



HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA

The Relationship Between Knowledge And Peer Support With Anemia Prevention During Menstruation In Adolescents

Amira Muthia Adila¹, Nur Ramadhan¹, Zahro Mufida¹, Istianah Surury¹, Siti Riptifah Handari¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email : istianah.surury@umj.ac.id

Abstract

Background: Anemia is defined as a body condition with hemoglobin and serum ferritin levels below 15 mgc/L. Anemia is prone to occur in groups of young women because when they enter puberty they will experience rapid growth which affects the need for iron mineral intake which also increases.

Methods: This study used a rapid survey design at SMP PGRI 1 Cibinong which was conducted from November to December 2021. The sample was determined using Two Stage Cluster Sampling so that 210 samples were obtained. The data were then analyzed using the Chi Square test.

Results: The results showed that there was a significant relationship between the variables Knowledge and Peer Support on efforts to prevent anemia during menstruation in adolescents with *p* values of 0.023 and 0.000 respectively.

Conclusion: Based on the results of the research conducted, it can be concluded that knowledge and peer support influence the efforts of young women to prevent anemia during menstruation. Researchers recommend holding health education about balanced nutrition and peer counselors as an effective step in preventing anemia in young women.

Keywords: knowledge, peer support, anemia, menstruation, adolescents

Abstrak

Latar belakang: Anemia didefinisikan sebagai suatu kondisi tubuh dengan kadar hemoglobin dan serum ferritin di bawah 15 mgc/L. Anemia rentan terjadi pada kelompok remaja putri dikarenakan saat memasuki masa pubertas mereka akan mengalami pertumbuhan yang cepat sehingga mempengaruhi kebutuhan asupan mineral zat besi yang juga bertambah.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan survei cepat (*rapid survey*) di SMP PGRI 1 Cibinong yang dilakukan pada bulan November hingga Desember 2021. Sampel ditentukan dengan menggunakan *Two Stage Cluster Sampling* sehingga didapatkan 210 sampel. Data selanjutnya dianalisis menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil: Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan yang sudah dibuktikan secara statistik antara variabel Pengetahuan dan Dukungan teman sebaya terhadap upaya remaja putri dalam melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan masing-masing nilai *p value* 0.023 dan 0.000.

Kesimpulan: Pengetahuan dan dukungan teman sebaya sama-sama memiliki pengaruh pada remaja putri dalam memutuskan upaya pencegahan anemia saat menstruasi. Peneliti merekomendasikan untuk diadakannya pendidikan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang dan konselor sebaya sebagai Langkah efektif dalam rangka mencegah anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: pengetahuan, dukungan teman sebaya, anemia, menstruasi, remaja

PENDAHULUAN

Anemia didefinisikan sebagai suatu kondisi tubuh dengan kadar hemoglobin dan *serum ferritin* di bawah 15 mgc/L darah yang diperiksa melalui laboratorium menggunakan metode *Cyanmethemoglobin*. Anemia terjadi apabila produksi atau kualitas sel darah merah menurun akibat kurangnya asupan besi, asam folat, vitamin B12 dan protein. Penderita anemia ditandai dengan kemunculan gejala seperti lesu, letih, lemah, lelah dan lalai yang biasa dikenal dengan 5L, adapun gejala lain yang dirasakan adalah pusing seperti berkunang-kunang, mudah mengantuk hingga kesulitan konsentrasi¹.

Anemia rentan terjadi pada kelompok remaja putri dikarenakan saat memasuki masa pubertas mereka akan mengalami pertumbuhan yang cepat sehingga mempengaruhi kebutuhan asupan mineral zat besi yang juga bertambah. Haid yang dialami remaja setiap bulannya juga membuat remaja putri memerlukan hingga 2 kali lipat zat besi. Bahkan terkadang beberapa remaja mengikuti trend diet keliru yang justru menjerumuskan kepada pengurangan asupan dalam menunjang pembentukan sel darah merah¹.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) mencatat prevalensi kejadian anemia pada kelompok umur produktif (15-49 tahun) adalah 29.9%. Kejadian anemia berdasarkan pendapatan negara yaitu tertinggi pada negara berpenghasilan menengah ke bawah 43.7% sementara terendah pada negara dengan pendapatan tinggi sebesar 14.4%. Negara dengan prevalensi Anemia tertinggi pada kelompok umur produktif (15-49 tahun) adalah India yaitu 53%. Di Asia tenggara sendiri prevalensi kejadian anemia pada kelompok umur yang sama sebesar 27.2%². Di Indonesia, sebagaimana data Riskesdas 2018 tercatat bahwa prevalensi anemia 32%, statistik ini memperlihatkan bahwa 3-4 dari 10 remaja adalah penderita anemia, tentu hal

