

# Studi Pustaka tentang Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi Dan Siklus Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Beberapa Wilayah Di Indonesia Tahun 2021

Delvira Auriani Fauziah<sup>1</sup>, Hernowo Anggoro Wasono<sup>2</sup>,  
Devita Febriani Putri<sup>3</sup>, Ismalia Husna<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati

<sup>4</sup>Universitas Pertahanan Republik Indonesia

## Abstrak

Masalah gizi di Indonesia meliputi dua hal, yaitu gizi yang berlebih dan gizi yang kurang. Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin yang sangat rendah dibandingkan dengan normalnya. Menstruasi merupakan salah satu tanda biologis, yang mana berkaitan dengan pencapaian kematangan seks, kesuburan, kesehatan tubuh, bahkan terjadi perubahan beberapa bentuk tubuh itu sendiri. Remaja adalah suatu masa dimana terjadinya proses pertumbuhan dengan waktu yang sangat singkat. Bertujuan untuk mengetahui Hubungan tingkat kecukupan gizi dan siklus menstruasi dengan anemia pada remaja putri di beberapa wilayah di Indonesia Tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan desain penelitian studi pustaka yang menggunakan mesin pencarian Google Scholar dengan populasi Penelitian yaitu Remaja Putri dan Sampel Penelitian yaitu remaja putri yang menjadi subjek dari 8 jurnal yang di teliti. Dari 8 jurnal yang telah di teliti dengan hasil adanya hubungan tingkat kecukupan gizi dengan anemia dengan  $p=$ value ( $<0,5$ ) dan tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan anemia dengan  $p=$ value ( $>0,5$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan gizi dengan anemia dan tidak adanya hubungan yang signifikan Siklus menstruasi dengan anemia.

**Kata Kunci :** Anemia, kecukupan gizi, siklus menstruasi, remaja putri

## Literature Study on the Relationship of Nutritional Adequacy Levels and Menstrual Cycles with Anemia in Young Women in Several Regions in Indonesia in 2021

### Abstract

Nutritional problems in Indonesia include two things, namely excess nutrition and undernutrition. Anemia is a condition in which the hemoglobin level is very low compared to normal. Menstruation is one of the biological signs, which is related to the achievement of sexual maturity, fertility, body health, and even changes in some forms of the body itself. Adolescence is a period where the growth process occurs in a very short time. Aim for knowing the relationship between the level of nutritional adequacy and the menstrual cycle with anemia in adolescent girls in several regions in Indonesia in 2021. This study is a descriptive study using a literature study design using the Google Scholar search engine with the research population namely young women and the research sample being young women which is the subject of 8 journals studied. Of the 8 journals that have been studied with the results of a relationship between the level of nutritional adequacy and anemia with  $p =$  value ( $<0.5$ ) and there is no relationship between menstrual cycle and anemia with  $p=$ value ( $>0.5$ ). There is a significant relationship between the level of nutritional adequacy with anemia and there is no significant relationship between the menstrual cycle and anemia.

**Keywords :** Anemia, nutritional adequacy, menstrual cycle, adolescent girls

Korespondensi: Delvira Auriani Fauziah, alamat : Jalan Pramuka, email : [hawasurga0@gmail.com](mailto:hawasurga0@gmail.com)

### Pendahuluan

Manusia memerlukan setidaknya enam kelompok zat gizi utama yaitu karbohidrat, protein, vitamin, lemak, air dan mineral dalam jumlah yang cukup dan tidak berlebihan. Bahan makanan hanya mengandung satu atau hanya beberapa zat gizi saja, sehingga dalam

susunan menu seseorang harus terdiri dari berbagai jenis zat gizi yang berasal dari makanan yang berbeda-beda. Kebanyakan masyarakat Indonesia biasanya untuk mencukupi zat gizi tersebut dengan melakukan kebiasaan seperti makan tiga kali dalam sehari, dimana di dalam nya ada pangan pokok seperti

nasi, lauk pauk, sayur, buah dan memperbanyak minum air putih<sup>1</sup>.

Salah satu hal yang dapat mempengaruhi gaya makan atau kebiasaan makan pada remaja adalah dengan pengetahuan mengenai gizi. Pengetahuan gizi ini telah terbukti dapat membawa dampak positif bagi remaja dalam memilih makanan dan bisa menyesuaikan dengan tingkat kecukupan gizi masing-masing. Mayoritas remaja khususnya remaja putri, hanya mengkonsumsi makanan yang lengkap sehari dua kali yaitu kombinasi antara makan pagi dan malam atau siang dan malam. Makanan yang lengkap disini adalah terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur dan buah-buahan<sup>2</sup>.

