Gambaran Status Gizi dan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMP Pelita Raya

Dhea Putri Septyani^{1*}, Iin Indrawati², Fitriyan Kurnia³, Tina Yuli Fatmawati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: putriidheaa453@gmail.com

Abstract

Anaemia is the major public health problem in the world, especially among adolescent girls. The prevalence of anaemia in adolescent girls aged 15 years is 32%, while the prevalence of anaemia in Jambi adolescent girls of senior high school age is 14.5%. The purpose of this study was to describe the nutritional status and incidence of anaemia among adolescent girls in Pelita Raya Junior High School. This study used a quantitative descriptive design. The population of this study was 53 female students. The sampling technique used was a convenience sample of 53 respondents. This research was conducted on 10 June 2024. The data collection methods were through the use of questionnaires and univariate data analysis methods. Based on the research data and the results of the study obtained nutrition respondents at Pelita Raya Junior High School in Jambi City got very thin as many as 1 person (2.0%), thin as many as 7 people (14.0%), normal as many as 25 people (50.0%). Fat as many as 14 people (28.0%) and obese as many as 3 (6.0%) and the description of the incidence of anaemia among the respondents at Pelita Raya Junior High School in Jambi City was normal as many as 38 (76.0%) and anaemia as many as 12 (24.0%). It can be concluded that there are still adolescent girls with anaemia and abnormal nutritional status. It is expected that schools should be able to collaborate with puskesmas to provide health counselling activities on anaemia and the dangers of anaemia if not overcome, and regular monitoring of the nutritional status of adolescents.

Keywords: anaemia incidence, nutritional status

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok wanita remaja puri. Anemia gizi besi terjadi karena ketidakseimbangan jumlah konsumsi zat besi lebih rendah dibandingkan jumlah zat besi yang dibutuhkan atau digunakan. prevalensi anemia pada remaja putri usia 15 Tahun sebesar 32% sedangkan prevalensi anemia di Jambi remaja putri usia sekolah menengah atas sebesar 14,5%. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi dan kejadian anemia remaja putri di SMP Pelita Raya. Penelitian ini menggunakan kuantitatif desain deksriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah 53 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan Total sampling sampel yaitu berjumlah 53 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2024. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner dan metode analisis data univariat. Berdasarkan data penelitian dan hasil penelitian di peroleh Gizi Responden di SMP Pelita Raya Kota Jambi di dapatkan sangat kurus sebanyak 1 orang (2,0%), kurus sebanyak 7 orang (14,0%), normal sebanyak 25 orang (50,0%). Gemuk sebanyak 14 orang (28,0%) dan Obesitas sebanyak 3 (6,0%) dan Gambaran Kejadian Anemia Responden di SMP Pelita Raya Kota Jambi di dapatkan normal sebanyak 38 (76,0%) dan Anemia sebanyak 12 (24,0%). Dapat disimpulkan bahwa masih ditemukannya remaja putri yang mengalami anemia dan memiliki status gizi yang tidak normal. Diharapkan bagi sekolah hendaknya dapat bekerjasama dengan pihak puskesmas untuk memberikan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang anemia dan bahaya anemia jika tidak diatasi dan pemantauan status gizi secara berkala pada remaja

Kata kunci: kejadian anemia, status gizi

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok wanita remaja puri. Anemia gizi besi terjadi karena ketidakseimbangan jumlah konsumsi zat besi lebih rendah dibandingkan jumlah zat besi yang dibutuhkan atau digunakan (Almatsier, 2019).

Anemia merupakan masalah gizi yang sering dijumpai di seluruh dunia, khususnya di negara berkembang. Penyebab tersering anemia di negara berkembang adalah gangguan gizi dan infeksi. Oleh karena itu penyebab anemia dapat dipisahkan sebagai gizi dan non gizi (Welfare, 2018). Anemia merupakan masalah gizi yang paling umum di seluruh dunia, terutama disebabkan karena defisiensi besi. Kekurangan zat besi tidak terbatas pada remaja status sosial ekonomi pedesaan yang rendah tetapi menunjukkan peningkatan prevalensi di masyarakat yang makmur dan berkembang (Sartika, 2021).