ini terbilang cukup tinggi. Statistik riskesdas juga mencatat bahwa remaja putri yang mendapatkan TTD di sekolah diantaranya masih terdapat 1.4% yang tidak mengkonsumsinya sesuai anjuran³. Di Provinsi Jawa Barat angka kejadian anemia mencapai 42.4% pada remaja usia 13-19 tahun⁴.

Sebuah Penelitian dilakukan oleh Dumilah dan Sumarmi (2017) pada siswi di SMP Bina Unggulan, hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa dari keseluruhan responden masih terdapat siswi yang mengalami anemia yaitu sebesar 21.4%⁵. Penelitian terbaru juga dilakukan oleh Rahayu dan Susan (2020) pada siswi di SMP Kota Cirebon untuk melihat kejadian anemia, hasil menunjukkan bahwa dari keseluruhan responden remaja usia SMP tersebut terdapat 46% yang mengalami anemia⁶.

Penelitian mengenai pengetahuan perilaku pencegahan anemia dilakukan secara deskriptif oleh Fuaidah (2018) di SMP Negeri 2 Unggaran, dimana masih terdapat 16.5% responden dengan pengetahuan yang kurang dan 63.3% responden dengan pengetahuan cukup⁷. Penelitian lain dilakukan oleh Safitri dan Maharani (2019) di SMP 13 Kota Jambi mengenai hubungan antara pengetahuan dengan terjadinya anemia menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan diantara keduanya⁸. Selain pengetahuan, penelitian mengenai faktor perilaku pencegahan anemia dilakukan oleh Utomo, dkk (2020) di SMP Negeri 9 Jember dimana terdapat hubungan antara dukungan teman dengan perilaku pencegahan anemia⁹.

Permasalahan anemia harus segera diselesaikan melihat dampak kedepannya bagi remaja putri yaitu penurunan daya ketahanan tubuh yang bisa mengakibatkan kerentanan untuk terjadinya penyakit infeksi, degradasi kebugaran dan daya pikir karena suplai oksigen ke otak yang berkurang, serta penurunan prestasi belajar serta produktivitas.

* Corresponding author
(istianah.surury@umj.ac.id)

Bahkan jika permasalahan anemia ini masih tidak teratasi akan berdampak ketika remaja tersebut menjadi ibu hamil dimana hal ini akan meningkatkan resiko bayi terlahir BBLR, pendarahan saat melahirkan, anemia pada bayi, dan lebih parahnya lagi meningkatkan resiko kesakitan dan kematian neonatal bayi¹⁰. Remaja putri sebagai salah satu kelompok penderita anemia terbanyak mayoritas duduk di bangku sekolah menengah pertama (SMP) yakni kisaran usia 13 – 16 tahun. Jika dibiarkan, anemia berisiko mempengaruhi kesehatan remaja. Masa depan remaja akan terhambat sehingga berdampak pula pada penurunan produktivitas kreativitas dan daya saing.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 siswi SMP PGRI 1 Cibinong menunjukkan hasil bahwa 5 dari 10 siswi mengaku sering mengalami sakit kepala hingga mudah lelah setidaknya saat sedang menstruasi.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tergerak untuk melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Upaya Pencegahan Anemia saat Menstruasi pada Siswi di SMP PGRI 1 Cibinong Tahun 2021”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran hubungan pengetahuan dan dukungan teman sebaya dengan upaya pencegahan anemia saat menstruasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan survei cepat (*rapid survey*) di SMP PGRI 1 Cibinong. Penelitian dilaksanakan pada bulan November hingga Desember 2021. Kuesioner digunakan sebagai alat pengumpulan data melalui metode wawancara. Kuesioner diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Desy Indah dan sudah dinyatakan lolos uji validitas dan reliabilitas¹¹. Terdapat sejumlah 499 Siswi kelas 1-3 SMP PGRI 1 Cibinong sebagai populasi dalam penelitian ini. Sedangkan sampel penelitian adalah Siswi yang akan dipecahkan menjadi 30 kluster dengan masing-masing kluster terdiri dari 7 responden dengan kriteria inklusi sudah

