

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023

**GAMBARAN PENCEGAHAN PRIMER ANEMIA PADA REMAJA DI  
SMAN 1 NGEMPLAK BOYOLALI**

**A'af Marata Rizky<sup>1)</sup>, Rufaida Nur Fitriana<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>*Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*

<sup>2,3)</sup>*Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*  
[maratarizky@gmail.com](mailto:maratarizky@gmail.com)

**ABSTRAK**

Asupan zat gizi pada remaja sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Apabila kebutuhan gizi tidak tercukupi dengan baik maka akan terjadi anemia. Anemia yaitu jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah tidak mencukupi kebutuhan fisiologi tubuh. Pencegahan primer anemia seperti manajemen nutrisi, kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dan penyakit penyerta penting dilakukan remaja untuk mencegah anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Pencegahan Primer Anemia Pada Remaja di SMAN 1 Ngemplak Boyolali.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 117 remaja putri di SMAN 1 Ngemplak. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *Stratified Random Sampling* dengan jumlah 54 responden. Penilaian pencegahan primer menggunakan kuesioner nutrisi, MMAS-8, dan *check list* jenis penyakit penyerta. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa pada variabel manajemen nutrisi terdapat 37 orang (68,5%) memiliki kategori baik dan 17 orang (31,5%) memiliki kategori kurang baik. Hasil tingkat kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 54 orang (100%) memiliki kepatuhan rendah. Hasil penyakit penyerta anemia sebanyak 51 orang (94,5%) tanpa penyakit penyerta dan 3 orang (5,5%) dengan penyakit penyerta anemia KEK. Gambaran pencegahan primer anemia pada remaja di SMAN 1 Ngemplak Boyolali didapatkan hasil dari 54 responden terdapat 36 orang (66,7%) memiliki pencegahan primer anemia kurang dan 18 orang (33,3) memiliki pencegahan primer anemia cukup.

Kata kunci: *anemia, remaja, pencegahan primer*

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023

**AN OVERVIEW OF PRIMARY ANEMIA PREVENTION IN ADOLESCENTS  
AT SMAN 1 NGEMPLAK BOYOLALI**

A'af Marata Rizky<sup>1)</sup>, Rufaida Nur Fitriana<sup>2)</sup>

<sup>1.</sup> <sup>1)</sup> Student of Nursing Study Program of  
Undergraduate Programs, University of Kusuma  
Husada Surakarta

<sup>2)</sup> Lecturer of Nursing Study Program of  
Undergraduate Programs, University of Kusuma  
Husada Surakarta

Email: [maratarizky@gmail.com](mailto:maratarizky@gmail.com)

**ABSTRACT**

Nutrient intake in adolescents is crucial for growth and development. Inadequate nutritional requirements could lead to anemia, characterized by insufficient red blood cells or oxygen-carrying capacity in the blood to fulfill physiological needs. The primary prevention of anemia in adolescents encompasses nutritional management, adherence to the consumption of Iron Supplementation Tablets (Fe Tablet), and the management of coexisting medical conditions, which are crucial in preventing anemia. This research aimed to provide an overview of primary anemia prevention in adolescents at SMAN 1 Ngemplak Boyolali.

The study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The population consisted of 117 female adolescents at SMAN 1 Ngemplak.

The sample used Stratified Random Sampling to determine 54 respondents. Primary prevention was examined using a nutrition questionnaire, MMAS-8, and a comorbidity checklist. Data analysis involved frequency distribution.

The nutritional management variable revealed 37 (68.5%) respondents were good management. 17 (31.5%) respondents were in inadequate management. 54 (100%) respondents presented low adherence to Iron Supplement Tablet (IST) consumption. Regarding comorbidities associated with anemia, 51 (94.5%) respondents had no comorbidities, and comorbidities related to malnutrition were 3 (5.5%) respondents. The overview of primary anemia prevention in adolescents at SMAN 1 Ngemplak Boyolali indicated that out of 54 respondents, 36 individuals (66.7%) had inadequate primary anemia prevention, and 18 individuals (33.3%) had sufficient primary anemia prevention.

Keywords: anemia, adolescents, primary prevention

Translated by Unit Pusat Bahasa UKH

Bambang A Syukur, M.Pd.

