

ANEMIA PADA REMAJA: ANCAMAN TERSEMBUNYI BAGI GENERASI MUDA : LITERATURE REVIEW

Jazaliza Ramadhan¹, Nursita Bancin², Marniati³

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar

Email: jazaliza.ramadhan2005@gmail.com

Abstract

Anemia is one of the nutritional issues that often occurs in adolescents, especially girls. The adolescent period is an important phase marked by rapid growth and increased nutritional needs, making iron deficiency one of the main causes of anemia in this age group. This article aims to examine the causative factors, impacts, and prevention efforts of anemia in adolescents through a literature review of 30 national and international articles from 2014 to 2025. The review results indicate that anemia in adolescent girls is caused by low iron intake, poor eating habits, irregular breakfast habits, consumption of foods that inhibit iron absorption, inadequate nutritional status, abnormal menstrual patterns, and low compliance in consuming Blood Supplement Tablets (BST). The impacts of anemia include decreased concentration, academic performance, immune resistance, and physical growth. Effective preventive efforts include engaging nutrition education based on social media, regular hemoglobin level checks, and cross-sector collaboration between schools, families, and health workers. An integrated community approach is needed to create balanced nutrition habits from an early age and reduce the prevalence of anemia among adolescents.

Keywords: *Anemia, Adolescent Girls, Iron, Iron Supplements, Nutrition Education, Prevention.*

Abstrak

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada remaja, terutama remaja putri. Masa remaja merupakan periode penting yang ditandai dengan pertumbuhan pesat dan peningkatan kebutuhan gizi, sehingga kekurangan zat besi menjadi salah satu penyebab utama anemia pada kelompok usia ini. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji faktor penyebab, dampak, dan upaya pencegahan anemia pada remaja melalui studi literatur terhadap 30 artikel nasional dan internasional dari 2014-2025. Hasil telaah menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi, pola makan yang buruk, kebiasaan sarapan yang tidak teratur, konsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi, status gizi yang kurang, pola menstruasi yang tidak normal, dan kepatuhan rendah dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Dampak anemia mencakup penurunan konsentrasi belajar, prestasi akademik, daya tahan tubuh, serta pertumbuhan fisik. Upaya pencegahan yang efektif meliputi edukasi gizi yang menarik dan berbasis media social, pemeriksaan kadar hemoglobin secara

Article history

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

berkala, serta kolaborasi lintas sector antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan. Pendekatan komunitas yang terintegrasi diperlukan menciptakan kebiasaan gizi seimbang sejak dini dan menurunkan prevalensi anemia pada remaja.

Kata Kunci : Anemia, Remaja Putri, Zat Besi, Tablet Tambah Darah, Edukasi Gizi, Pencegahan.

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi salah satu tantangan utama dalam bidang Kesehatan gizi, khususnya dikalangan remaja. Masa remaja merupakan masa penting dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan pertumbuhan cepat dan meningkatnya kebutuhan nutrisi. Kekurangan zat besi, dapat berdampak serius pada kesehatan, salah satunya anemia. Menurut who (2021), kadar Hb normal untuk wanita dewasa adalah 12-15,5 g/dL dan pria dewasa adalah 13,5-17,5 g/dL. DiIndonesia, hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa sekitar 32% remaja usia 15-24 tahun mengalami anemia dengan prevalensi lebih tinggi terjadi pada perempuan.

Anemia pada remaja putri umumnya disebabkan oleh asupan zat besi yang tidak mencukupi dalam pola makan sehari-hari. Banyak remaja cenderung memilih makanan cepat saji yang miskin gizi dan jarang mengonsumsi makanan sumber hewani seperti hati, daging, dan ikan yang kaya zat besi (Permatasari et al., 2020; Suryani, Hafiani, & Junita, 2015). Selain itu, kebiasaan mengonsumsi minuman seperti teh dan kopi setelah makan dapat menghambat penyerapan zat besi karena kandungan taninnya (Listiana, 2016). Menstruasi yang terjadi secara rutin pada remaja putri turut menjadi faktor biologis yang meningkatkan risiko kehilangan darah, terutama jika tidak diimbangi dengan pendekatan asupan zat besi (Briawan, 2016; Maharani, 2020). Rendahnya pengetahuan tentang gizi serta kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) juga memperparah situasi ini (Amalia & Meikawati, 2024; Budiarti, Rustini, & Wirani, 2020; Yuniarti & Tunggal, 2015).