Menurut *world health organization* (WHO), prevalensi anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi dimana prevalensi anemia dunia berkisar 50-80%. Kasus anemia di dunia diperkirakan 1,32 miliar jiwa atau sekitar 25% dari populasi manusia di dunia, dimana angka tertinggi benua Afrika sebanyak 44,4%, benua Asia sebanyak 25%-33,0% dan terendah di benua Amerika utara sebanyak 7,6% (Elysium, 2018). Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja putri usia 15 Tahun sebesar 32% sedangkan prevalensi anemia di Jambi remaja putri usia sekolah menengah atas sebesar 14,5% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2007-2018 terlihat meningkat jumlah remaja yang mengalami anemia. Pada tahun 2007 jumlah remaja mengalami anemia ialah sebanyak 6,90%, meningkat pada tahun 2013 yaitu sebesar 18,40%, terakhir meningkat tajam pada tahun 2018 yaitu sebesar 22,7%. Hal ini berarti terdapat 22,7%. Hal ini berarti terdapat 22,7% wanita usia subur di Indonesia mengalami anemia dan beresiko untuk mengalami hambatan dalam tumbuh kembangnya, kemampuan kognitif dan rentan terhadap penyakit infeksi lainnya. Sedangkan di Provinsi Jambi terdapat 23,9% remaja putri yang mengalami anemia pada tahun 2018. (Humas Setda Kota Jambi, 2021). Data dinas kesehatan kota jambi didapatkan kejadian anemia pada remaja putri tahun 2021 sampai 2022 sebanyak 39 remaja putri (Dinkes Kota Jambi, 2024). Data anemia remaja di wilayah SMP Pelita Raya terdapat 42,6 % remaja putri yang terkena anemia dan berdasarkan pengecekan hb puskesmas di SMP Pelita Raya didapatkan data jumlah remaja putri yang mengalami anemia yaitu sebanyak 30 siswi dari 50 siswi remaja putri.

Kebiasaan makan saat remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa kehidupan berikutnya (setelah dewasa dan berusia lanjut). Kekurangan zat gizi dapat menyebabkan mereka mengalami anemia yang menyebabkan kelelahan, sulit konsentrasi sehingga remaja pada usia bekerja menjadi kurang produktif. Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi terutama para wanita, karena setiap bulanya mengalami haid yang berdampak kurangnya asupan zat besi dalam darah sebagai pemicu anemia (Istiany & Rusilanti, 2018).

Remaja putri mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena anemia daripada remaja putra. Alasan pertama karena setiap bulan pada remaja putri mengalami haid. Seorang wanita yang mengalami haid yang banyak selama lebih dari lima hari dikhawatirkan akan kehilangan besi, sehingga membutuhkan besi pengganti lebih banyak daripada wanita yang haidnya hanya tiga hari dan sedikit. Alasan kedua adalah karena remaja putri seringkali menjaga penampilan, keinginan untuk tetap langsing atau kurus sehingga berdiet dan mengurangi makan. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan zat gizi tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting seperti besi (Arisman, 2020).

Kelompok usia yang sering terkena anemia adalah usia remaja dikarenakan pertumbuhannya sangat pesat disertai kegiatan jasmani dan olahraga. Faktor penyebab

meningkatnya terjadinya anemia pada usia remaja adalah sedikitnya pasokan zat besi dan zat gizi lainnya. Selain itu kesalahan dalam mengkonsumsi zat besi dengan makanan lain yang dapat menurunkan absorpsi dari zat besi sendiri. Gejala yang timbul seperti hilang nafsu makan, kurang fokus, sistem imun menurun, merasakan gejala 5L (Lemah, letih, lesu, lelah, lunglai), wajah pucat, dan berkunang – kunang. Efek yang ditimbulkan oleh anemia akan memberikan dampak terhadap fokus yang menurun, kebugaran jasmani menurun, pertumbuhan tinggi badan dan berat badan menjadi kurang optimal (Nasruddin et al., 2021).