HPI-01-20-3697

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara mental, fisik, dan aktivitas sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang lebih besar. Apabila kebutuhan gizi tidak tercukupi dengan baik maka akan terjadi anemia (Rinjani *et al.*, 2022). Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah (Hb) tidak memadai guna kebutuhan fisiologi tubuh (Simanungkalit & Simarmata, 2019).

Indonesia adalah salah satu negara di Asia Tenggara dengan angka kejadian anemia yang tinggi. Bersumber pada informasi Riskesdas 2018 peristiwa anemia pada anak usia 5-12 tahun di Indonesia yakni 26%, pada perempuan usia 13-18 tahun adalah 23%, pada usia 15-24 tahun yaitu 32%. Provinsi Jawa Tengah, angka kejadian anemia pada anak usia sekolah sebesar 26,5%, wanita usia subur (WUS) sebesar 39,5%, pada ibu hamil sebesar 30-40 % (Dinkes Prov, Jateng, 2016).

Sebagian besar perempuan di Indonesia mengalami anemia yang disebabkan karena minimnya konsumsi makanan yang kaya akan zat besi yang mudah diserap oleh badan sebanyak 23% remaja wanita di Indonesia hadapi permasalahan anemia disebabkan kekurangan zat besi. Anemia pada remaja putri dapat berbahaya pada diri mereka ketika mengandung serta melahirkan sehingga bisa menambah resiko Angka Kematian Ibu (AKI), bayi lahir prematur serta Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR). Kejadian serta akibat anemia tersebut dibutuhkan upaya pencegahan serta penanggulangan pada anemia, yakni dengan pemberian asupan zat besi yang baik maupun suplementasi zat besi ke dalam tubuh guna meningkatkan hemoglobin (Munir *et al.*, 2022).

Pada remaja asupan zat besi tidak hanya dibutuhkan guna menunjang perkembangan tetapi juga untuk mengubah zat besinya yang hilang

melalui darah yang keluar setiap dirinya menghadapi menstruasi setiap bulan. Sebab kebutuhan zat besi wanita yang sangat tinggi inilah, wanita berisiko mengalami kekurangan zat besi, yang nantinya dapat berkembang menjadi anemia (Yunita *et al.*, 2020).

Zat besi merupakan mikro mineral yang dibutuhkan dalam pembentukan hemoglobin yang berperan untuk pengangkutan, penyimpanan serta pemanfaatan oksigen. Kekurangan zat besi ditandai dengan pucat, lemah, lelah, lesu, pusing, tidak nafsu makan, melemahnya kebugaran tubuh, keterampilan kerja menurun, imunitas tubuh menurun, serta terdapat hambatan penyembuhan cedera bila tidak dilakukan pencegahan (Purnamasari *et al.*, 2020). Berbagai strategi pencegahan serta penanggulangan anemia sudah dicoba oleh pemerintah supaya angka prevalensi anemia turun. Penanggulangan perlu dilakukan supaya sumber daya masyarakat yang sehat bisa tercapai serta tidak terjadi “*lost generation*” sebagai akibat dari anemia. Penanggulangan melalui suplementasi zat besi-folat secara teratur selama jangka waktu tertentu dicoba guna tingkatkan kadar Hb secara cepat. Dengan demikian suplementasi zat besi hanya merupakan salah satu upaya pencegahan serta penanggulangan anemia yang butuh disertai dengan metode lain.

Perilaku pencegahan ialah kegiatan yang dilakukan seorang dengan meyakini jika dirinya sehat untuk tujuan menghindari ataupun pada saat tidak terdapat indikasi apapun. Pada kegiatan ini tidak sama dengan perilaku yang dilakukan dalam pengobatan penyakit yang telah jelas diagnosanya melalui indikasi yang timbul, hasil pengecekan, maupun berdasarkan berdasarkan pendapat medis (Suminar *et al.*, 2020). Pencegahan bisa dilakukan melalui pencegahan primer, pencegahan sekunder serta pencegahan tersier.