Dampak anemia pada remaja sangat signifikan terhadap kualitas hidup. Remaja dengan anemia cenderung mengalami penurunan konsentrasi belajar, prestasi akademik yang buruk, kelelahan, lesu, daya tahan tubuh yang rendah, dan gangguan pertumbuhan fisik (Fikawati et al., 2017; Jaelani, Simanjuntak, & Yuliantini, 2017). Dalam jangka panjang, anemia dapat menghambat produktivitas remaja sebagai generasi penerus bangsa (Briawan, 2016).

Upaya pencegahan anemia pada remaja memerlukan pendekatan komprehensif, mencakup edukasi gizi yang menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja (Rusdi, Helmizar, & Rahmy, 2021), pemberian TTD secara teratur dengan pemantauan kepatuhan konsumsi (Kemenkes RI, 2019), pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala (Nurjannah & Putri, 2021), serta dukungan keluarga, sekolah, dan fasilitas kesehatan dalam menciptakan kebiasaan makan sehat (Puspikawati et al., 2021); Widaningsih, 2023). Kolaborasi lintas sektor yang kuat diperlukan untuk membentuk pola hidup sehat dan mencegah anemia sejak dini.

METODE

Artikel ini disusun menggunakan metode studi literatur dengan menganalisis 30 artikel ilmiah nasional dan internasional yang relevan. Literatur yang dikaji dipilih berdasarkan kriteria inklusi: topik terkait anemia pada remaja, artikel dalam bahasa Indonesia atau Inggris, dan artikel terbitan 10 tahun terakhir (2014-2025). Analisis dilakukan untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai faktor penyebab, dampak, dan upaya pencegahan anemia pada remaja.

HASIL

Hasil yang ditemukan dalam 30 artikel jurnal nasional dan internasional yang telah ditelaah menunjukkan variasi metode penelitian yang digunakan. Dari 30 artikel tersebut, sebanyak 16 artikel menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, 5 artikel

menggunakan metode kualitatif, 3 artikel menggunakan metode kuantitatif deskriptif, 2 artikel menggunakan metode kuantitatif analitik, 2 artikel menggunakan metode pre dan post-test, 1 artikel menggunakan metode kuasi-eksperimen, dan 1 artikel menggunakan metode kombinasi kuantitatif dan kualitatif. Selain itu, terdapat 1 artikel menggunakan metode observasional analitik dengan analisis multivariat, serta 1 artikel dengan metode studi literatur.

Tabel 1 Temuan Studi Literatur

No	Nama Artikel	Nama & Tahun Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Lokasi Penelitian	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
1	Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa	Pratiwi, Yuniarti, Jannatul Laili, & Hipni, (2025).	Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kelumpang Tengah Kabupaten Kotabaru.	Kuantitatif dengan menggunakan cross sectional study.	Sman1 Kelumpang Tengah Kabupaten Kota Baru.	Menilai hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia .	Penelitian yang dilakukan terhadap 50 siswi menunjukkan bahwa separuh dari mereka memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait anemia. Dari kelompok tersebut, sebagian besar mengalami kondisi anemia. Secara keseluruhan, sekitar 56% responden mengalami anemia. Uji statistik menggunakan chi-square menghasilkan nilai p sebesar 0,001, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dan kejadian anemia. Semakin tinggi pemahaman remaja mengenai anemia, maka kecenderungan mengalami anemia akan semakin menurun.
2	Jurnal Kesehatan Mesenchepalon	Budiarti, A., Rustini, SA, Wirani, NP (2020).	Studi & Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Putri Di Surabaya	Kualitatif	Surabaya	Menggali penyebab anemia secara kualitatif	Faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri di Surabaya meliputi rendahnya pengetahuan