Penyebab lain dari anemia gizi besi yaitu rendahnya asupan dan buruknya bioavailabilitas dari zat besi yang dikonsumsi. Padahal remaja putri membutuhkan zat besi lebih. Remaja cenderung mengonsumsi snack yang terbuat dari sereal halus dan kebiasaan mengonsumsi minuman berkarbonasi daripada mengonsumsi buah dan sayur. (Kesumasari, 2018).

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi transportasi penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan pertumbuhan dan fungsi normal dalam organ-organ serta menghasilkan energi (Supariasa et al., 2016). Kesehatan dan gizi merupakan faktor yang menentukan sumber daya manusia (SDM) disamping juga merupakan Hak Azasi Manusia (HAM). Pesatnya Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) serta keberhasilan pembangunan negara kita telah terjadi peningkatan status kesehatan baik tingkat individu, keluarga atau tingkat kesehatan penduduk semakin membaik dan harapan hidup semakin meningkat (Adriyani & Wirjatmadi, 2018).

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Almatsier, 2020). Cara menentukan status gizi seseorang atau kelompok yaitu dengan melakukan penilaian status gizi baik secara langsung yaitu dengan antropometri, klinis, biokimia dan biofisik dan yang tidak langsung yaitu dengan survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (Supariasa, 2018).

Salah satu yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih. Berbagai sarana dan fasilitas memadai menyebabkan gerak dan aktivitas menjadi semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia (Sediaoetama, 2020).

Pada dasarnya faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang ada dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yaitu faktor yang berpengaruh diluar diri seseorang antara lain konsumsi makan, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, kebersihan lingkungan dan latar belakang sosial budaya. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang menjadi dasar pemenuhan tingkat kebutuhan gizi seseorang, antara lain status kesehatan, jenis kelamin dan umur (Agus, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan cara wawancara yang dilakukan peneliti kepada . maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran status gizi dan kejadian anemia remaja putri di SMP Pelita Raya”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif desain dekskriptif untuk mengetahui Gambaran status gizi dan kejadian anemia remaja putri di SMP Pelita Raya”. Populasi dalam

penelitian ini adalah jumlah 53 siswi. Tehnik pengambilan sampel menggunakan Total sampling sampel yaitu berjumlah 53 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2024. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner dan metode analisis data univariat.

HASIL

Karakteristik Responden

Responden penelitian ini adalah siswi SMP Raya Kota Jambi dengan sampel sebanyak 53 siswi. Pengambilan data penelitian dilakukan pada Tanggal 10 Juni 2024. Data mengenai karakteristik responden berdasarkan umur dan kelas disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

		n	Persen (%)
Usia	13 Tahun	23	43,4
	14 Tahun	24	45,3
	15 Tahun	6	11,3
Total		53	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa data distribusi karakteristik umur 13 tahun sebanyak 23 (43,4%) siswi, umur 14 tahun sebanyak 24 (45,3%) siswi dan umur 15 tahun sebanyak 6 (11,3%) siswi.

Gambaran Status Gizi Responden di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Tabel 2. Distribusi Status Gizi Responden di SMP Pelita Raya Kota Jambi

No	Status Gizi	f	%
1	Sangat kurus	1	1,9
2	Kurus	7	13,2
3.	Normal	28	52,8
4.	Gemuk	14	26,4
Jumlah		53	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa data distribusi Status Gizi Responden di SMP Pelita Raya Kota Jambi di dapatkan sangat kurus sebanyak 1 orang (1,9%), kurus sebanyak 7 orang (13,2%), normal sebanyak 28 orang (52,8%), gemuk sebanyak 14 orang (26,4%) dan Obesitas sebanyak 3 (5,7%).

