemia mempengaruhi 32 persen remaja antara usia 15 dan 24 tahun, yang berarti bahwa 3 di antara 4 dari setiap 10 remaja diperkirakan mengalami anemia. Cenderung mengalami anemia (27,2%) dibandingkan laki-laki (20,3%) termasuk orang yang paling berisiko terkena anemia (Kemenkes RI, 2019).

Anemia tersebar umum di seluruh dunia dengan 25-40 % orang di Asia Tenggara menderita anemia. Menurut WHO (2018), terdapat 53,7 % dari seluruh remaja putri di setiap negara mengalami anemia. Pada tahun 2019, angka kejadian anemia sebesar 29,9 %, lebih tinggi dari perkiraan 1,6 juta wanita di rentang usia 15 hingga 49 tahun . (WHO, 2019).

Pada tahun 2019 , prevalensi anemia pada wanita usia kerja di Indonesia diperkirakan sekitar 31,2%, dengan kelompok usia terbanyak adalah dari tahun 20-44 tahun. Selain itu, diperkirakan 32 juta perempuan di seluruh dunia menderita anemia dan 496 juta wanita di seluruh dunia tidak hamil menderita anemia. (WHO, 2020).

Data yang dapat diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara dapat diketahui prevalensi anemia sebesar 10,5% tahun 2019. Menurut informasi dari Dinas Kesehatan Kota Kendari, data anemia pada Wanita Usia Subur dikota kendari pada tahun 2020 terdapat sebanyak 2567 kasus. Kemudian pada tahun 2021 prevalensi anemia pada wanita usia subur turun sebanyak 2029 kasus dan pada tahun 2022 bulan januari sampai bulan september tercatat sebanyak 947 kasus anemia.

Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan kepada siswi SMA 3 Kendari pada 10 siswi diperoleh data bahwa terdapat 7 siswi yang menunjukkan ciri-ciri menderita Anemia dikarenakan sering merasakan pusing dan lemas, tidak mengonsumsi tablet tambah darah, pola makan yang tidak teratur serta merasa lemas ketika menstruasi.

Anemia membawa dampak yang negatif bagi kesehatan seorang remaja jika terjadi secara terus menerus. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa seorang siswi yang mengalami anemia dapat mengalami penurunan perhatian di dalam kelas dan juga kemampuan kognitif sehingga berdampak pada lamanya periode kelulusan sekolah

Anemia berdampak buruk bagi kesehatan seseorang. Penelitian telah menyarankan bahwa seseorang dengan anemia mungkin mengalami gangguan kognitif, seperti konsentrasi yang buruk di kelas, serta kelelahan terkait anemia, yang menyebabkan kinerja yang buruk menjelang tahap akhir tahun ajaran (Mosino *et al.* 2020). Anemia juga berpotensi dalam meningkatkan resiko terjadinya kelainan fungsi ginjal dan dismenorhea saat menstruasi (Sato, *et al.* 2018; Raique *et al.* 2018). Menurunnya perkembangan motorik, mental, kesehatan pada reproduksi, tingkat kebugaran dan tinggi badan kemungkinan tidak maksimal (Septyawati., 2021). Sebagai dampak jangka Panjang, anemia saat memasuki masa kehamilan dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi prematur (Rahmati *et al.* 2020).

Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi institusi pendidikan dalam menyediakan data awal untuk penelitian lebih mendalam tentang kejadian anemia pada siswi.

Untuk Puskesmas Mata, data mengenai kejadian anemia menjadi dasar yang relevan untuk mengambil langkah-langkah solutif, seperti memberikan tablet tambah darah secara rutin kepada siswi dan melakukan screening serta sosialisasi secara berkala. Dengan tindakan ini, diharapkan angka kejadian anemia pada siswi remaja putri SMA Negeri 3 Kendari dapat ditekan dengan efektif (Octhavia, 2021).