							gizi, pola makan yang kurang baik, asupan zat gizi yang tidak mencukupi, siklus menstruasi, status gizi, serta aspek sosial ekonomi. Edukasi gizi disarankan agar mahasiswa dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pemanfaatan organisasi kampus juga dapat digunakan untuk mendistribusikan tablet zat besi secara berkala.
3	Journal of Nutrition College	Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2020).	Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instragram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia	Quasy Eksperimental Pre-Post Test With Control Group Design.	SMA Negeri 2 Padang	Menilai efek edukasi via Instagram	Intervensi edukasi gizi melalui media Instagram menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan perilaku konsumsi gizi seimbang pada siswi SMA di Padang. Terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara kelompok yang menerima edukasi melalui Instagram dan kelompok kontrol.
4	Jurnal Keperawatan dan Kesehatan	Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017)	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri	Observasional Analitik Dengan Pendekatan Cross Sectional	SMP Negeri Banjarbaru 4	Mengetahui pengaruh siklus menstruasi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa menstruasi dengan durasi atau volume darah yang tidak normal berkaitan dengan kejadian anemia.

							Semakin lama atau deras menstruasi, semakin besar risiko kehilangan zat besi yang berdampak pada status hemoglobin.
5	Jurnal Ilmiah Kesehatan	Fajriyah, N. N., & Fitriyanto, M. L. H. (2016)	Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri	Metode Deskriptif Dengan Menggunakan pendekatan Studi Korelasi	SMAN 1 Wiradesa Kabupaten Pekalongan	Menggambarkan pengetahuan anemia	Mayoritas siswi di SMAN 1 Wiradesa kurang memahami anemia, dengan 64,3% tidak mengetahui kondisi tersebut. Oleh karena itu, perlu dilakukan pendidikan kesehatan secara menyeluruh untuk meningkatkan pemahaman dan upaya pencegahan anemia.
6	Jurnal Ilmiah Kesehatan	Budianto, A., & Fadhilah, N. (2016)	Anemia Pada Remaja Putri Dipengaruhi Oleh Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia	Penelitian analitik,	Madrasah Aliyah Mathla'ulAnwar Gisting Kabupaten Tanggamus	Menganalisis hubungan pengetahuan dan anemia	Tingkat pengetahuan remaja putri di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Gisting menunjukkan hubungan signifikan terhadap kejadian anemia, dengan nilai p = 0,002. Pengetahuan yang rendah dikaitkan dengan tingginya risiko anemia.
7	Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi	Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H, (2021)	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri	Survei Analitik	Desa Sidomakmur Wilayah Puskesmas Gumawang Kabupaten OKU Timur	Mengidentifikasi faktor penyebab anemia	Penelitian di Desa Sidomakmur menunjukkan bahwa pendidikan, pendapatan orang tua, dan status gizi memiliki hubungan bermakna dengan