mengalami menstruasi. Sampel ditentukan dengan menggunakan *Two Stage Cluster Sampling*. Dalam pengambilan sampel *Two Stage Cluster Sampling*, hanya beberapa sampel yang dipilih dari setiap cluster melalui metode pengambilan sampel lain secara internal¹². Dengan demikian jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 210 sampel. Penelitian ini mengambil variabel upaya pencegahan anemia saat menstruasi sebagai variabel terikat. Sedangkan variabel bebas yang diteliti adalah pengetahuan dan dukungan teman sebaya.

Variabel upaya pencegahan anemia saat menstruasi didefinisikan sebagai tahapan atau langkah yang diimplementasikan oleh siswi dalam upaya pencegahan anemia. Sementara variabel pengetahuan didefinisikan sebagai kemampuan dalam wujud ingatan, penjelasan, penggunaan, pejabaran, penyusunan dan penilaian terkait anemia serta tindakan pencegahannya saat menstruasi. Untuk variabel dukungan teman sebaya didefinisikan sebagai peran teman sebaya dalam upaya pencegahan anemia pada siswi. Ketiga variabel menggunakan skala perhitungan Ordinal yang memiliki skor dengan rentang 0-4. Setelah melalui proses *editing, coding, skoring dan tabulasi*, selanjutnya data dianalisis secara statistik untuk mengetahui gambaran distribusi beserta variasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis univariat dilakukan dengan tujuan memperoleh gambaran deskriptif mengenai variabel independen yang diteliti seperti pengetahuan, dukungan teman sebaya, tindakan terkait kesehatan dan upaya pencegahan anemia. Analisis Kai Kuadrat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran dari variabel-variabel yang diteliti. Adapun hal tersebut antara lain Upaya Pencegahan Anemia, Tingkat Pengetahuan, Dukungan Teman Sebaya dan Tindakan Terkait Kesehatan.

Tabel 1. Distribusi Umur dan Umur Pertama kali Menstruasi Responden

Variabel	Mean	SD	Minimal-Maksimal	95% CI
Umur	13.50	1.06	11-17	13.36- 13.65
Umur pertama kali menstruasi	11.50	0.95	9-14	11.37- 11.63

Sesuai tabel 1. didapatkan bahwa rata-rata atau mean umur responden 13.5 tahun dengan variasi 1.06 tahun. Responden dengan usia termuda adalah 11 tahun dan tertua yaitu 17 tahun. Bisa disimpulkan bahwa 95% diyakini mean umur responden berada diantara 13.36 tahun sampai 13.65 tahun. Sedangkan mean

umur pertama kali menstruasi responden adalah 11.5 tahun, dengan menstruasi tercepat di usia 9 tahun dan terlama pada usia 14 tahun. Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata umur pertama kali menstruasi responden berada diantara 11.37 tahun sampai dengan 11.63 tahun.

Tabel 2. Analisis Univariat Variabel Upaya Pencegahan Anemia, Tingkat Pengetahuan, dan Dukungan Teman Sebaya

Variable		F	%
Upaya Pencegahan Anemia	Baik	31	14.8
	Cukup	118	56.2
	Kurang	61	29.0
Tingkat Pengetahuan	Baik	135	64.3
	Cukup	54	25.7
	Kurang	21	10.0
Dukungan Teman Sebaya	Baik	24	11.4
	Cukup	77	36.7
	Kurang	109	51.9