Gambaran Kejadian Anemia Responden di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Tabel 3. Distribusi Kejadian Anemia Responden di SMP Pelita Raya Kota Jambi

No	Kejadian Anemia	f	%
1	Normal	40	75,5
2	Anemia	13	24,5
Jumlah		53	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa data distribusi Kejadian Anemia Responden di SMP Pelita Raya Kota Jambi di dapatkan normal sebanyak 40 (75,5%) dan Anemia sebanyak 13 (24,5%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Remaja merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Oleh karena itu, masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan energi dan membutuhkan zat gizi dua kali lipat pada masa pertumbuhan daripada tahun-tahun yang lain dan populasi yang paling rentan mengalami anemia adalah kalangan remaja (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Adapun salah satu kelompok yang berisiko tinggi untuk mengalami anemia adalah kelompok remaja (usia 10-19 tahun). Masa remaja merupakan salah satu periode terjadinya percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang menyebabkan peningkatan kebutuhan akan zat besi dalam tubuh (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Gambaran Status Gizi Responden di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Hasil penelitian sejalan menurut oleh Aryanti et al., (2023) Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kecamatan Galesong Selatan Kabupaten Takalar didapatkan status gizi sebagian besar gizi baik yaitu sebesar 85,83% dan status gizi sebagian besar gizi kurang sebesar (16,60%). Sedangkan hasil penelitian Wahyu (2019) hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri didapatkan normal sebanyak 84 responden (97.7%) dan remaja putri dalam rentang gemuk sebanyak 2 responden (2.3%).

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan (intake) zat gizi dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk fungsi biologis, seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan, dan lainnya (Suyatno, 2019). Gizi yang kurang/kurus pada remaja putri ini menyebabkan remaja putri mengalami anemia ringan dan anemia sedang. Salah satu faktor kekurangan gizi pada remaja putri memiliki adalah zat besi. Remaja putri memiliki risiko tinggi mengalami defisiensi zat besi. Ini disebabkan karena masuk fase remaja, tubuh tumbuh menjadi semakin pesat yang disertai dengan berbagai perubahan hormonal menjelang fase kedewasaan. Remaja perempuan umumnya memiliki risiko yang lebih tinggi terkena anemia, karena remaja perempuan mengalami menstruasi bulanan sehingga asupan makanan yang rendah zat besi dapat memicu anemia (Proverawati, 2020).

Asupan energi pada remaja sangat mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak kuat dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut menderita. Antara lain, derajat metabolisme yang buruk, tingkat efektifitas, tampilan fisik, dan kematangan seksual. Masalah gizi yang utama yang dialami oleh para remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/obesitas dan kekurangan zat gizi. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai faktor pemicu obesitas pada usia remaja. Konsumsi jenis-jenis junk food merupakan penyebab para remaja rentan sekali kekurangan zat gizi (Istiany & Rusilanti, 2013).

Pada penelitian ini ditemukannya remaja yang memiliki kategori status gizi kurus dan gizi lebih. Asupan zat gizi harian yang kurang dari angka kecukupan gizi dapat menyebabkan tubuhnya menjadi kurus dan mengalami kekurangan energi kronis. Hal ini dikarenakan konsumsi makanan yang terlalu sedikit ataupun berlebih dan tidak berpedoman gizi seimbang. Faktor yang mempengaruhi status gizi salah satunya adalah asupan energi yang tidak sesuai dengan penggunaannya. Maka dari itu dibutuhkan peran ahli gizi dalam memberikan edukasi pada remaja putri, agar dapat terpenuhinya zat gizi yang baik kepada remaja putri.