Pencegahan primer merupakan tindakan yang diambil saat sebelum berlangsung permasalahan kesehatan. Konsep pencegahan primer terjadi saat sebelum sistem bereaksi terhadap *stressor*, meliputi : promosi kesehatan serta mempertahankan kesehatan. Pencegahan primer dapat dilakukan dengan promosi kesehatan dan proteksi diri. (Fitriasari, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 Februari 2023 di SMAN 1 Ngemplak didapatkan data dari 264 siswi putri sebanyak 83 (32,55%) remaja mengalami anemia ringan, 63 (24,71%) remaja mengalami anemia sedang, dan 1 (0,39%) remaja mengalami anemia berat. Kategori anemia ringan (11,0-11,9 mg/dL), anemia sedang (8,0-10,9 mg/dL), anemia berat (<8,0 mg/dL). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada remaja di SMAN 1 Ngemplak didapatkan 2 dari 10 siswa memiliki perilaku pencegahan umum anemia seperti mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, mengkonsumsi tablet tambah darah dan menerapkan pola hidup sehat. Sedangkan 8 diantaranya tidak mengetahui pencegahan terkait anemia.

Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui gambaran pencegahan primer anemia pada remaja di SMAN 1 Ngemplak Boyolali.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *cross sectional* dengan mengumpulkan data melalui pertanyaan terstruktur atau kuesioner penelitian. Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk mendapatkan gambaran pencegahan primer anemia pada remaja putri SMAN 1 Ngemplak Boyolali.

Penelitian ini dilakukan pada 8 Agustus 2023 di SMAN 1 Ngemplak Boyolali. Jumlah sampel pada penelitian

ini sebanyak 54 remaja putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling*.

Kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu remaja putri kelas X di SMAN 1 Ngemplak yang tidak mengalami anemia dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dari penelitian ini yaitu jika sampel tidak dapat menjawab kuesioner dengan lengkap, maka akan dikeluarkan sebagai sampel dalam penelitian.

Intrumen penelitian ini menggunakan kuesioner manajemen nutrisi, MMAS-8 dan penyakit penyerta yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner manajemen nutrisi menggunakan kuesioner dari (Winditha, 2021) yang telah dilakukan uji validitas. Hasil pengujian validitas instrument menyatakan bahwa 8 item atau pernyataan yang diuji valid karena  $r$  hitung > dari  $r$  tabel (0,361). Pengujian reliabilitas instrument dengan skor antara 0-2 menggunakan rumus *Cronbach Alpha*. Uji reliabilitas yang diuji peneliti nilai reliabilitas dari kuesioner sudah melebihi 0,80. Kuesioner MMAS-8 yang dimodifikasi oleh Nirmala (2021) dengan hasil analisa menunjukkan bahwa kuesioner MMAS-8 yang digunakan valid dengan  $r$  hitung >  $r$  tabel (0,355). Instrumen dinyatakan reliabel apabila koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* > 0,6. Hasil analisa menunjukkan bahwa instrumen reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,729.

Teknik analisis data yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu analisis univariat. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi karakteristik remaja berdasarkan berat badan dan tinggi badan, gambaran remaja mengenai manajemen nutrisi, gambaran remaja mengenai kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), gambaran remaja mengenai jenis penyakit penyerta, dan gambaran remaja mengenai pencegahan primer anemia. Hasil analisis tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel

distribusi frekuensi dan ukuran tendensi sentral.

Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta dan mendapatkan surat terbit Ethical Clearance pada tanggal 1 Agustus 2023 dengan nomor kelayakan etik No.1527/UKH.L.02/EC/VIII/2023.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	(f)	%
15 tahun	10	18,5
16 tahun	41	75,9
17 tahun	3	5,6
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Primer 2023

Distribusi frekuensi berdasarkan usia dalam tabel 1 diatas menunjukkan remaja lebih banyak berusia 16 tahun yaitu sebanyak 41 orang (75,9%), remaja usia 15 tahun sebanyak 10 orang (18,5%), dan remaja usia 17 tahun sebanyak 3 orang (5,6%).

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 (Nuradhiani *et al.*, 2018).

Hal ini sesuai pendapat (Panyuluh *et al.*, 2018) menyatakan bahwa usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga perilaku yang diperolehnya semakin membaik.