Tabel 2. menunjukkan mayoritas responden memiliki upaya pencegahan anemia yang cukup yaitu sebesar 56.2% atau sebanyak 118 responden. Sementara lebih dari separuh jumlah responden sudah memiliki tingkat pengetahuan yang baik, yaitu sebesar 64.3% atau sebanyak 135 responden. Hal itu berbalik dengan variabel dukungan teman

sebaya yang mana lebih dari separuh jumlah responden justru memiliki kategori kurang yaitu sebesar 51.9% atau sebanyak 109 responden. Sebagian besar responden masih kurang mengetahui vitamin yang membantu penyerapan zat besi dalam tubuh serta makanan dengan sumber zat besi yang tinggi.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Analisis Bivariat Variabel Upaya Pencegahan Anemia dengan Variabel Tingkat Pengetahuan dan Dukungan Teman Sebaya

Variabel	Upaya Pencegahan Anemia						Total		P Value
	Baik		Cukup		Kurang		N	%	
	n	%	n	%	N	%			
Tingkat Pengetahuan									
Baik	23	17.0	82	60.7	30	22.2	135	100	0.023
Cukup	5	9.3	29	53.7	20	37.0	54	100	
Kurang	3	14.3	7	33.3	11	52.4	21	100	
Jumlah	31	14.8	118	56.2	61	29.0	210	100	
Dukungan Teman Sebaya									
Baik	12	50	11	45.8	1	4.2	24	100	0.000
Cukup	15	19.5	52	67.5	10	13.0	77	100	
Kurang	4	3.7	55	50.5	50	45.9	109	100	
Jumlah	31	14.8	118	56.2	61	29.0	210	100	

Hal yang dapat dilakukan sebagai cara untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya adalah melalui analisis bivariat. Pengolahan data yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel kategorik dengan variabel kategorik adalah melalui Uji Chi Square atau Kai Kuadrat. Kai Kuadrat bertujuan untuk menguji perbedaan persentase antara dua atau lebih kelompok (sampel). Untuk itu, variabel dependen (upaya pencegahan anemia) akan diuji dengan tiap-tiap variabel independen (tingkat pengetahuan dan dukungan teman sebaya).

Hasil analisis hubungan antara variabel upaya pencegahan anemia dengan tingkat pengetahuan diperoleh bahwa ada sebanyak 82 (60.7%) responden dengan tingkat pengetahuan baik memiliki upaya pencegahan anemia yang cukup. Sedangkan diantara 11 (52.4%) responden dengan tingkat pengetahuan yang kurang juga

memiliki upaya pencegahan anemia yang kurang. Uji Kai Kuadrat memperoleh nilai p value sebesar 0.023, hal itu menunjukkan bahwa ada perbedaan proporsi upaya pencegahan anemia antara Siswi dengan tingkat pengetahuan yang baik, cukup ataupun kurang.

Sementara itu, hasil analisis hubungan antara variabel upaya pencegahan anemia dengan dukungan teman sebaya diperoleh bahwa 52 (67.5%) responden dengan dukungan teman sebaya yang cukup memiliki upaya pencegahan anemia yang cukup pula. Di samping itu, sebanyak 55 (50.5%) responden dengan dukungan teman sebaya yang kurang juga memiliki upaya pencegahan anemia yang cukup. Hasil uji Kai Kuadrat diperoleh nilai $p = 0.000$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan upaya pencegahan anemia.

PEMBAHASAN

Hubungan antara Pengetahuan dengan Upaya Pencegahan Anemia saat Menstruasi

Berdasarkan uji statistic Kai Kuadrat menunjukkan adanya relasi diantara pengetahuan dengan upaya pencegahan anemia saat menstruasi dengan nilai p value sebesar 0.023. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Mularsih (2017) pada Remaja Putri di Nusa Bhakti Semarang, dimana pengetahuan mempengaruhi upaya pencegahan anemia, remaja yang memiliki pengetahuan baik mengenai anemia cenderung memiliki upaya yang baik pula dalam mencegah anemia¹³. Penelitian lain di tahun yang berbeda dilakukan oleh Nurbaiti (2019) pada remaja perempuan di SMA Kota Jambi dimana menyatakan bahwa pengetahuan terbukti secara statistic berhubungan dengan upaya pencegahan anemia¹⁴.