Dengan mengacu pada informasi yang telah disajikan, peneliti tertarik menyelenggarakan sebuah studi penelitian dengan judul “Faktor yang berhubungan dengan kejadian Anemia pada Siswi SMA 3 Kendari tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, digunakan teknik pengambilan sampel non-probabilitas, yang berarti setiap unit populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive-sampling, yang dipilih secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden mencakup umur, dan jenis kelamin. Karakteristik responden tersebut yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur		
15	25	25,5
16	45	45,9
17	24	24,5
Kelas		
X	60	63,8
XI	34	36,1
Tinggi Badan (cm)		
<151	19	20,2
151-160	74	78,7
>160	1	1,0
Berat Badan (kg)		
<41	42	44,6
41-50	51	54,2
>50	1	1,0

Sumber : Data Primer, Juni 2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur paling banyak responden berumur 16 tahun yaitu sebanyak 45 responden (45,9%). responden berdasarkan kelas paling banyak responden berasal dari kelas X yaitu sebanyak 60 responden (63,8%). responden berdasarkan tinggi badan paling banyak responden dengan tinggi badan 151-160 cm yaitu sebanyak 74 responden (78,7%). responden berdasarkan berat badan paling banyak responden dengan berat badan 41-50 (kg) yaitu sebanyak 51 responden (54,2%).

Analisis Univariat

1. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Siswi di SMAN 3 Kendari

Tabel 2. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Siswi di SMAN 3 Kendari

Pola Makan	Kejadian Anemia				Total		P value
	Anemia		Normal		N	%	
	n	%	n	%			
Kurang	34	69,4	15	30,6	49	100,0	0,014
Cukup	19	42,2	26	57,8	45	100,0	
Total	53	56,4	41	43,6	94	100,0	

Sumber : Data Primer, Juni 2023

Konsumsi makanan baik melalui makan atau minum mengacu pada minum beragam macam dan porsi makanan yang dimiliki seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu (Kadir, 2019).

Tabel 2. memperlihatkan dari 94 responden diperoleh responden dengan pola makan kurang berjumlah 49 responden dengan 34 responden (69,4%) mengalami anemia dan 15 responden (30,6%) tidak mengalami anemia atau normal. Sedangkan dari 45 responden yang memiliki pola makan cukup diperoleh 19 responden (42,2%) yang menderita anemia dan 26 responden (57,8%) tidak menderita anemia atau normal.

Berdasarkan analisis bivariat, terdapat korelasi antara pola makan dan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Kendari. Hasil kuisioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami anemia memiliki pola makan yang kurang baik. Salah satu faktor penyebabnya adalah kebiasaan remaja putri yang tidak sarapan sebelum berangkat sekolah. Alasan di balik kebiasaan ini antara lain adalah kurangnya ketersediaan makanan yang dapat dikonsumsi, makanan yang kurang menarik, jenis makanan yang monoton setiap hari, dan kurangnya waktu untuk sarapan.

Makan makanan yang tidak sehat, mengkonsumsi fast food, selalu lapar karena berinteraksi dengan anggota keluarga, dan memiliki pantangan makanan dapat menyebabkan

anemia berkembang. Salah satu dari mayoritas yang sering melewatkan sarapan di akhir pekan dan lebih memilih untuk makan siang adalah remaja karena mereka selalu terlambat ke sekolah dan merasa bahwa sarapan di akhir pekan adalah sebuah kesalahan (Muhayati dan Ratnawati, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat 34 responden (30,6%) dengan pola makan kurang menderita anemia. Fakta tersebut mengindikasikan bahwa anemia dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak baik. Kualitas makanan yang baik dengan porsi yang sesuai akan mempengaruhi kesehatan tubuh. Apabila mengonsumsi makanan yang kurang asupan energi maka akan menyebabkan kadar *hemoglobin* dalam tubuh menurun. Selain itu juga didapati 15 responden (30,6%) dengan pola makan kurang namun tidak mengalami anemia. Hal ini dapat disebabkan pada siswi yang teratur mengonsumsi tablet tambah darah setiap minggu menstruasi dan terdapat banyak faktor lainnya yang dapat menjadi sebab anemia seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, aktifitas fisik, dan rendahnya pengetahuan tentang anemia.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Manila (2021), kejadian anemia pada remaja tidak hanya disebabkan oleh pola makan yang tidak baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada responden dengan pola makan yang baik namun tetap mengalami anemia. Hal ini menandakan bahwa tidak hanya pola makan yang memengaruhi terjadinya anemia, tetapi juga faktor lain seperti kekurangan kandungan Vitamin B12, Protein, dan Asam Folat dalam makanan yang dikonsumsi.

2. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Siswi di SMAN 3 Kendari

Tabel 3. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Siswi di SMAN 3 Kendari

Status Gizi	Kejadian Anemia				Total		P value
	Anemia		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Normal	29	72,5	11	27,5	40	100,0	0,012
Normal	24	44,4	30	55,6	54	100,0	
Total	53	56,4	41	43,6	94	100,0	

Sumber : Data Primer, Juni 2023

Status Gizi dapat diartikan memiliki kondisi tubuh sebagai akibat dari mengonsumsi makanan dan menggunakan perangkat zat - zat yang buruk, agak baik, atau lebih. Gizi adalah ungkapan keseimbangan yang mendasarinya dalam bentuk variabel tertentu adalah status dan indeks agregat yang membuat sulit untuk mengenali perubahan yang terjadi dari hari ke hari, seperti selama satu bulan kalender. (Irawan, 2021).

Tabel 3. menunjukkan hasil dari 94 responden yang mengalami status gizi tidak normal berjumlah 40 responden terdapat 29 responden (72,5%) yang menderita anemia dan 11 responden (27,5%) tidak menderita anemia atau dalam kondisi normal. Sedangkan dari 54 responden yang memiliki status gizi normal ditemukan 24 responden (44,4%) menderita anemia sementara 30 responden (55,6%) tidak menderita anemia atau berada dalam kondisi normal.

Hasil dari analisis bivariat terdapat bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMA Negeri 3 Kendari. Hasil dari kuisioner menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami anemia dengan status gizi tidak normal. Hal tersebut disebabkan pada hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan kemudian dihitung sesuai IMT/U, bahwa banyak responden yang memiliki kategori kurus terhadap status gizinya sesuai Klasifikasi Nasional Kementerian Kesehatan tahun 2019.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat 29 responden (72,5%) yang berstatus gizi tidak normal menderita anemia. Hal ini dapat disebabkan karena remaja putri siswi SMA Negeri 3 Kendari kurang mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi, protein serta kurangnya vitamin. Siswi yang memiliki masalah status gizi disebabkan kekurangan nutrisi termasuk zat besi yang dibutuhkan tubuh dalam masa pertumbuhan. Selain itu, juga didapatkan 11 responden (27,5%) dengan status gizi tidak normal namun tidak mengalami anemia. Hal ini dikarenakan penentuan status gizi seseorang berdasarkan umur, jenis kelamin, aktivitas, berat badan dan tinggi badan namun tidak dipengaruhi oleh jumlah *hemoglobin* dalam tubuh.

Dukungan untuk penelitian ini dapat ditemukan dalam studi yang dilakukan oleh Muhayati dan Ratnawati (2019), yang menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan kejadian anemia karena makanan yang dikonsumsi setiap hari berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Konsumsi makanan dengan kandungan zat gizi yang cukup dan baik akan mendukung status gizi yang baik. Sebaliknya, jika makanan yang dikonsumsi jumlahnya kurang dan kurang mengandung zat gizi seperti zat besi, ini dapat menyebabkan kekurangan bahan pembentuk sel darah merah dan memicu terjadinya anemia.

3. Hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Siswi SMAN 3 Kendari

Tabel 4. Hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Siswi SMAN 3 Kendari

Konsumsi Tablet Tambah Darah	Kejadian Anemia				Total		P value
	Anemia		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Teratur	48	62,3	29	37,7	77	100,0	0,027
Teratur	5	29,4	12	70,6	17	100,0	
Total	53	56,4	41	43,6	94	100,0	

Sumber : Data Primer, Juni 2023

Tablet tambah darah berfungsi sebagai satu -satunya perbaikan paling efektif jika menggunakannya sesuai petunjuk. Tablet tambah darah dapat meningkatkan aktivitas zat besi mengharuskan tablet tersebut dikonsumsi bersama dengan satu porsi makanan kaya vitamin C dan protein (Kemenkes RI, 2019).

Tabel 4. memperlihatkan bahwa dari 94 responden diperoleh 77 responden yang tidak teratur mengonsumsi tablet tambah darah berjumlah 48 responden (62,3%) mengalami anemia dan 29 responden (37,7%) tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 17 responden dengan kategori teratur mengonsumsi tablet tambah darah diperoleh 5 responden (29,4%) menderita anemia dan 12 responden (70,6%) tidak menderita anemia atau normal.