**Tabel 2.** Karakteristik Responden Berdasarkan IMT

IMT	(f)	(%)
Kekurangan BB tingkat berat	12	22,2
Kekurangan BB tingkat ringan	9	16,7
Normal	24	44,4
Kelebihan Berat Badan	4	7,4
Obesitas	5	9,3
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2023

Distribusi frekuensi berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan remaja lebih banyak memiliki IMT normal sebanyak 24 orang (44,4%), kekurangan berat badan tingkat berat sebanyak 12 orang (22,2%), kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 9 orang (16,7%), obesitas sebanyak 5 orang (9,3%), dan paling sedikit kelebihan berat badan sebanyak 4 orang (7,4%).

Remaja dengan kesehatan yang baik memiliki perkembangan dan pertumbuhan yang baik. Sebagian besar remaja dengan Indeks Masa Tubuh yang normal menunjukkan bahwa status gizi dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Remaja yang mengonsumsi makanan dengan gizi yang cukup berpengaruh terhadap Indeks Masa Tubuh dan perkembangan yang optimal sesuai dengan hasil penelitian (Anita *et al.*, 2019). Pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dipengaruhi oleh kebutuhan nutrisi dan status gizi yang optimal.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nutrisi

Nutrisi	(f)	(%)
Baik	37	68,5
Kurang baik	17	31,5
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2023

Distribusi frekuensi berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki hasil kategori nutrisi baik yaitu dengan jumlah 37 orang (68,5%) dan yang memiliki hasil kategori kurang baik adalah 17 orang (31,5%).

Kebutuhan energi dan nutrisi remaja dipengaruhi oleh usia reproduksi, tingkat aktivitas, dan status nutrisi. Nutrisi yang dibutuhkan sedikit lebih tinggi untuk memenuhi kebutuhan

pertumbuhan remaja tersebut. Remaja dapat mengalami peningkatan risiko defisiensi zat besi, karena kebutuhan yang meningkat sehubungan dengan pertumbuhan (Estri *et al.*, 2021).

Zat gizi merupakan komponen yang penting dalam menentukan status gizi remaja terhadap resiko kejadian anemia. Remaja adalah kategori kehidupan yang rawan mengalami KEK karena energi yang mereka gunakan setiap hari cukup banyak, namun kebutuhan gizi harian mereka belum mampu mereka cukupkan (Maharani *et al.*, 2018).

Status nutrisi yang diteliti meliputi zat besi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin C, Vitamin B12. Zat gizi mikro memegang peran penting dalam tubuh. Salah satu fungsinya sebagai pendukung penyerapan zat besi antara lain Vitamin A, Vitamin C, Vitamin B1, B2, B6, asam folat, magnesium, dan seng. Zat besi diperlukan untuk membentuk darah, baik zat besi heme maupun non heme, zat besi lebih mudah diserap jika ditambahkan dengan vitamin C (Pertiwi, 2022).

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah darah (TTD)

Tingkat Kepatuhan	(f)	(%)
Kepatuhan tinggi	0	0
Kepatuhan sedang	0	0
Kepatuhan rendah	54	100
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2023

Distribusi frekuensi berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dari seluruh remaja memiliki hasil tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah rendah dengan jumlah sebanyak 54 orang (100%).

Sesuai hasil penelitian, remaja di SMAN 1 Ngemplak Boyolali kurang berpartisipasi dalam program pemerintah pencegahan anemia. Hasil wawancara

dengan siswi pada saat studi pendahuluan, siswi mengatakan belum patuh mengkonsumsi tablet tambah darah yang telah diberikan setiap bulan. Kurangnya pengetahuan terkait resiko kejadian anemia yang menyebabkan siswi tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet tambah darah setiap bulan. (Adnyana *et al.*, 2020).

Menurut hasil penelitian (Meitasari, 2022) dipaparkan mengenai penyebab remaja tidak patuh mengkonsumsi TTD seperti mual (17,4%), bosan (8,7%), malas (27,8%), lupa (24,3%), pusing (1,9%), tidak suka baunya (16,5%), dan tidak tahu manfaatnya (3,5%).