Teori *Lawrence Green (1980)* mengenai perubahan perilaku yang dikutip dalam Ramadhana (2018) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi dalam menentukan perilaku seseorang. Melalui penginderaan terhadap suatu objek maka akan menstimulus rasa tahu sehingga menjadi sebuah pengetahuan. Keputusan yang diambil seseorang dalam bertindak sangat didasarkan pada pengetahuan¹⁵. Sebagai mana hubungan antara pengetahuan akan anemia yang mendalam beserta pencegahannya maka kan mengantarkan remaja putri untuk mengambil keputusan dalam melakukan upaya pencegahan anemia saat menstruasi.

Sebagian besar responden masih belum mengetahui vitamin yang dapat menyokong terserapnya zat besi serta asupan yang kaya akan zat besi. Peningkatan pengetahuan khususnya mengenai sumber makanan dan vitamin yang menunjang zat besi ke dalam tubuh diperlukan dalam upaya untuk pencegahan anemia pada remaja. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Deni, dkk (2022) bertujuan untuk mengetahui dampak edukasi kesehatan mengenai nutrisi gizi seimbang ketika mentruasi dalam

pencegahan anemia. Hasil analisis mendalam pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan untuk mencegah anemia pada remaja perempuan. Kesimpulan pada penelitian yang dilakukan oleh Deni, dkk (2022) adalah bahwa edukasi kesehatan mengenai nutrisi gizi seimbang efektif dalam mencegah anemia pada remaja putri ketika menstruasi¹⁶.

Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Upaya Pencegahan Anemia saat Menstruasi

Uji statistik memperlihatkan fakta bahwa ada relasi antara dukungan teman sebaya dengan upaya pencegahan anemia saat mentruasi dengan nilai p value 0.000. Pernyataan ini sejalan dengan pernyataan dalam riset yang dilakukan oleh Utomo, dkk (2020) dengan hasil adanya relasi antara teman sebaya dengan konsumsi TTD pada Remaja Putri⁹. Sementara riset yang dilakukan oleh Panyuluh, dkk (2018) mengemukakan perihai dukungan teman sebaya yang tidak mempengaruhi upaya mencegah anemia pada santriwati Pondok Pesantren Darul Ulum Kabupaten Kendal¹⁷.

Menurut Hurlock (1980) dalam Lutfi (2012) teman sebaya memiliki peran lebih terhadap kondisi pribadi remaja, karena sering kali dinilai memiliki perasan senasib yang membuat koneksi diantaranya semakin terikat¹⁰. Teman sebaya dianggap mampu mengerti dan memahami dalam berbagai kondisi. Selain itu, teman sebaya juga terkadang mampu memberikan nasihat serta perasaan iba yang terkadang tidak diperoleh dari kedua orang tua¹⁸. Remaja dalam melakukan pengambilan keputusan juga memerlukan dukungan dari orang tua sekaligus keluarga karena memiliki kontribusi, tidak hanya dari teman sebaya remaja saja. Dukungan teman sebaya berupa informasi yaitu nasehat, sugesti ataupun umpan balik, serta memberikan informasi bagi orang yang membutuhkan mengenai hal apa saja yang sebaiknya dilakukan sehingga memberikan dorongan terhadap pengambilan keputusan dalam berupaya, salah satunya berupaya dalam pencegahan anemia ketika menstruasi.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Riyanti dan Legawati (2018) mengenai peran teman sebaya melalui kegiatan konselor sebaya dalam mencegah anemia. Konseling dilakukan selama 3 pertemuan yang di evaluasi menggunakan instrument penilaian. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan akan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri dalam mencegah anemia melai konseling teman sebaya¹⁹.

KESIMPULAN

Remaja memiliki upaya pencegahan anemia yang cukup saat menstruasi dan berpengetahuan baik. Namun, dukungan teman sebaya masih rendah. Pengetahuan dan dukungan teman sebaya berhubungan secara statistic dengan upaya remaja putri mencegah anemia saat menstruasi.

