



Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Annisa Deliana*, Andriyani, Nurmalia Lusida

Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Abstrak: Anemia merupakan tantangan kesehatan yang krusial di masyarakat dunia, terutama di negara-negara berkembang, anemia adalah penyakit normal dimana hemoglobin dan sel darah merah normal di bawah normal pada populasi muda berada dalam risiko lebih tinggi karena penurunan populasi fisik dan peningkatan masalah kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan variable yang mempengaruhi prevalensi anemia pada remaja perempuan. Metode penelitian studi ini adalah Tinjauan Pustaka Sistematis, yang memanfaatkan basis data termasuk *PubMed*, *Google Scholar* dan jurnal yang sudah di publikasi. Penelitian ini di ambil dari sumber 10 tahun terakhir dan penelitian di lakukan pada bulan Maret-April 2025. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi, pengetahuan mengenai anemia, usia, lamanya waktu menstruasi dan pendapatan orang tua semuanya berkorelasi dengan anemia, status gizi sebagai faktor utama. Kesimpulan utama menunjukkan bahwa edukasi gizi dan peningkatan kesehatan remaja putri sangat penting. Pencegahan anemia bisa memanfaatkan media social seperti *TikTok* dan *Leaflet* yang lebih efektif.

Kata Kunci: Anemia, Status Gizi, Pengetahuan, waktu menstruasi

DOI:

<https://doi.org/10.47134/phms.v2i3.413>

*Correspondence: Annisa Deliana

Email: nisaadeliana@gmail.com

Received: 11-03-2025

Accepted: 23-04-2025

Published: 16-05-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Anemia is a crucial health challenge in societies worldwide, especially in developing countries, where anemia is a condition characterized by below-normal levels of hemoglobin and red blood cells. Anemia caused by iron deficiency in the young population is at higher risk due to decreased physical population and increased health problems. The objective of this research is to determine the variables that influence the prevalence of anemia in adolescent girls. The research method of this study is Systematic Literature Review, utilizing databases including *PubMed*, *Google Scholar*, and published journals. This research is drawn from sources from the past 10 years and was conducted in March-April 2025. The results of this study indicate that nutritional status, knowledge about anemia, age, duration of menstruation, and parental income are all correlated with anemia, with nutritional status being the main factor. The main conclusion shows that nutrition education and improvement of adolescent girls' health are very important. Anemia prevention can utilize social media like *TikTok* and *Leaflets* more effectively.

Keywords: Anemia, Nutritional Status, Knowledge, Menstrual Period

Pendahuluan

Salah satu masalah kesehatan utama yang menyerang masyarakat umum adalah Anemia, ini seringkali timbul di negara berkembang seperti Indonesia. Anemia ini adalah salah satu alasan utama kesehatan kronik yang memengaruhi kondisi sosial, ekonomi, dan kesehatan yang terjadi lebih sering pada gadis muda dari para muda laki-laki. Gadis remaja tidak ditemukan zat besi saat mereka menstruasi, itulah sebabnya zat besi meningkat. Tindakan remaja putri yang mengonsumsi ekstra pangan botani menimbulkan kebutuhan harian akan zat besi tidak terpenuhi (Budiarti et al., 2021). Remaja putri sering mengalami defisiensi zat besi karena peningkatan kebutuhan selama masa pertumbuhan dan menstruasi, namun tidak diimbangi dengan asupan makanan tinggi zat besi (M. M. Rahman et al., 2016).

Masalah nutrisi yang memerlukan perhatian khusus adalah anemia, dimana keadaan skala hemoglobin rendah di dalam darah yang disebabkan oleh ketidakmampuan sel darah merah untuk menghasilkan jumlah yang cukup untuk mempertahankan kadar hemoglobin dalam rentang normal sangat penting. Berdasarkan pedoman WHO tahun 1968, seorang wanita dianggap mengalami anemia jika skala hemoglobinnnya di bawah 12g/dl (Triwinarni et al., 2017). Menurut (Astuti, 2023) anemia remaja terkait dengan pola makan, menstruasi, dan pengetahuan. Ini termasuk kehilangan darah yang berlebih selama menstruasi. Kebiasaan makan yang tidak konsisten, jarang mengonsumsi buah dan sayuran, serta durasi tidur kurang dari delapan jam di malam hari dan secara konsisten lebih dari sepuluh jam. (Aulya et al., 2022) menyatakan bahwa kelelahan, pusing, dan pandangan buram adalah tanda-tanda anemia pada remaja perempuan. Gadis remaja yang jarang mengonsumsi suplemen zat besi dan tidak mengetahui cara mencegah anemia.