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penyakit Penyerta Anemia

Jenis Penyakit	(f)	(%)
KEK	3	5,5
Kecacingan	0	0
Malaria	0	0
TBC	0	0
HIV	0	0
Tanpa Penyakit	51	94,5
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2023

Distribusi frekuensi berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tidak memiliki penyakit penyerta anemia dengan jumlah sebanyak 51 orang (94,5%) dan remaja dengan penyakit penyerta KEK yaitu 3 orang (5,5%).

Penyebab dari kekurangan energi kronis dikarenakan kebutuhan nutrisi yang belum tercukupi (kalori dan protein) dimana hal tersebut tidak disadari sebagian besar remaja sehingga berlangsung lama dan menahun yang berdampak pada kejadian anemia. Jika remaja tidak memiliki KEK mengalami anemia, bisa jadi karena cara menjaga asupan zat besi dalam makanan atau penggunaan air yang dapat membantu

proses penyerapan Fe atau zat besi (Farahdiba, 2021).

Dampak dari kekurangan energi kronis dapat mengganggu metabolisme tubuh diantaranya dalam proses pertumbuhan, proses tenaga, fungsi imunitas, serta terjadinya perubahan fungsi dan struktur otak. Salah satu dampak terganggunya fungsi proses dalam tubuh yaitu pada metabolisme energi dan simpanan zat besi (Rimawati *et al.*, 2018).

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pencegahan Primer Anemia

Pencegahan	(f)	(%)
Baik	0	0
Cukup	18	33,3
Kurang	36	66,7
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2023

Distribusi frekuensi berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa dari 54 responden sebagian besar memiliki pencegahan primer anemia kurang dengan jumlah sebanyak 36 orang (66,7%) dan yang lainnya memiliki pencegahan primer anemia cukup yaitu sebanyak 18 orang (33,3%).

Tindakan pencegahan berupa kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan manajemen nutrisi disebabkan karena tingkat pengetahuan remaja yang rendah. Dimana tingkat pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku remaja untuk patuh mengkonsumsi tablet tambah darah dan mengkonsumsi zat besi yang cukup.

Sejalan dengan hasil penelitian Listiana (2018) menjelaskan bahwa 2,3 kali kejadian anemia disebabkan karena kurangnya kesadaran perilaku remaja tentang resiko anemia. Perilaku remaja yang kurang tentang anemia dapat mempengaruhi pola hidup dan kebiasaan makan. Perilaku yang rendah tentang pencegahan anemia dapat menyebabkan kurangnya kesadaran remaja dalam

memenuhi kebutuhan zat besi sehingga meningkatkan resiko kejadian anemia pada remaja (Fahira, 2020).

Sejalan dengan penelitian Wahyuningsih menyimpulkan bahwa kesadaran remaja dalam upaya pencegahan anemia melalui konsumsi tablet tambah darah masih rendah, terbukti dari survei anemia yang dilakukan pada 9 sekolah SMA hasil survei menunjukkan 2,67% siswi mengkonsumsi tablet tambah darah ketika sedang menstruasi (Wahyuningsih, 2018).

Intervensi untuk menanggulangi anemia telah dilaksanakan di kalangan remaja Indonesia akan tetapi tingkat keberhasilan masih rendah. Hal ini disebabkan karena rendahnya tingkat kesadaran remaja mengenai penanggulangan resiko anemia. Dalam mendukung program intervensi pencegahan dan penanggulangan anemia, diperlukan pemahaman terkait tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik remaja terhadap masalah anemia dan penanggulangannya, sehingga program atau intervensi dapat dikembangkan sesuai dengan konteks lokal dan lebih mudah diaplikasikan sesuai keadaan daerah setempat. Upaya edukasi yang didukung dengan pendekatan promotif lainnya masih perlu ditingkatkan pada kelompok ini untuk mendukung terwujudnya perubahan perilaku pencegahan anemia yang lebih baik serta mendukung keberhasilan program penanggulangan anemia pada remaja putri di Indonesia.

## KESIMPULAN

Hasil interpretasi data diperoleh hasil bahwa sebagian besar remaja memiliki pencegahan primer anemia kurang dengan jumlah sebanyak 36 orang (66,7%) dan yang memiliki pencegahan primer anemia cukup yaitu sebanyak 18 orang (33,3%).