Konsumsi makanan berkaitan erat dengan masalah status gizi seseorang. Pada remaja yang memiliki status gizi yang kurang akan rentan mengalami anemia terutama pada remaja putri. Anemia juga di pengaruhi secara langsung dari makanan yang mana kurangnya zat besi yang di konsumsi. Karena pada masa ini banyaknya kebutuhan zat besi yang diperlukan salah satunya adalah untuk memenuhi kebutuhan zat besi khususnya pada remaja putri.<sup>3</sup>

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin yang sangat rendah dibandingkan dengan normalnya, dan anemia juga adalah kondisi ketika kurangnya ukuran atau jumlah sel darah merah dalam kandungan hemoglobin<sup>4</sup>. Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat diseluruh dunia, yang tidak hanya terjadi di negara berkembang saja, tetapi juga di negara maju. Penderita anemia di perkirakan dua miliar, dengan prevalensi terbanyak di wilayah Asia dan Afrika (UN-SCN,2004). Bahkan WHO menyebutkan bahwa anemia menjadi 10 besar terkait penyakit yang angka kejadiannya terbesar diabad ini. Anggota yang memiliki resiko tinggi terhadap anemia adalah wanita dengan usia subur (WUS), ibu hamil, dan remaja. Meskipun demikian, ada beberapa fakto juga yang bisa menyebabkan anemia pada remaja pria.<sup>1</sup>

Anemia juga adalah suatu kondisi yang mana kurangnya konsentrasi hemoglobin dan hematokrit, berdasarkan dengan nilai ambang batas atau nilai normal, biasanya disebabkan karena menurunnya kadar eritrosit dan

hemoglobin. Selain itu, anemia juga adalah suatu kondisi yang mana adanya defisiensi ukuran, ataupun jumlah eritrosit, atau kandungan hemoglobin. Hemoglobin adalah sejenis pigmen yang terdapat di dalam sel darah merah, yang mana bertugas sebagai pembawa oksigen untuk di salurkan ke seluruh tubuh<sup>5</sup>.

Kejadian anemia merupakan masalah yang paling banyak di temukan pada remaja. Hal tersebut berakibat pada gangguan fungsi kognitif, kemampuan akademik rendah, dan menurun nya kapasitas fisik pada remaja yang bekerja, anemia akan menurunkan produktivitas kerja, sedangkan pada remaja yang masih sekolah akan menurunkan kemampuan akademis. Khusus remaja wanita, masalah kesehatan ini bisa berlanjut bahkan setelah melewati masa remaja, dimana remaja akan mengalami menstruasi, dilanjutkan dengan proses kehamilan dan menyusui. Tinjauan penelitian menyebutkan, anemia mengurangi kemampuan fisik dan menyebabkan rendah nya nilai matematika 2 kali dibandingkan yang tidak anemia<sup>6,7</sup>.

Masalah kesehatan akibat anemia mungkin tidak dapat terlihat secara langsung, tetapi dapat berlangsung lama dan bisa berpengaruh terhadap kehidupan masa depannya. Anemia pada remaja wanita dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan, kelelahan, meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, serta mengganggu fungsi kognitif<sup>8</sup>. Kekurangan zat besi atau anemia yang berlanjut sampai dewasa dapat menimbulkan resiko terhadap kehamilan dan bayinya. Oleh karena itu, remaja putri di sarankan untuk mengkonsumsi suplemen zat besi, untuk membantu memenuhi kebutuhan zat besi yang makin tinggi saat kehamilan.

Menurut *World Health Organization* (WHO)<sup>9</sup>, sekitar 9,6 juta dari 273 juta anak penderita anemia dengan usia antara 6-59 bulan, mengalami anemia berat. Selain itu, 19,4 juta dari 469 juta wanita usia 15-49 tahun yang tidak hamil dan 32,4 juta wanita hamil di antara nya (dengan rentang usia sama) mengalami anemia berat. Dari data tersebut terdapat 50% wanita hamil, 49% wanita tidak hamil, dan 42% kasus anak penderita anemia yang berkaitan dengan kekurangan zat besi<sup>10</sup>

Menstruasi merupakan salah satu tanda biologis, yang mana berkaitan dengan pencapaian kematangan seks, kesuburan, kesehatan tubuh, bahkan terjadi perubahan beberapa bentuk tubuh itu sendiri. Pada masa menstruasi, kebanyakan orang mengalami beberapa keluhan, seperti kram perut, mual, muntah, dan diare. Selain mengalami kram dibagian perut, ada beberapa orang juga yang menderita pola menstruasi yang tidak teratur, terutama pada remaja putri yang baru memasuki masa pubertas. Hal ini dapat disebabkan karena stres yang berlebihan, sedang dalam sentimental yang tidak stabil, dan adanya perubahan drastis dalam penurunan berat badan<sup>11</sup>.