Anemia dapat disebabkan oleh sejumlah variabel, termasuk pola menstruasi, infeksi menular, faktor istirahat, situasi ekonomi orang tua, dan ketidaktahuan mengenai anemia. Gadis remaja sering mengalami menstruasi selama 1-7 hari (86,4%). Selain itu, peningkatan hemoglobin juga merupakan hasil dari kekurangan zat besi dalam makanan yang dikonsumsi. Hasil dari anemia pada remaja putri adalah menyusut performa akademis dan semangat untuk kepandaian, karena indikasi status gizi rendah (Fe) termasuk kucam, lemah, atau kelelahan, gairah makan menurun dan masalah pertumbuhan (Sukartiningsih & Amaliah, 2018).

Anemia dapat disebabkan oleh kekurangan gizi karena nilai gizi dukungan makanan. Gadis remaja membutuhkan lebih banyak zat besi sebelum menjadi calon ibu. Persalinan prematur, kelahiran tidak teratur, berat lahir rendah, atau bahkan kematian maternal dapat terjadi akibat kekurangan zat besi (Ayu Rosanti et al., 2020). Menurut (Sisy Rizkia, 2020) status gizi yang buruk, termasuk kekurangan berat badan atau obesitas, memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami anemia. (Maydianasari, 2024)&(Suharti, 2021) juga menyatakan program pemberian tablet tambah darah (TTD) di sekolah seringkali tidak efektif karena rendahnya tingkat kepatuhan konsumsi. Remaja putri yang tidak rutin mengonsumsi TTD memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia. Pola makan yang tidak

seimbang dan rendah asupan zat besi juga meningkatkan risiko anemia, kebiasaan mengonsumsi makanan yang rendah zat besi seperti kurangnya konsumsi daging merah, sayuran hijau, dan makanan fortifikasi, dapat menyebabkan defisiensi zat besi (Rahmawati & Sutrisminah, 2024). Makanan yang berisi sumber zat besi adalah tempe, kedelai, dan hati, sementara makanan yang menghambat pencernaan zat besi adalah cokelat, teh, dan biji-bijian olahan (S. W. Rahman et al., 2023).

Masa remaja yang terjadi antara 10-19 tahun adalah waktu peralihan yang melibatkan transformasi dan mental. Peralihan ini dapat mengakibatkan beberapa persoalan kesehatan, ialah anemia permasalahan kesehatan remaja (Kurniawati, D., 2019). Hasil dari studi kesehatan dasar 2013 menyatakan bahwa prevalensi anemia di antara semua kelompok usia adalah 21,7% yang menghasilkan prevalensi lebih tinggi pada wanita 23,9% daripada pria 18,4%. Berdasarkan halaman sekitar, prevalensi anemia di daerah pedesaan 22,8% lebih tinggi daripada di daerah perkotaan 20,6% dengan prevalensi anemia 22,7% dalam formulasi lebih dari 15 tahun (Triwinarni et al., 2017).