## SARAN

### 1. Bagi responden

Diharapkan remaja putri lebih menjaga pola makan dan patuh terhadap program pemerintah dalam konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). dengan memperhatikan konsumsi makanan yang dikonsumsi agar kasus anemia tidak meningkat dari

### 2. Bagi keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi acuan dalam melakukan indentifikasi terhadap pencegahan primer anemia pada remaja.

### 3. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan acuan pihak sekolah untuk berperan dalam meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Pihak sekolah juga dapat memberikan dukungan berupa penyuluhan kesehatan melalui ekstrakurikuler di sekolah serta dengan pembagian kartu monitoring yang dapat diisi oleh siswanya apabila sudah mengkonsumsi tablet tambah darah.

### 4. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat memberikan data dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai pencegahan primer anemia pada remaja.

### 5. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber data dan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian, seperti memberikan intervensi kepada responden untuk meningkatkan kesadaran dalam pencegahan anemia.

### 6. Bagi peneliti

Setelah mengetahui hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan berpikir dan belajar terkait pencegahan anemia sebagai sarana untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh.

## DAFTAR PUSTAKA

Adnyana, G. A. N. W. S., Armini, N. W., & Suarniti, N. W. (2020). Gambaran pengetahuan tentang anemia dan kepatuhan remaja

dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 103–109. <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIK%0AISSN:.2721-8864>

Anita, P. A. D. A. W., & Ubur, U. S. I. A. S. (2019). *HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEJADIAN ANEMIA*. 10(1), 12–20.

Estri, B. A., & Cahyaningtyas, D. K. (2021). Hubungan IMT dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 192–206.

Farahdiba, I. (2021). Hubungan Kekurangan Energi Kronis (Kek) Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Jongaya Makassar Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 5(1), 24–29.

Fitriasari, N. (2020). Pencegahan Primer Membentuk Masyarakat Sehat Di Era Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(12), 1233–1246. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i7.15407>

Listiana, A. 2018. *Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah*. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 455-469

Maharani, N. A., Indriasari, R., & Yustini. (2018). Gambaran Asupan Gizi dan Anemia Remaja Putri KEK di SMA Al-Bahrah Jeneponto. *Jurnal Ilmu Gizi UNHAS*, 1(1), 1–9

Munir, R., Sari, A., & Hidayat, D. F. (2022). Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 83–93.

- <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i0.2.432>
- Nuradhiani, A., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2018). Dukungan guru meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Kota Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 153- 160.
- Panyuluh, D. C., Prabamukti, P. N., & Riyanti, E. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku penyebab anemia pada santriwati Pondok Pesantren Darul Ulum Kabupaten Kendal. . . *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(2), 156-162.
- Pertiwi, T. L. (2022). Hubungan Status Gizi Terhadap Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Kebiasaan Konsumsi Suplemen Pada Masa Pandemi Covid-19. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 48–52. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.56108>
- Purnamasari, D. M., Lubis, L., & Gurnida, D. A. (2020). Pengaruh Zat Besi dan Seng terhadap Perkembangan Balita serta Implementasinya. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(4), 497–504. <https://doi.org/10.25026/jsk.v2i4.194>
- Rimawati, Eti. 2018. “Intervensi Suplemen Makanan Untuk Meningkatkan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil.” *Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9(3): 161–7
- Rinjani, V. R., Pratiwi, E. N., & Maretta, M. Y. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia DI MTSN 12 Boyolali. *Universitas Kusuma Husada Surakarta, 000*, 1–9.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Suminar, G. R., Sari, C. W. M., & Shalahuddin, I. (2020). Pencegahan primer dan perilaku sehat pada setiap anggota keluarga yang tidak menderita diabetes melitus di dalam keluarga dengan diabetes melitus. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 318–326. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i4.2061>
- Wahyuningsih.(2018).*Pengetahuan Tentang Nutrisi Berhubungan Dengan Status Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Sewon II Bantul Yogyakarta*. *Jurnal Gizi dan Dietik Indonesia*.
- Winditha, D. P. S. S. (2021). *Gambaran Tindakan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Sman 5 Denpasar Di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021*. 1–23.