SARAN

Peneliti merekomendasikan beberapa poin menurut hasil dan pembahasan penelitian di atas, antara lain:

1. Bagi Sekolah, perlu diadakan program pendidikan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang saat mentruasi serta kerja sama untuk kegiatan konselor teman sebaya dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.
2. Bagi Siswi, diharapkan untuk mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan dan konselor teman sebaya dalam upaya mencegah anemia.
3. Bagi petugas kesehatan, diharapkan kerja sama dengan sekolah dalam membuat program pendidkan kesehatan tentang nutrisi gizi seimbang dan fasilitasi kegiatan konselor sebaya dalam rangka mencegah anemia pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sampaikan ucapan terima kasih kepada kepala sekolah SMP Plus PGRI 1 Cibinong yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan pengambilan data di SMP Plus PGRI 1 Cibinong, Wali Kelas 7 - 9 SMP Plus PGRI 1 Cibinong yang

telah membantu peneliti dalam proses pengumpulan data, serta narahubung yang membantu peneliti berkomunikasi dengan pihak sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta; 2018.
2. World Health Organization. Prevalence of anaemia in women of reproductive age (aged 15-49) (%). *Glob Heal Obs.* 2021;23:2021.
3. Kemenkes. Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia Dipublikasikan Pada: Senin, 25 Januari 2021. Senin, 25 Januari. 2021.
4. Herwandar FR, Soviyati E. Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *J Ilmu Kesehat Bhakti Husada Heal Sci J.* 2020;11(1):71–82.
5. Dumilah PRA, Sumarmi S. Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi Di SMP Unggulan Bina Insani. *Amerta Nutr.* 2017;1(4):331.
6. Rahayu R, Susan Y. HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN FAKTOR LAIN DENGAN ANEMIA PADA SISWI SMP. 2020;8(2).
7. Fuaidah A. GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA DI SMP N 2 UNGARAN KAB. SEMARANG. 2018;
8. Safitri S, Maharani S. Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 13 Kota Jambi. *J Akad Baiturrahim Jambi.* 2019;8(2):96–100.
9. Utomo ETR, Rohmawati N, Sulistiyani S. Pengetahuan, dukungan keluarga, dan teman sebaya berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Ef Penyul Gizi pada Kelompok 1000 HPK dalam Meningkatkan Pengetah dan Sikap Kesadaran Gizi.* 2020;3(3):69–

- 70.
10. Lestari DIN. ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA SAAT MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN WILAYAH JENU KABUPATEN TUBAN. Univ Airlangga Fak Keperawatan. 2018;
11. Lestari DIN. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Upaya Pencegahan Anemia saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Wilayah Jenu Kabupaten Tuban. Adv Opt Mater. 2018;10(1):1–9.
12. Purnomo RD. RE-LABS: REMOTE LABORATORY SYSTEM UNTUK PEMBELAJARAN PRAKTIKUM PROGRAMMABLE LOGIC CONTROLLER (PLC) JARAK JAUH. 2020;25–41.
13. Mularsih S. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi Di Smk Nusa Bhakti Kota Semarang. J Kebidanan. 2017;6(2):80.
14. Nurbaiti N. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2018. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2019;19(1):84.
15. Luthfi. Behavior Causes. 2020;2–5.
16. Riliti D, Utami S, Novayelinda R. PENGARUH PENDIDIKAN KESAHATAN TENTANG NUTRISI GIZI SEIMBANG SAAT MENSTRUASI UNTUK MENCEGAH ANEMIA TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI.
17. Panyuluh DC, Priyadi N, Riyanti E. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Penyebab Anemia Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Ulum Kabupaten Kendal. J Kesehat Masy. 2018;6(2):156–62.
18. LUTFI DN. HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DENGAN KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH PADA SANTRIWATI PENGURUS ORGANISASI PELAJAR PPMI ASSALAAM (OP3MIA). 2012;32.
19. Riyanti, Legawati. PENDAMPINGAN KONSELOR SEBAYA DALAM PENCEGAHAN ANEMIA REMAJA..... PENDAMPINGAN KONSELOR SEBAYA DALAM PENCEGAHAN ANEMIA REMAJA PUTRI Riyanti 1 Legawati 2 Program Studi Diploma III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Available from: <http://jurnal.umpalangkarya.ac.id/ejurnal/pgbmu>