Metodologi

Penelitian ini ialah tinjauan literatur (*Literature Review*) yang melibatkan banyak tugas, termasuk proses mengumpulkan, membaca, membuat catatan, dan mengatur materi penelitian. Pencarian literatur dilakukan dengan memeriksa berbagai sumber tertulis, seperti jurnal akademik, laporan penelitian, dan dokumen ilmiah yang membahas seputar komponen yang berdampak kejadian anemia pada remaja putri. Kajian ini diambil dari sumber 10 tahun terakhir dari masing-masing jurnal. Pelaksanaan kajian ini dilakukan pada bulan Maret - April 2025. Penelitian ini telah menempuh proses kaji etik FKM UMJ dengan nomor kaji etik 10.083.C/KEPK-FKMUMJ/V/2025. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah dari jurnal yang sudah terpublikasi, *open acces*, serta menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Sedangkan kriteria eklusi dalam penelitian ini penggunaan berbayar, hanya mencantumkan abstrak, dan tidak menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Literatur yang digunakan dalam kajian ini menggunakan database elektronik yaitu *Google Scholar*, *PubMed* dan dari jurnal yang sudah terpublikasi dengan kata kunci "Anemia Pada Remaja Putri", "Penyebab Anemia", "Faktor-Faktor Anemia". Tabel 1 menggambarkan ringkasan studi yang dilaksanakan peneliti, dengan temuan dan diskusi di bawahnya.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Daftar Literatur yang Digunakan dalam Penelitian

No.	Nama Penelitian	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
1.	Yeni Indrawatiningsih ST Asjah Hamid Erna Puspita Sari Heru Listiono	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri	JIUBJ Vol 21 No. 1 Februari 2021 Halaman 331-337	Metode Survei Analitik dengan desain <i>cross sectional</i>	Menurut temuan studi tersebut, anemia memengaruhi 32,7% dari 98 remaja perempuan yang berpartisipasi. Menurut analisis multivariat, status gizi adalah faktor utama yang memengaruhi kejadian anemia, dengan remaja yang mempunyai keadaan gizi sedikit berisiko 11,711 kali lebih tinggi. Pencapaian pendidikan anemia dan pendapatan serta status gizi orang tua memiliki korelasi yang signifikan, meskipun tidak ada korelasi signifikan antara usia remaja dan anemia ($p=0.224$)
2.	Naila Amalia Wulandari Meikawati Rokhani	Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	AI GIZZAI <i>PUBLIC HEALTH NUTRITION JOURNAL</i> Vol 4 Issue 2 2024 Halaman 129-141	Metode Observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Menurut temuan tersebut, individu dengan defisiensi energi kronis dan status kekurangan gizi (IMT/U) lebih mungkin mengembangkan anemia. Ada korelasi yang signifikan antara anemia dan status gizi ($p = 0.000$), begitu juga dengan anemia dan defisiensi energi kronis ($p=0.006$). stunting dan menstruasi abnormal ($p = 0.000$) memiliki korelasi yang signifikan, dan ($p=0,168$) tidak ada

No.	Nama Penelitian	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
3.	Anisa Yulianti Siti Aisyah Sri Handayani	Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Remaja Putri	Lentera Perawat Vol 5 No. 1 Januari 2024 Halaman 10-17	Metode Kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	korelasi yang relevan antara pengetahuan anemia. Menurut temuan tersebut, terdapat korelasi yang kuat antara kejadian anemia pada remaja perempuan dan keadaan gizi mereka, dengan nilai p sebesar 0,011 ($< \alpha = 0,05$). Nilai p untuk asosiasi antara anemia dan siklus menstruasi adalah 0,004 ($< \alpha = 0,05$), sementara nilai p untuk asosiasi antara anemia dan pengetahuan adalah 0,000 ($< \alpha = 0,05$).
4.	Sri Wulandari Rahman Usman Fitriani Umar Henni Kumaladewi Kengky	Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas Vol 4 No. 2 2023 Halaman 109-118	Metode <i>Observational</i> pendekatan <i>cross sectional, study</i>	Hasil menunjukkan bahwa dari 99 siswi di SMPN 8 Parepare 28,3% mengalami anemia, sedangkan yang tidak mengalami anemia 71,7%. Memiliki asupan gizi yang kurang dari kebutuhan harian 86,9%, sedangkan yang memiliki asupan cukup 13,1%. Tingkat pengetahuan tentang anemia yang cukup 59,6% sedangkan pengetahuan yang kurang 40,4%. 65,7% dalam hal menstruasi tergolong normal sedangkan 34,3% tidak normal. Kepatuhan konsumsi tablet Fe 53,5% dan yang tidak patuh 46,5%. Bahwa tidak terdapat hubungan penting