Menstruasi menjadi salah satu penyebab dari malnutrisi, karena selama menstruasi darah akan terus keluar hingga membutuhkan asupan gizi yang paling utama yaitu zat besi. Pola konsumsi remaja menyebabkan kurangnya asupan zat besi karena remaja putri memiliki keinginan membentuk tubuh ideal dengan membatasi konsumsi harian yang menyebabkan kurangnya asupan zat besi. Kekurangan asupan zat besi dalam jangka waktu lama akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan masalah gizi lain, contohnya anemia gizi besi<sup>12</sup>

Kebutuhan gizi remaja pada masa pertumbuhan meningkat secara drastis. Zat besi sangat diperlukan untuk semua sel yang ada didalam tubuh seseorang dan merupakan dasar dari proses fisiologis, seperti pembentukan hemoglobin dan fungsi enzim. Kebutuhan asupan zat besi pada wanita lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Tabel angka kecukupan gizi (AKG) mengatakan bahwa, kebutuhan asupan zat besi pada remaja perempuan usia 13-29 tahun adalah 26 mg, angka ini jauh lebih tinggi bila di bandingkan laki-laki seusianya.

Terdapat beberapa penelitian yang menemukan bahwa tidak ditemukan korelasi antara siklus menstruasi dan anemia<sup>9</sup> sehingga peneliti ingin melakukan studi kepustakaan mengenai "Hubungan tingkat kecukupan gizi dan siklus menstruasi dengan anemia pada remaja putri di beberapa wilayah di Indonesia tahun 2021.

## Isi

Hasil penelitian yang di lakukan oleh<sup>9</sup> didapatkan bahwa karakteristik remaja putri menurut usia paling banyak yaitu pada kategori usia 16 tahun sebanyak 60 orang (77%). Hasil penelitian<sup>13</sup> menunjukkan bahwa karakteristik remaja putri menurut usia paling banyak yaitu pada kategori usia 17 tahun sebanyak 57 orang (81,4%). Hasil dari distribusi frekuensi remaja berdasarkan usia dari ketiga jurnal di atas rata-rata usia remaja yang rentan mengalami anemia pada usia 16 tahun sebanyak 132 orang dengan presentase (44,75%). Pada penelitian Arnoveminisa<sup>9</sup> dari hasil distribusi frekuensi tingkat kecukupan gizi Fe dengan anemia mayoritas kurang dengan jumlah 76 orang dengan presentase (97%). Berdasarkan hasil dari penelitian Ayu.S<sup>13</sup> dengan hasil distribusi frekuensi hubungan tingkat kecukupan gizi Fe dengan anemia mayoritas mengalami asupan Fe yang kurang dengan jumlah 69 orang dengan presentase(98,6%).

Dari Hasil penelitian Tupriany<sup>14</sup> distribusi frekuensi hubungan tingkat kecukupan gizi Fe dengan anemia mayoritas mengalami kurangnya asupan zat gizi Fe dengan jumlah 70 orang dengan presentase (90,9%). Dari hasil penelitian Amelia<sup>15</sup> distribusi frekuensi hubungan tingkat kecukupan gizi dengan anemia mayoritas kurang tercukupinya kebutuhan zat Fe dengan jumlah 21 orang dengan presentase (55,3%). Distribusi frekuensi hubungan tingkat kecukupan gizi dengan anemia mayoritas memiliki berat badan yang normal maka kebutuhan Fe harian sudah tercukupi dengan jumlah orang dengan berat badan normal 22 orang dengan presentase(53,7%). Dari hasil penelitian Tri.A<sup>16</sup>, distribusi frekuensi tingkat kecukupan gizi Fe dengan anemia dengan asupan zat gizi Fe yang telah terpenuhi dengan jumlah 82 orang dengan presentase (91,1%). Dapat di simpulkan bahwa hasil dari distribusi frekuensi hubungan tingkat kecukupan gizi Fe dengan anemia dari tujuh jurnal yang telah di teliti yaitu masih kurangnya asupan zat gizi Fe dengan jumlah 611 orang dengan presentase (60,71%). Berdasarkan Hasil dari penelitian Arnoveminisa<sup>9</sup> dari distribusi frekuensi siklus menstruasi dengan anemia yaitu mayoritas