							kejadian anemia. Status gizi menjadi faktor paling dominan. Penyuluhan gizi yang tepat sangat diperlukan.
8	Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan	Kulsum, U. (2020)	Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri	Analitik Korelasi Dengan Pendekatan Cross Sectional	MA Yassin Kebonagung Demak	Menganalisis hubungan menstruasi dan anemia	Sebagian besar responden memiliki pola menstruasi normal dan tidak mengalami anemia. Tidak ditemukan kasus anemia berat pada remaja putri di MA Yassin Kebonagung, meskipun ada sebagian dengan pola menstruasi tidak teratur.
9	Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)	Junita, D., & Wulansari, A. (2021)	Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di SMA N 12 Kabupaten Merangin	Penyuluhan, Diskusi	SMA N 12 Kabupaten Merangin	Memberikan edukasi kesehatan	Setelah dilakukan penyuluhan di SMA N 12 Kabupaten Merangin, pengetahuan siswi mengenai anemia meningkat signifikan. Dukungan sekolah sangat baik dan menjadi salah satu faktor keberhasilan kegiatan edukasi tersebut.
10	Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia	Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019)	Hubungan Antara Status Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.	Kuantitatif Dengan Pendekatan Cross Sectional.	SMA Negeri 97 Jakarta.	Menilai hubungan pola makan dan gizi	Status gizi dan pola makan terbukti berhubungan dengan kejadian anemia. Remaja putri yang memiliki pola makan tidak seimbang dan status gizi tidak baik lebih berisiko mengalami anemia, dengan $p < 0,05$.

11	Jurnal penelitian universitas jambi seri sains	Kalsum, U., & Halim, R. (2016)	Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di SMA Negeri 8 Muaro Jambi.	Desain penelitian cross sectional	SMA Negeri 8 Muaro Jambi	Menilai hubungan sarapan dan anemia	Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan bermakna dengan kejadian anemia. Sementara variabel lain seperti pekerjaan orang tua, pantangan makan, dan konsumsi zat penghambat tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.
12	Jurnal Kesehatan Andalas	Kosasi, L., Oenzil, F., & Yanis, A. (2014)	Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Anggota UKM Pandekar Universitas Andalas.	Observasional analitik	Universitas Andalas.	Menilai kadar Hb berdasarkan aktivitas	Penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada perempuan lebih rendah dibanding laki-laki. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan kadar Hb berdasarkan jenis kelamin dan mungkin terkait kebutuhan fisiologis yang berbeda.
13	Jurnal Kebidanan Indonesia	Ngatu, E. R., & Rochmawati, L. (2018)	Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Dengan Pemenuhan Kebutuhan Zat Besi Pada Siswi SMKN 4 Yogyakarta.	Survei analitik dengan pendekatan cross sectional.	SMKN 4 Yogyakarta	Menilai hubungan pengetahuan dan konsumsi zat besi	Pengetahuan yang baik tentang anemia dikaitkan dengan pemenuhan zat besi yang cukup. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan siswi dengan konsumsi makanan kaya zat besi.

14	Jurnal Keperawatan	Laksmi, S., & Yenie, H. (2018)	Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Di Kabupaten Tanggamus	Kuantitatif	Kabupaten Tanggamus	Mengukur pengetahuan tentang anemia	Sebagian besar remaja putri di Kabupaten Tanggamus memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang anemia, yang turut berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian anemia.
15	Jurnal Kesehatan	Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017).	Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	Desain cross-sectional	MTsN 02 Kota Bengkulu	Menganalisis faktor risiko anemia	Faktor-faktor seperti durasi haid, status gizi, kebiasaan sarapan, asupan zat besi dan protein, serta konsumsi makanan penghambat zat besi berhubungan signifikan dengan anemia. Di antara faktor-faktor tersebut, status gizi menjadi yang paling dominan.
16	Journal3.uin-alauddin.ac.id	Amalia, N., & Meikawati, W. (2024).	The Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	Observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional.	Madrasah Tsanawiyah Yatpi Godong	Mengkaji faktor terkait anemia	Sebagian besar responden mengalami anemia, dengan banyak di antaranya memiliki pengetahuan rendah, status gizi kurang, KEP, dan tidak rutin mengonsumsi TTD. Namun, hubungan antara pengetahuan dan anemia tidak signifikan.
17	Journal of Midwifery Care	Nurjannah, S. N., & Putri, E, A. (2021).	Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2	Penelitian analitik dengan menggunakan rancangan cross sectional	SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan	Hubungan status gizi dan anemia	Status gizi memiliki hubungan signifikan terhadap kejadian anemia. Remaja putri