No.	Nama Penelitian	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
					antara kejadian anemia, pola gizi dan Tingkat pengetahuan serta pola menstruasi (nilai $p > 0,05$). Namun, dengan mengonsumsi tablet Fe memiliki hubungan yang signifikan ($p = 0,026$).
5.	Anisah Laksmi Nur Fajriani Widani Darma Isasih	Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi pada Kejadian Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja	Jurnal Sains Natural Vol 2 No. 4 November 2024 Halaman	Metode Studi tinjauan pustaka	Hasil menunjukkan bahwa promosi kesehatan berbasis edukasi sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja dan sikap mereka untuk mencegah anemia dini. Edukasi gizi pada remaja mempengaruhi peningkatan pengetahuan dan sikap mereka setelah menerima pendidikan. Semua media dan pendekatan pendidikan yang digunakan dalam artikel tersebut menunjukkan bahwa, dengan meningkatkan pengetahuan, mengubah perspektif, dan meningkatkan kadar hemoglobin remaja, edukasi gizi memainkan peran penting dalam mencegah remaja putri terkena anemia dini.
6.	Widi Aliffa Izzara Asmar Yulastri Zulfa Erianti Meri Yulianti Putri Yuliana	Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur)	Jurnal Multidisiplin West Science Vol 02 No. 12 Desember 2023 Halaman 1051- 1065	Metode Studi Literatur	Unsur yang dapat menyebabkan anemia pada wanita termasuk pola darah, kekurangan gizi, dan kurangnya pengetahuan tentang menstruasi.

No.	Nama Penelitian	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
7.	Abdul Basith Rismia Agustina Noor Diani	Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	Dunia Keperawatan Vol 5 No. 1, Maret 2017: 1-10	Metode Observasional Analitik pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Berdasarkan hasil, di SMP 4 Negeri Banjarbaru remaja putrinya mengalami anemia 54%, beberapa faktornya karna lama menstruasi, jenjang Pendidikan ibu, dan strata pendapatan orang tua memiliki hubungan yang signifikan. Sementara itu, status gizi bersadarkan IMT/U tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia ($p=0,064$).
8.	Yenny Aulya Jenny Anna Siauta Yasmin Nizmadilla	Analisis Anemia Pada Remaja Putri	Jurnal Penelitian Perawat Profesional Vol 4 No. 4 November 2022 Halaman 1377-1386	Metode kualitatif	Temuan menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja perempuan telah mendengar anemia, yang mencakup kekurangan darah. Remaja perempuan menderita anemia akibat kebiasaan makan yang tidak konsisten, menstruasi yang diperpanjang, konsumsi makanan bergizi seperti sayuran hijau, protein hewani dan makanan tinggi zat besi yang jarang. Selain itu, mereka tidur lebih dari sepuluh jam setiap malam dan kurang dari delapan jam. Orang muda yang menderita anemia dapat mengungkapkan gejala seperti kelahan, pusing, dan pandangan buram.

No.	Nama Penelitian	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
9.	Nuriah Arma Novy Ramini Harahap Mila Syari Novitri Adelina Sipayung	Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Langkat	<i>Journal Of Midwifery Senior</i> Vol 5 No. 1 November 2021 Halaman 25-36	Metode Survei analitik	Hasil menunjukkan bahwa 51,4% dari 72 remaja putri di SMP, Swasta Airlangga di Desa Namu Ukur Kabupaten Langkat mengalami anemia. Empat faktor utama utama ialah tidak mengonsumsi tablet besi mengalami anemia (74,4%), pola tidur yang buruk (70%) karena waktu tidur bisa mengganggu pembentukan hemoglobin, pola makan yang buruk cenderung mengalami anemia (69,2%), terakhir ada faktor dari siklus menstruasi yang tidak teratur (64,1%).
10.	Samuel Derbie Habtegiorgis Pammla Petrucka Animut Takele Telayneh Daniel Shitu Getahun Lemma Getacher Simegn Alemu Molla Yigzaw Birhanu	<i>Prevalence and Associated Factors of Anemia Among Adolescent Girls in Ethiopia: A Systematic Review and Meta- Analysis</i>	<i>Journal: PLoS ONE 17 (3): e0264063 March 24, 2022</i>	Metode <i>Systematic review and meta analysis</i>	Remaja perempuan Ethiopia memiliki anemia 23,02% gabungan (95% CI: 17,21-28,84) Dalam analisis subkelompok, studi dengan ukuran sampel yang lebih besar dari rata-rata memiliki prevalensi kumpul yang lebih tinggi (27,35%) (interval 95% dari 21,42-33,28) dibandingkan dengan rekan-rekannya. Ada beberapa penyebab yang terkait dengan anemia pada remaja, termasuk 15-19 tahun (OR: 2,05; 95% CI: 1.66 2,54) dan jenis nutrisi