mengalami siklus menstruasi yang normal dengan jumlah 68 orang dan dengan presentase (87%). Berdasarkan hasil penelitian dari Ayu.S<sup>13</sup> dengan distribusi frekuensi siklus menstruasi dengan anemia dengan hasil mayoritas responden memiliki siklus menstruasi pendek dengan jumlah 38 orang dengan presentase (54,3%). Berdasarkan hasil dari penelitian Tupriliyany<sup>17</sup> dari distribusi frekuensi hubungan siklus menstruasi dengan anemia yaitu mayoritas responden dengan siklus menstruasi normal dengan jumlah 70 orang dengan presentase (90,9%). Berdasarkan hasil dari penelitian Amelia<sup>15</sup> dengan distribusi frekuensi hubungan siklus menstruasi dengan anemia dengan mayoritas siklus menstruasi responden normal dengan jumlah 26 orang dengan presentase (68,4%). Berdasarkan hasil Yusra<sup>18</sup> dari distribusi frekuensi hubungan siklus menstruasi dengan anemia mayoritas responden normal dengan jumlah 24 orang dengan presentase (58,5%). Berdasarkan hasil penelitian Tri.A<sup>16</sup> dengan distribusi frekuensi siklus menstruasi dengan anemia dengan mayoritas responden normal dengan jumlah 66 orang dengan presentase (73,3%). Kesimpulan dari hasil dari ketujuh jurnal di atas dengan distribusi frekuensi hubungan siklus menstruasi dengan anemia mayoritas responden mengalami siklus menstruasi yang normal dengan jumlah 332 orang dan presentase (61,37%). Hasil penelitian Herlinendyaningsih hubungan pola menstruasi dengan anemia berhubungan dengan  $p=$ value (0,000), dan hubungan tingkat kecukupan gizi dengan anemia juga berhubungan dengan  $p=$ value (0,000). Berdasarkan Penelitian Arnoveminisa<sup>9</sup> tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan gizi dengan anemia dengan  $p=$ value(0,416), dan tidak ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan anemia dengan  $p=$ value (0,731). Berdasarkan hasil penelitian Tupriliyany<sup>17</sup> hubungan tingkat kecukupan gizi dengan anemia adanya hubungan yang signifikan dengan  $p=$ value ( 0,012 ) dan tidak adanya hubungan yang signifikan siklus menstruasi dengan anemia dengan  $p=$ value(0,597).

Berdasarkan hasil penelitian Suchi<sup>19</sup> hubungan tingkat kecukupan gizi dengan

anemia tidak ada hubungan dengan  $p=$ value(0,306) dan tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan anemia dengan  $p=$ value(0,744). Berdasarkan hasil penelitian Yusra<sup>18</sup> adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan gizi dengan anemia dengan  $p=$ value(0,026), dan ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan anemia dengan  $p=$ value(0,005). Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan gizi dengan anemia dengan  $p=$ value(0,465), dan ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan anemia dengan  $p=$ value (0,003)<sup>16</sup>.

Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan gizi dengan anemia dengan  $p=$ value( 0,007 ) dan tidak ada hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan anemia dengan  $p=$ value( 0,579 )<sup>15</sup>. Juga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan gizi dengan anemia dengan  $p=$ value(0,043) dan terdapat hubungan yang signifikan antara siklus menstruasi dengan anemia dengan  $p=$ value (0,01)<sup>13</sup>.

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dengan rentan usia sekitar 10-19 tahun. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada saat ini remaja sangat pesat mengalami pertumbuhan dan masa perkembangan baik secara fisik maupun mental. Ada pula perubahan fisik yang berubah pada masa ini dengan sangat cepat, misalnya perubahan pada karakteristik seksual, seperti pembesaran buah dada, pembesaran bagian pinggang untuk anak perempuan, sedangkan pada laki-laki biasanya tumbuhnya kumis, jenggot dan perubahan suara yang semakin mendalam.<sup>1</sup> Berdasarkan hasil dari 3 jurnal yang saya teliti dimana usia yang rentan mengalami anemia ada sekitar usia 16 tahun dengan banyaknya jumlah responden sekitar 132 orang dengan presentase ( 44,75%). Yang mana pada umur pertengahan yaitu pada masa pertumbuhan yang mana pada masa itu sangat memerlukan tingkat kecukupan gizi Fe yang tinggi khususnya pada remaja putri yang sudah mengalami menstruasi. Karena Fe dapat mempengaruhi proses pertumbuhan pada remaja tersebut.