Status gizi remaja sangat berpengaruh pada pertumbuhan otak yang diperlukan untuk proses kognitif dan intelektual. Timbulnya masalah gizi remaja pada dasarnya dikarenakan perilaku konsumsi makan yang salah, yaitu keseimbangan antara konsumsi zat gizi dengan kecukupan zat gizi yang dianjurkan, bila konsumsi zat gizi kurang dari kecukupan maka remaja akan mengalami gizi kurang dan sebaliknya jika konsumsi melebihi angka kecukupan maka remaja akan menderita gizi lebih dan obesitas. Kurus dan obesitas merupakan masalah gizi yang paling sering ditemuimaka remaja dapat mengakibatkan prestasi akademik menurun.

Oleh karena itu perlu adanya kerja sama antara pihak sekolah dan puskesmas terdekat untuk melakukan pemantauan status gizi secara berkala sehingga status gizi remaja tidak menjadi masalah dikemudian hari.

Gambaran Kejadian Anemia Responden di SMP Pelita Raya Kota Jambi

Hasil penelitian sejalan menurut oleh Novi (2023) Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kecamatan Galesong Selatan Kabupaten Takalar didapatkan kejadian anemia didapatkan sebesar 17,8% dan tidak anemia sebesar (82,2%). Israwati (2020) hubungan antara pengetahuan dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri kendari didapatkan responden dengan kategori tidak anemia sebanyak 62 responden atau (68,9%), dibandingkan dengan responden dengan kategori anemia memiliki proporsi sebanyak 27 responden atau (30,0%).

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar Hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki – laki dan perempuan. Untuk pria, anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13 gram/100ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100ml (Proverawati, 2020).

Anemia pada remaja juga memiliki faktor yang dapat disebabkan oleh dua hal, pertama adalah faktor gizi dan yang kedua adalah faktor non gizi. Faktor gizi diantaranya adalah kekurangan vitamin B12, vitaminA, tembaga, selenium, protein, asam folat di dalam tubuh manusia. Sedangkan faktor non-gizi yang menyebabkan anemia diantaranya malabsorpsi dikarenakan diare, kenaikan kecukupan zat besi pada masa pubertas, dan peningkatan ekskresi akibat perdarahan (Fratidina Y. et al., 2022).

Pemerintah giat memberikan penyuluhan dan pemberian tablet Fe pada remaja. Pemberian tablet Fe dikonsumsi oleh kalangan remaja terutama bagi remaja yang mengalami anemia karena itu akan menjadi pencegahan dini agar anemia tidak berlangsung ke masa dewasa nanti. Selain mengkonsumsi makanan kaya zat besi termasuk ikan, jambu biji, jeruk, atau buah-buahan dan sayuran lain yang juga tinggi vitamin C. Remaja juga harus menjauhi makanan seperti kafein, tanin, fitat, dan oksalat yang ditemukan dalam teh, kedelai, dan produk kopi karena mencegah tubuh menyerap zat besi (Helmasari et al., 2022)

Remaja putri dianjurkan mencari informasi mengenai anemia untuk menambah pengetahuannya dan mengurangi resiko mengidap anemia. Informasi mengenai anemia mudah didapatkan dengan berbagai macam cara, seperti internet yang sekarang mudah untuk digunakan oleh manusia. Maka terdapat hasil penelitian ini berdasarkan karakteristik sumber informasi mayoritas (100%), Informasi terbanyak dari media elektronik (radio/televisi/internet) sebesar 70,1%. Peneliti berkeyakinan bahwa jika siswi atau orang tua siswi memperoleh informasi melalui berbagai jalur maka informasi tersebut akan saling melengkapi sehingga informasi yang diperoleh lebih detail, lengkap dan terpercaya. Sumber informasi yang paling banyak dipakai remaja untuk meningkatkan pengetahuan mengenai anemia adalah internet dan media elektronik seperti handphone (Helmasari et al., 2022).