No.	Nama Penelitian	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
					yang rendah (OR:1.35; 95% CI: 1.00-2.34).
11.	Astrida Budiarti Sari Anik Ni Putu Gita Wirani	Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja di Surabaya	Jurnal Kesehatan <i>Mesencephalon</i> Vol 6 No. 2 Oktober 2020 Halaman 137-141	Metode Kualitatif yang digunakan fenomenologi deskriptif	Berdasarkan hasil, beberapa topik penyebab anemia pada kaum muda, yaitu pengetahuan, kurangnya penyerapan zat besi, protein, dan pola makan dan minum seperti tidak biasa sarapan, kebiasaan minum teh dan kopi. Selain itu menstruasi, dan sosial ekonomi juga memengaruhi kejadian anemia pada remaja.
12.	Putu Yoga Arya Suryadinata Ketut Suega I Wayan Tjokorda Gde Dharmayuda	Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Defisiensi Besi : A Systematic Review	Jurnal Medika Udayana Vol 11 No. 2 Februari 2022 Halaman 6-12	Metode <i>Systematic Review</i>	Hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan zat besi yang tidak tepat, eskalasi kepentingan zat besi, berkurangnya penyerapan zat besi, dan pengurangan darah adalah faktor risiko karena kekurangan zat besi.
13.	Puspa Sari Dewi Marhaeni Diah Herawati Meita Dhamayanti Dany Hilmanto	<i>Anemia Among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life</i>	<i>Journal Nutrients</i> 2022, 14, 3777.	<i>Cross Sectional</i>	Berdasarkan hasil, ditemukan 2 faktor yang paling memengaruhi kejadian anemia adalah lingkaran atas bagian tengah (MUAC) dimana MUAC yang lebih rendah berkorelasi dengan risiko anemia (OR = 0,836; p=0,036), dan durasi aliran darah menstruasi (≥5) yang meningkatkan risiko (OR = 2,192; p=0,032). Hasil menunjukkan bahwa untuk mencegah anemia pada kaum muda penting

No.	Nama Penelitian	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
14.	Manisha Nitin Gore Madeline Elizabeth Drozd Reshma Sudhir Patil	<i>Anemia Prevalence and Socioeconomic Status Among Adolescent Girls in Rural Western India: A Cross-Sectional Study</i>	<i>Ethiopian Journal of Health Sciences</i> Vol. 34, No. 1, 1 Januari 2024	Cross Sectional	untuk memantau kesehatan reproduksi dan makanan. Hasil menunjukkan bahwa anemia umumnya terjadi pada 42,75%, terdiri dari kasus berat (2,5%), sedang (21,1%), dan ringan (20,25%). Selain itu, sebagian besar anak perempuan (74,6%) dikategorikan sebagai kekurangan berat badan. Menurut analisis sosial ekonomi, anemia lebih umum pada remaja perempuan berusia 10-14 tahun dan keluarga yang berpenghasilan rendah, buta huruf, menganggur, atau tidak memiliki rekening bank, dan 64,25% keluarga berasal dari kelas menengah ke bawah dan 27% berasal dari kelas bawah ke atas.
15.	Akma Listiana	Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah	Jurnal Kesehatan Vol VII No. 3 November 2016 Halaman 455-469	Metode Kuantitatif	Menurut temuan tersebut, indeks massa tubuh (IMT), pemahaman tentang suplementasi zat besi, dan status menstruasi adalah faktor utama ini mempengaruhi perkembangan anemia. Berbagai faktor yang mempengaruhi pengembangan anemia, komponen pengetahuan adalah yang paling signifikan. Dibandingkan dengan mereka yang memiliki pendidikan yang

No.	Nama Penelitian	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
					cukup, remaja tanpa kesempatan 2.546 kali lebih mungkin menderita anemia.