			Garawangi Kabupaten Kuningan				yang memiliki status gizi kurus lebih cenderung mengalami anemia dibandingkan yang bergizi baik.
18	Jurnal Medika Usada	Subratha, H. F. A. (2020).	Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan	Survei cross sectional	A Negeri 1 Marga Tabanan	Menggambarkan tingkat pengetahuan anemia	Mayoritas siswi di SMA Negeri 1 Marga Tabanan memiliki tingkat pengetahuan baik tentang anemia, dengan persentase 88,3%. Namun, tidak dijelaskan secara langsung hubungannya dengan status anemia.
19	Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas	Rahman, S. W., Usman, U., Umar, F., & Kengky, H. K. (2023)	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja	Kuantitatif, observasional dengan pendekatan cross sectional	SMPN 8 Parepare	Menganalisis faktor-faktor anemia	Dari penelitian ini ditemukan bahwa hanya kepatuhan konsumsi tablet Fe yang memiliki hubungan bermakna dengan kejadian anemia. Faktor menstruasi dan pengetahuan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.
20	Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia,	Yuniarti, R., & Tunggal, T. (2015).	Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar	Survey analitik dengan pendekatan kuantitatif	MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar	Menilai efek kepatuhan minum Fe	Kepatuhan minum tablet Fe memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia. Banyak remaja yang mengalami anemia juga merupakan mereka yang tidak patuh dalam mengonsumsi tablet besi secara teratur.

21	Journal of Midwifery	Handayani, I. F., & Sugjarsih, U. (2021)	Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018	Cross sectional	SMP Budi Mulia Karawang	Menilai hubungan faktor determinan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun cukup banyak siswi mengalami anemia, tidak ada hubungan signifikan antara anemia dengan pola makan, status gizi, konsumsi zat besi, atau pengetahuan.
22	Jurnal Asuhan Ibu dan Anak	Novayanti, N., & Sundari, S. W. (2020)	Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	Deskriptif kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (Cross Sectional)	SMAN 8 dan SMAN 2 Kota Tasikmalaya	Mengukur pravelensi anemia	Prevalensi anemia pada siswi di Kota Tasikmalaya mencapai 74,1%, didominasi oleh anemia sedang. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal, namun tetap mengalami anemia.
23	Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas	Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2015).	Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu.	Kuantitatif dengan desain cross sectional	Kota Bengkulu	Menilai pola makan dan anemia	Prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Bengkulu sebesar 43%. Pola makan umumnya tidak baik, meskipun penelitian ini tidak menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan dan pola makan dengan kejadian anemia
24	Jurnal kesehatan masyarakat	Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016)	Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan	Quasy experiment	SMP Negeri 21 Medan	Menilai dampak pendidikan gizi	Pendidikan gizi yang diberikan mampu meningkatkan skor pengetahuan siswi. Namun, tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam asupan zat gizi sebelum dan

							sesudah intervensi.
25	Jurnal Keperawatan Soedirman	Utami, B. N., & Mardiyarningsih, E. (2015)	Hubungan Pola Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri	Cross sectional.	MTs Ma'Arif Nyatnyono Kabupaten Semarang	Hubungan pola makan dan menstruasi	Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia. Pola menstruasi yang tidak teratur dan pola makan tidak sehat meningkatkan risiko anemia.
26	Jurnal Kesehatan Masyarakat	Masthalina, H. (2015).	Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri	Observasional analitik	Madrasah Aliyah Al-Aziziyah	Hubungan pola konsumsi dan anemia	Remaja yang anemia cenderung lebih sering mengonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi. Namun, tidak ditemukan hubungan antara konsumsi makanan yang membantu penyerapan zat besi dengan status anemia.
27	Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan	Angrainy, R., Fitri, L., & Wulandari, V. (2019).	Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Fe Pada Saat Menstruasi Penganemia.	Kuantitatif dengan desain Cross Sectional.	SMP Negeri 20 Pekanbaru	Pengetahuan tentang tablet Fe	Sebagian besar siswi memiliki pengetahuan baik tentang konsumsi tablet Fe saat menstruasi, dan mayoritas tidak mengalami anemia. Pengetahuan yang baik diduga berperan dalam pencegahan anemia.
28	Jurnal Kesehatan Masyarakat	Permatasari, T., Briawan, D., Madanijah, S., Gizi, P., Teknik, F., & Medan, U.N (2020).	Hubungan Asupan Zat Besi Dengan Status Anemia Remaja Putri Di Kota Bogor	Cross sectional	Kota Bogor	Menilai hubungan asupan zat besi	Anemia di kalangan remaja putri di Kota Bogor berada pada tingkat sedang. Konsumsi makanan sumber zat besi dan