Oleh karena itu peneliti berasumsi bahwa anemia yang terjadi pada remaja dikarenakan kurangnya asupan zat gizi makro maupun mikro yang mengandung zat besi sehingga tidak terpenuhinya kecukupan Fe dari remaja tersebut. Anemia dapat diatasi dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi seperti daging merah, kacang merah, bayam, brokoli dan lain sebagainya.

Maka dari itu perlu sekolah perlu melakukan kerjasama dengan pihak tenaga kesehatan yang berkaitan dengan pemberian edukasi/penyuluhan tentang pencegahan anemia dan pengecekan kadar Hb untuk menghindari semakin banyaknya remaja yang mengalami anemia.

SIMPULAN

Berdasarkan data penelitian dan hasil penelitian tentang gambaran status gizi dan kejadian anemia remaja putri di SMP Pelita Raya disimpulkan bahwa gambaran gizi responden di SMP Pelita Raya Kota Jambi di dapatkan sangat kurus sebanyak 1 orang (1,9%), kurus sebanyak 7 orang (13,2%), normal sebanyak 29 orang (52,8%), gemuk sebanyak 14 orang (26,4%) dan obesitas sebanyak 3 (5,7%) dan gambaran kejadian anemia responden di SMP Pelita Raya Kota Jambi di dapatkan normal sebanyak 40 (75,5%) dan Anemia sebanyak 13 (24,5%).

SARAN

Diharapkan bagi sekolah hendaknya dapat bekerjasama dengan pihak puskesmas untuk memberikan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang anemia dan bahaya anemia jika tidak diatasi, bagi perkembangan Ilmu Gizi khususnya tenaga pengajar dan pelajar disarankan untuk dapat memakai hasil penelitian ini sebagai salah satu sumber informasi mengenai hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri, bagi peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dinas Kesehatan Kota Jambi dan Pihak SMP Pelita Raya yang telah memberikan kerjasama yang baik dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2018). Peran gizi dalam status kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Agus (2018). Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika
- Almatsier, S. (2019). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier S., (2020). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. (2020). Gizi dalam Daur Kehidupan. EGC, Jakarta
- Aryanti, N., Kalsum, U., Syah, J., & Khatimah, H. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kecamatan Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Nutrition Science and Health Research*, 2(1), 1–8.
- Elysium. (2018). The global prevalence of anaemia in 2018. *Who*, 1–48.

- Fratidina Y., Wahidin Mk, Dra Jomima Batlajery Mk, Imas Yoyoh Mk, Rizka Ayu Setyani Mk, & Arantika Meidya Pratiwi M. (2022). Signifikansi Asupan Zat Besi dan Pola Menstruasi dengan Peristiwa Anemia Bagi Remaja Putri. *Jurnal JKFT*, 7(1).
- Helmasari, S., Setiadi, D. K., Prameswari, A., & Nuryani, R. (2022). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di SMA Negeri 1 Sumedang. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 1–8.
- Israwati (2020) Hubungan Antara Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 8 Kendari
- Istiany, A & Rusilanti. (2018). Gizi terapan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kesumasari, (2018). Anemia Gizi Masalah dan Pencegahannya. Kaliaka
- 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.
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka kejadian anemia pada remaja di indonesia
- Proverawati, (2020). Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta : Nuha Medika
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar.
- Sartika (2021). Asupan Zat Besi Remaja Putri. Penerbit NEM.
- Sediaoetama. (2020). Ilmu Gizi. Jakarta : Dian Rakyat
- Supriasa, (2018). Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- Supriasa, I Dewa Nyoman, Bakri, B., Fajar, I., Rezkina, E., & Agustin, C. A. (2016). Penilaian Status Gizi (2nd ed.). EGC.
- Suyatno. (2019). Survei Konsumsi Sebagai Indikator Status Gizi. Yogyakarta: Universitas Diponegoro
- Welfare, M. of health and family. (2018). Guidelines for Control of Iron Deficiency Anaemia. National Rural Health Mission, 54.