Berdasarkan temuan tinjauan artikel untuk 15 jurnal penelitian yang disebutkan di atas dalam Tabel 1. Ketika hemoglobin atau sel darah merah jarang terjadi pada tubuh, itu disebut anemia. Di negara berkembang ini presentase anemia pada remaja putri setiap hari semakin meningkat, beberapa variabel yang bisa berdampak status gizi seseorang memiliki korelasi yang substansial dengan keadaan anemia pada remaja putri, tingkat pendidikan atau pemahaman mengenai anemia, pendapatan orang tua, dan lamanya siklus menstruasi. Namun menurut (Amalia & Meikawati, 2024) temuan studi tersebut sebagian besar responden (82.1%) mempunyai pengetahuan kurang mengalami anemia. Presentase ini lebih besar daripada mereka yang merespons dengan pemahaman yang cukup (66.7%) dan pengetahuan baik (50.0%). Ini mengungkapkan bahwa gadis-gadis muda dengan pengetahuan yang kurang mengalami anemia. Namun demikian, hasil menguraikan membuktikan bahwa tidak ditemukan asosiasi antara anemia remaja putri dan tingkat pendidikan mereka.

Terlebih lagi (Aulya et al., 2022) menyatakan pola tidur yang tidak sehat remaja putri juga dapat mengalami kejadian anemia. Hampir semua informasi utama mengatakan masih tidur kurang dari 8 jam setiap malam atau tidur larut malam setelah pukul 10 malam. Anemia, kelemahan, kesulitan berkonsentrasi, dan ketidakmampuan untuk tampil maksimal semuanya adalah gejala dari kurang tidur. Menurut (Budiarti et al., 2021) perilaku makan dan minum juga menunjukkan korelasi hubungan penting antara sarapan harian dan risiko anemia. Sebagian besar minum teh dan kopi termasuk oksalat dan tanin yang mencegah penyerapan zat besi.

Ditemukan 2 faktor utama yang berkontributor terbesar anemia adalah menstruasi yang berlangsung 5 hari atau lebih menggandakan risiko anemia dibandingkan dengan remaja menstruasi lebih pendek, dan remaja dengan *MUAC* yang lebih kecil menunjukkan status gizi yang buruk juga lebih rentan terhadap anemia (Sari et al., 2022). Menstruasi dengan durasi panjang atau volume darah yang banyak dapat menyebabkan kehilangan zat besi yang signifikan, meningkatkan risiko anemia (Human et al., 2023). Berdasarkan hasil, (Listiana, 2016) indeks massa tubuh (IMT) memiliki pengaruh dengan kejadian anemia, sedangkan menurut (Harahap, 2018) status gizi berdasarkan IMT/U tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia ($p=0,064$).

Promosi kesehatan berbasis edukasi sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja dan sikap mereka untuk mencegah anemia dini. Edukasi gizi pada remaja mempengaruhi peningkatan pengetahuan dan sikap mereka setelah menerima pendidikan. Dengan meningkatkan pengetahuan, mengubah perspektif, dan meningkatkan

kadar hemoglobin remaja, edukasi gizi memainkan peran penting dalam mencegah remaja putri terkena anemia. (Nur & Darma, 2024)

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa remaja yang diberikan instruksi gizi tentang anemia selama sebulan pada kelompok intervensi meningkatkan pengetahuan mereka. Dengan nilai $p=0.007$, temuan uji statistik menunjukkan bahwa pemahaman remaja tentang gizi dan anemia meningkat secara signifikan setelah pendidikan, meskipun mayoritas responden mempunyai pengetahuan yang baik sebelum pendidikan. (Djannah & Wisudawati, 2023)

Kesimpulan

Remaja putri di negara berkembang terutama Indonesia, sering mengalami anemia. Berdasarkan temuan penelitian literatur yang memeriksa 15 jurnal penelitian ditemukan bahwa variabel yang saling berkaitan memengaruhi kasus anemia pada remaja putri ialah status gizi remaja adalah faktor yang paling dominan, terutama kekurangan zat besi karena asupan makanan yang kurang memenuhi kebutuhan harian. Faktor lainnya termasuk pengetahuan remaja tentang anemia, pola menstruasi, pendapatan orang tua, dan kebiasaan makan dan tidur mereka.