							vitamin C masih tergolong rendah. Tidak ditemukan hubungan antara asupan zat besi dan status anemia.
29	Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan	Widaningsih, I. (2023).	Peningkatan Kemampuan Remaja Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Bekasi	Pre dan Post	Desa Karangraharja, kecamatan Cikarang utara	Edukasi dan kemampuan pencegahan anemia	Penyuluhan yang dilakukan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia. Setelah intervensi, terjadi peningkatan proporsi remaja yang memiliki pengetahuan baik, serta penurunan jumlah yang mengalami anemia.
30	Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat	Indriyani, Sri, Kusharisupeni, and Asyifa Robiatul Adawiyah (2024)	Determinan Anemia Pada Remaja Putri	Kuantitatif dengan pendekatan cross sectional.	Puskesmas Sukawali	Menilai faktor dominan anemia	Faktor utama yang berhubungan dengan anemia adalah asupan suplemen zat besi dan pengetahuan tentang gizi seimbang. Faktor seperti pendidikan ibu, LILA, dan IMT berperan sebagai variabel pengganggu, namun tetap memengaruhi hubungan tersebut.

PEMBAHASAN

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa factor penyebab anemia pada remaja putri sebagian besar disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi, kebiasaan makan yang buruk, dan kurangnya pengetahuan tentang gizi. Untuk mengatasi hal ini, berbagai upaya dapat dilakukan. Misalnya, meningkatkan asupan makanan kaya zat besi seperti daging, hati, dan sayuran hijau, serta mengurangi konsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi (Budiarti et al., 2020 ; Listiana, 2016). Edukasi gizi terbukti efektif meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya asupan nutrisi yang tepat. Penelitian Silalahi et al. (2016) menunjukkan bahwa Pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya gizi dalam mencegah anemia. Selain itu, media sosial seperti Instagram juga dapat digunakan sebagai sarana edukasi yang efektif dalam menyampaikan informasi gizi yang menarik dan sesuai dengan gaya hidup remaja (Rusdi et al., 2021).

Mengurangi kejadian anemia pada remaja memerlukan pendekatan langsung terhadap status kesehatannya, terutama melalui deteksi dini dan intervensi rutin. Pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala sangat penting untuk mengidentifikasi anemia sejak dini dan melakukan tindakan medis yang tepat. Studi oleh Nurjannah & Putri (2021) menunjukkan bahwa pemantauan status gizi dan hemoglobin dapat membantu dalam pencegahan anemia lebih lanjut. Selain itu, pendekatan komunitas seperti keterlibatan aktif pihak sekolah dan keluarga dalam menyediakan makanan bergizi dan mendukung pola makan sehat juga berperan penting (Widaningsih, 2023). Pendekatan menyeluruh yang melibatkan lingkungan sekitar remaja terbukti dapat menekan prevalensi anemia secara signifikan.

Kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan salah satu tantangan utama dalam pencegahan anemia. Rendahnya kepatuhan biasanya disebabkan oleh kurangnya informasi dan motivasi. Oleh karena itu, pemberian edukasi dan pemantauan yang berkelanjutan sangat diperlukan. Yuniarti & Tunggal (2015) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri, sehingga penting untuk terus mengedukasi dan memotivasi remaja agar patuh dalam konsumsi TTD. Program edukasi berbasis sekolah dan peran kader remaja sebagai agen perubahan di lingkungan sekolah juga dapat mendorong kepatuhan tersebut, sebagaimana dilakukan oleh Junita & Wulansari (2021) dalam program penyuluhan mereka.