Hasil analisis bivariat adanya hubungan antara konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada siswi SMA Negeri 3 Kendari. Dari hasil kuisioner terdapat banyak responden yang menderita anemia karena mereka tidak mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur. Hal ini disebabkan karena peningkatan kadar hemoglobin sangat dipengaruhi oleh keteraturan wanita ketika mengonsumsi tablet penambah darah dalam memenuhi kebutuhan zat besi yang diperlukan bagi tubuh.

Didasari hasil penelitian ditemukan yaitu terdapat 48 responden (62,3%) yang tidak teratur mengonsumsi tablet tambah darah mengalami anemia. Hal ini disebabkan sebagian besar alasan dari mereka tidak menyukai rasa dari tablet tambah darah dan merasakan mual serta pusing setelah mengonsumsi tablet tersebut. Selain itu, juga didapatkan 29 responden (37,7%) yang tidak teratur mengonsumsi tablet tambah darah namun tidak mengalami anemia. Hal ini dapat dikarenakan zat besi yang diperoleh responden berasal dari asupan makanan kaya akan zat besi yang dikonsumsi sehari-hari, sehingga dapat memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh.

Mengonsumsi tablet penambah darah dapat mencegah perempuan dan pria yang mengalami anemia, mendorong kemampuan mereka untuk mengikuti pelajaran, bekerja lebih banyak, dan memiliki darah yang lebih berkualitas, bekerja lebih giat, dan mempunyai darah dengan berkualitas sebagai generasi penerus ebagai generasi mendatang . Tablet Tambah Darah adalah suplemen yang mengandung 60 mg ferro sulfat dan 200mmg unsur besi, serta mengandung 0,25 mg asam folat dalam setiap tablet. Anjuran minum yaitu minumlah 1 (satu) Tablet Tambah Darah seminggu sekali dan dianjurkan minum 1 tablet setiap hari selama haid. (Kemenkes RI, 2020).

Hasil penelitian ini didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Putra dan rekan-rekan pada tahun 2020, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan dalam mengonsumsi tablet zat besi (Fe) dengan kejadian anemia. Jika remaja mematuhi minum tablet zat besi secara rutin, kadar hemoglobin (Hb) mereka akan meningkat. Sebaliknya, jika kepatuhan dalam mengonsumsi tablet zat besi kurang, nilai Hb akan menurun. Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif antara tingkat kepatuhan dan nilai Hb; semakin tinggi tingkat kepatuhannya, semakin baik nilai Hb. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet zat besi sangat mempengaruhi kadar Hb. Untuk meningkatkan tingkat kepatuhan ini, dukungan dari orang tua dan guru menjadi penting, serta peningkatan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi tablet zat besi pada remaja juga perlu diperhatikan.

4. Hubungan Siklus Mentsruasi dengan Kejadian Anemia Pada Siswi di SMAN 3 Kendari

Tabel 5. Hubungan Siklus Mentsruasi dengan Kejadian Anemia Pada Siswi di SMAN 3 Kendari

Siklus Menstruasi	Kejadian Anemia				Total		P value
	Anemia		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Normal	25	62,5	15	37,5	40	100,0	0,413
Normal	28	51,9	26	48,1	54	100,0	
Total	53	56,4	41	43,6	94	100,0	

Sumber : Data Primer, Juni 2023

Siklus menstruasi adalah periode waktu antara hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya pada wanita usia 15-48 tahun selama 3 bulan terakhir. Setiap individu memiliki pola siklus yang berbeda-beda, karena dipengaruhi oleh berbagai factor (Rahmawati dkk, 2020).

Dari tabel 5, diperlihatkan bahwa dari 94 responden yang telah diambil, sebanyak 40 responden mengalami ketidaknormalan pada siklus menstruasi. Dari 40 responden ini, 25 responden (62,5%) mengalami anemia, sementara 15 responden (37,5%) tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 54 responden yang memiliki siklus menstruasi normal, terdapat 28 responden (51,9%) yang menderita anemia dan 26 (48,1%) responden tidak menderita anemia atau dalam kondisi normal.