Sebagian besar wanita muda dengan anemia memiliki kebiasaan makan yang buruk, seperti jarang sarapan, sering mengonsumsi teh dan kopi, kurang mengonsumsi makanan yang tinggi zat besi. Mereka juga berisiko mengalami kehilangan darah lebih banyak karena pola tidur yang tidak sehat dan menstruasi yang berlangsung lebih dari 5 hari. Pencegahan anemia pada remaja putri harus dilakukan melalui pendekatan edukatif yang menyeluruh, sehingga pada akhirnya ini dapat menurunkan secara signifikan prevalensi anemia.

Referensi

- Amalia, N., & Meikawati, W. (2024). *Factors Associated With The Incidence Of Anemia in Adolescent Girls Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri menyebabkan kehilangan banyak darah . Remaja putri mempunyai kebutuhan Menurut hasil studi pendahuluan , Pemberian . 4(2), 129–141.*
- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550–561. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.17341>
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–1386. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Ayu Rosanti, Catur Yulinawati, Nelli Roza, & Andi Wilda Arianggara. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja

- Puskesmas Bulang Kota Batam. *Jurnal Info Kesehatan*, Vol. 12, N(2), 509–515.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Djannah, R., & Wisudawati, W. (2023). Pengaruh Pendidikan Gizi dan Anemia Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 9(1), 10–17. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v9i1.105>
- Harahap, N. R. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Human, E., Nggarang, B., & Beo, Y. (2023). faktor yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Remaja Putri di Manggarai. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 8(2), 50–56.
- Kurniawati, D., H. T. S. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia Remaja Putri dengan Menggunakan Bayesian Regresi Logistik dan Algoritma Metropolis-Hasting. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 7(1), 1–6. <https://media.neliti.com/media/publications/249234-model-infeksi-hiv-dengan-pengaruh-percob-b7e3cd43.pdf>
- Listiana, A. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 455. <https://doi.org/10.26630/jk.v7i3.230>
- Maydianasari, L. (2024). *Kejadian anemia pada remaja putri dan faktor – faktor yang mempengaruhi*. 8, 7280–7289.
- Nur, L., & Darma, W. (2024). *JSN : Jurnal Sains Natural Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi pada Kejadian Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja (The Influence of Profiding Nutritional Education on The Incident of Anemia on The Level of Knowledge and Attitudes of Adolescen*. 4.
- Rahman, M. M., Abe, S. K., Rahman, M. S., Kanda, M., Narita, S., Bilano, V., Ota, E., Gilmour, S., & Shibuya, K. (2016). Maternal anemia and risk of adverse birth and health outcomes in low- and middle-income countries: Systematic review and meta-analysis. *American Journal of Clinical Nutrition*, 103(2), 495–504. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.107896>
- Rahman, S. W., Umar, F., & Kengky, H. K. (2023). *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas Factors Related to The Incidence of Anemia in Adolescents*. 4(2), 109–118.
- Rahmawati, M., & Sutrisminah, E. (2024). Pola Menstruasi dan Status Gizi dengan Kejadian

Anemia pada Remaja Putri: Menstrual Patterns and Nutritional Status with the incidence of anemia in young women. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan ...*, 2(April), 22–30.

<https://salnesia.id/jibi/article/view/966%0Ahttps://salnesia.id/jibi/article/download/966/334>

Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life. *Nutrients*, 14(18), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu14183777>

Sisy Rizkia, P. (2020). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.

Suharti. (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 18(8), 12–26.

Sukartiningsih, M. C. E., & Amaliah, M. (2018). Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kambaniru Kabupaten Sumba Timur. *Kesehatan Primer*, 3(1), 16–29.

Triwinarni, C., Hartini, T. N. S., & Susilo, J. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Gizi Besi (AGB) pada Siswi SMA di Kecamatan Pakem. *Jurnal Nutrisia*, 19(1), 61–67. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v19i1.49>