KESIMPULAN

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan gizi yang serius dan kompleks, disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya asupan zat besi, konsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi, kebiasaan sarapan yang buruk, rendahnya pengetahuan tentang gizi, pola menstruasi yang tidak teratur, dan rendahnya kepatuhan konsumsi TTD. Dampak anemia sangat signifikan, meliputi penurunan konsentrasi belajar, prestasi akademik, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N., & Meikawati, W. (2024). The Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal3.uin-alauddin.ac.id*
- Angrainy, R., Fitri, L., & Wulandari, V. (2019). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet FE Pada Saat Menstruasi Penganemia. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(2), 343-349.
- Anwar, C., Muhanda, N. A., & Marniati, M. (2020). PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KUTA BARO ACEH BESAR. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN*, 2(1), 34-37.
- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remajaputri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 5(1), 1-10.
- Briawan, D. (2016). Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita. *Jakarta: EGC*.
- Budianto, A., & Fadhilah, N. (2016). Anemia pada remaja putrid dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(10).
- Budiarti, A., Rustini, S. A., & Wirani, N. P. (2020). Studi fenomenologi penyebab anemia pada remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesenchepalon*, 6(2), 137-141.
- Dhirah, U. H., Rosdiana, E., Anwar, C., & Marniati, M. (2020). Hubungan perilaku ibu tentang 1000 hari pertama kehidupan dengan status gizi baduta di Gampong Mibo Kecamatan Banda Raya Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 549-561.
- Fajriyah, N. N., & Fitriyanto, M. L. H. (2016). Gambaran tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 97336.
- Fikawati, S., Syafiq, A., Karima, K., & Yuliana, N. D. (2017). Anemia pada Remaja Putri:

Masalah dan Solusinya. Jakarta: Penerbit UI Press.

- Handayani, I. F., & Sugiarsih, U. (2021). Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Budi Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 76-89.
- Husnah, R., Fitriani, F., & Panjaitan, A. L. (2023). Optimalisasi Penyuluhan Buah Bit Dalam Menurunkan Anemia Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(10), 2543-2546, <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1110.564>.
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331-337.
- Indriyani, Sri, Kusharisupeni Kusharisupeni, and Asyifa Robiatul Adawiyah (2024). "Determinan Anemia pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 13.02 (2024): 149-157.
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 358-368.
- Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada remaja putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41-46.
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109-112.
- Kalsum, U., & Halim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal penelitian universitas jambi seri sains*, 18(1), 9-19.
- Kartika, I. D., Savitri, A., & Wahyuni, S. (2020). Pencegahan dan Tata Laksana Awal Penyakit Anemia pada Ibu Hamil di RSIA St. Khadijah 1 Makassar. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 12-16.
- Kemenkes RI. (2019). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Suhur.
- Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kemenkes RI
- Kosasi, L., Oenzil, F., & Yanis, A. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Anggota UKM Pandekar Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2).
- Kulsum, U. (2020). Pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314-327.
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Medika Hutama*, 3(01 Oktober), 1293-1298.
- Laksmi, S., & Yenie, H. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 104-107.
- Lestari, L. P., Endang, E., Kusbandiyah, J., Estikomah, S. A., & Marniati, M. (2023). Penyuluhan peningkatan kualitas dan daya saing susu etawa di kelompok peternak kambing etawa Desa Panglungan Kecamatan Wonosalam. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 879-887.
- Lestari, I. P., Lipoeto, N. I. and Almurdi, A. (2018). 'Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMP Negeri 27 Padang', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3).
- 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), 455-469.
- Makfirah, D., Mulyani, I., Khairunnas, K., Muhsin, S. W., & Marniati, M. (2024). Pengaruh Usia Penyapihan dan Pengetahuan Ibu terhadap Status Gizi Anak di Puskesmas Johan Pahlawan. *Polyscopia*, 1(4), 207-213.
- Maharani, S. (2020). Penyuluhan tentang anemia pada remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 1-3.
- Masthalina, H. (2015). Pola Konsumsi (faktor inhibitor dan enhancer fe) terhadap Status

- Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80-86.
- 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.
- Mulyani, I., Marniati, M., & Ayunda, H. M. (2020). The Relation of LBW, Mother's Height with The Accidence of Stunting in the Children 6-24 months in Aceh Barat Regency. *Journal of Nutrition Science*, 1(2), 60-64.
- Ngatu, E. R., & Rochmawati, L. (2018). Hubungan pengetahuan tentang anemia pada remaja dengan pemenuhan kebutuhan zat besi pada siswi SMKN 4 Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 6(1).
- Novayanti, N., & Sundari, S. W. (2020). Gambaran kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 5(2), 7-12.
- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(02), 125-131.
- Permatasari, T., Briawan, D., Madanijah, S., Gizi, P., Teknik, F., & Medan, U. N. (2020). Hubungan asupan zat besi dengan status anemia remaja putri di kota Bogor. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4, 95-100.
- Pratiwi, A., Yuniarti, Y., jannatul Laili, F., & Hipni, R. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN I Kelumpang Tengah Kabupaten Kotabaru. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 1144-1148.
- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., Dewi, D. M. S. K., Fadzilah, R. I., Alfayad, A., Wrdoyo, D. A. H., Pertiwi, R., Adnin, A. B. A., Devi, S. I., Manggali, T. R., Septiani, M., & Yunita, D. (2021). Pendidikan Gizi tentang Anemia pada Remaja di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur. *Media Gizi Kemas*, 10(2), 278-283.
- Pusporini, A. D., Salmah, A. U., Wahyu, A., Seweng, A., Indarty, A., Suriah, Nur, R., Syam, A., & Mahfudz. (2021). Risk factors of anemia among pregnant women in community health center (Puskesmas) Singgani and Puskesmas Tipo Palu. *Gaceta Sanitaria*, 35, 5123-5126. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.010>
- Rahman, S. W., Usman, U., Umar, F., & Kengky, H. K. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), 109-118.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31-38.
- Salvia, D., Rahma, C., Mulyani, I., & Marniati, M. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ibu dalam Memberikan Makanan Tambahan bagi Balita di Desa Rundeng. *Polyscopia*, 1(4), 248-253.
- Safitri, F., Alwi, F., & Marniati, M. (2020). PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DENGAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SMK NEGERI 1 MESJID RAYA ACEH BESAR. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN*, 2(1), 24-28.
- Safitri, F., & Marniati, M. (2018). Faktor Penyebab Kematian Ibu di Provinsi Aceh Tahun 2015-2016. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), 197-206.
- Safitri, F., Rahmi, L., & Marniati, M. (2019). PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PENTINGNYA PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA BAYI DI PUSTU BRAWE WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUTA ALAM KOTA BANDA ACEH. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN*, 1(2), 10-14.
- Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi pendidikan gizi dalam meningkatkan asupan gizi pada remaja putri yang anemia di Kota Medan. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 11(2), 295-301.

- Subratha, H. F. A. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di tabanan. *Jurnal Medika Usada*, 3(2), 48-53.
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2015). Analisis pola makan dan anemia gizi besi pada remaja putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11-18.
- Utami, B. N., & Mardyaningsih, E. (2015). Hubungan pola makan dan pola menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(2), 67-75.
- Widaningsih, I. (2023). Peningkatan kemampuan remaja dalam pencegahan anemia pada remaja putri di kabupaten bekasi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 723-726.
- Yuniarti, R., & Tunggal, T. (2015). Hubungan antara kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja putri di MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 31-36.