Hasil analisis bivariat didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada siswi SMAN 3 Kendari. Pada kuisioner terdapat banyak jumlah siswi dengan siklus menstruasi normal menderita anemia. Ini membuktikan bahwa kasus anemia tidak mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri.

Siklus menstruasi bukan hanya satu-satunya faktor penyebab terjadinya anemia pada wanita. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi antara lain aktivitas fisik, stress, merokok, konsumsi obat dan penyakit (Hidayati dkk, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat sebanyak 28 responden (51,9%) dengan siklus menstruasi normal namun mengalami anemia. Hal ini disebabkan karena siswi SMA Negeri 3 Kendari yang mengalami anemia tidak disebabkan oleh siklus menstruasi namun dari beberapa faktor misal kelelahan dalam belajar, pola makan yang tidak teratur dan tidak mengonsumsi tablet tambah darah. Selain itu, didapatkan sebanyak 26 responden (48,1%) yang memiliki siklus menstruasi tidak normal namun tidak mengalami anemia. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden yang memiliki siklus menstruasi tidak normal memungkinkan untuk kehilangan darah yang diikuti dengan kehilangan zat besi dan menyebabkan anemia.

Penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayanti dan rekan-rekan pada tahun 2019, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara status anemia dengan siklus menstruasi. Dengan kata lain, kurang dari 50% kemungkinan remaja putri mengalami gangguan siklus menstruasi akibat dari status anemia. Hal ini bisa disebabkan oleh banyak faktor yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian, terdapat beberapa faktor yang memiliki hubungan dengan kejadian anemia pada siswi di SMAN 3 Kendari tahun 2023. Faktor-faktor tersebut meliputi pola makan, status gizi, dan konsumsi tablet tambah darah. Namun, siklus menstruasi tidak terbukti memiliki hubungan dengan kejadian anemia pada siswi di SMAN 3 Kendari.

Terkait konsumsi Tablet Tambah Darah, peneliti memberikan saran kepada siswi SMAN 3 Kendari agar teratur mengonsumsi Tablet Tambah Darah yang telah diberikan petugas Puskesmas agar mencegah kejadian anemia. Kemudian kepada pihak sekolah agar senantiasa memberikan dorongan dan nasehat kepada siswi agar mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan teratur. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi institusi pendidikan dalam menyediakan data awal untuk penelitian lebih mendalam tentang kejadian anemia pada siswi. Untuk Puskesmas Mata, data mengenai kejadian anemia menjadi dasar yang relevan untuk mengambil langkah-langkah solutif, seperti memberikan tablet tambah darah secara rutin kepada siswi dan melakukan screening serta sosialisasi secara berkala. Dengan tindakan ini, diharapkan angka kejadian anemia pada siswi remaja putri SMA Negeri 3 Kendari dapat ditekan dengan efektif.

DAFTAR REFERENSI

- Hidayati L, S., Kusumawati, E., Lusiana, N., & Mustika, I., (2019). Anemia defisiensi besi dan indeks massa tubuh terhadap siklus menstruasi remaja putri. *Junal Kesehatan*, 12(1), 30-40
- Irawan, D. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dan Status Ekonomi Keluargaterhadap Status Gizi Batita 0-3 Tahun Di Kelurahan Poncowati Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2021 (Doctoral dissertation, UMPRI).
- Kemenkes RI. (2019). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kadir, S. (2019). Pola Makan dan Kejadian Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1.
- Kemenkes RI, (2020). Pedoman Tablet Tambah Darah Remaja Putri.
- Manila, H. D. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X SMA Murni Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(1), 77-82
- Mosiño, A., Villagómez-Estrada, K.P. and Prieto-Patrón, A., 2020. Association between school performance and anemia in adolescents in Mexico. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), p.1466.
- 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.
- Octhavia, A. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pakuan Ratu Way Kanan (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Putra, K. A., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 49-61.
- Rahmati, S., Azami, M., Badfar, G., Parizad, N. and Sayehmiri, K., (2020). The relationship between maternal anemia during pregnancy with preterm birth: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 33(15), pp.2679-2689.
- World Health Organization. (2019). *Anemia in women and children. The Global Health Observatory*. Explore a world of health data.
- World Health Organization. (2020). Physical activity. Retrieved November 23, 2021.