Konsumsi makanan sangat erat kaitannya dengan masalah status gizi seseorang, status

gizi yang optimal pada usia remaja dapat mencegah penyakit yang terkait dengan diet pada usia dewasa. Kekurangan gizi saat remaja, seperti terlalu kurus atau pendek akibat kurangnya energi kronis, sering tidak diketahui oleh mereka maupun keluarganya. Sehingga hal tersebut dapat menyebabkan kemampuan untuk konsentrasi belajar maupun bekerja tidak maksimal, meningkatkan resiko jika terjadi kehamilan pada remaja, dan membahayakan bayi yang akan di lahirkan. Berdasarkan Hasil dari tujuh jurnal yang telah di teliti, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan gizi dengan anemia pada remaja putri di karenaka mayoritas responden masih kurangnya dalam memenuhi kebutuhan zat gizi Fe. Dengan jumlah 371 orang dan presentase (60,71%). Dikatakan berhubungan dikarenakan pada inti pada penelitian ini adalah pentingnya memenuhi kebutuhan Fe harian yang mana jika Fe harian tidak terpenuhi makan siklus menstruasi akan terganggu dan menyebabkan rentannya terkena anemia pada usia remaja.

Menstruasi merupakan salah satu tanda biologis yang berkaitan dengan pencapaian kematangan seks, kesuburan dan kesehatan tubuh<sup>20</sup>. Berdasarkan hasil dari tujuh jurnal yang telah di teliti bahwa mayoritas responden mengalami siklus menstruasi yang normal dengan jumlah responden sekitar 332 orang dengan presentase ( 61,37%). Dikatakan tidak berhubungan karena responden mayoritas memiliki siklus normal yang mana kemungkinan asupan gizi Fe telah terpenuhi. Jika kadar Fe harian pada remaja tersebut sudah terpenuhi maka siklus menstruasi akan berjalan normal memungkinkan terjadinya anemia<sup>9</sup>. Pemenuhan kebutuhan Fe harian sangat penting karena dapat mempengaruhi anemia dan mempengaruhi siklus menstruasi.

### Simpulan

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri terdapat memiliki hubungan yang signifikan. Distribusi Frekuensi Siklus Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri tidak memiliki hubungan yang signifikan.

### Daftar Pustaka

1. Briawan D. *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Putri*. Jakarta: EGC; 2013.
2. Rusdi FY, Helmizar H, Rahmy HA. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *J Nutr Coll*. 2021;10(1):31-38. doi:10.14710/jnc.v10i1.29271
3. Junita D, Wulansari A. Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *J Abdimas Kesehat*. 2021;3(1):41. doi:10.36565/jak.v3i1.148
4. Nafisah NM, Salafas E. Literature Review: Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *J Holistics Heal Sci*. 2021;3(2):176-185.
5. Salsabila DM. Defisiensi Vitamin B12 Dan Gangguan Neurologis. *J Med Hutama*. 2020;2(1):48-59.
6. Verhoef H. *Iron Deficiency and Malaria as Determinants of Anaemia in African Children*. Wageningen University and Research; 2001.
7. Halterman JS, Kaczorowski JM, Aligne CA, Auinger P, Szilagyi PG. Iron deficiency and cognitive achievement among school-aged children and adolescents in the United States. *Pediatrics*. 2001;107(6):1381-1386.
8. Budiono H. DAFTAR PUSTAKA. Almatsier, S Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, hlmn: 3, 238, 247.
9. Farinendya A, Muniroh L, Buanasita A. Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri. *Amerta Nutr*. 2019;3(4):298. doi:10.20473/amnt.v3i4.2019.298-304
10. Kapoh SR, Rotty LWA, Polii EBI. Terapi Pemberian Besi pada Penderita Anemia Defisiensi Besi. *e-CliniC*. 2021;9(2):311-317.
11. Astuti D, Kulsum U. Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2020;11(2):314.

- doi:10.26751/jikk.v11i2.832
12. Ayu G. PENGARUH PAPARAN BENZENA (C<sub>6</sub>H<sub>6</sub>) SECARA INHALASI TERHADAP PENINGKATAN KADAR KREATININ SERUM PADA TIKUS PUTIH JANTAN (*Rattus novergicus*) STRAIN WISTAR. 2020.
  13. Nyoman Ayu Martini P, Asi M. HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 BESULUTU TAHUN 2019. 2019.
  14. Tupriliany Danefi TD, Hapi Apriasih HA. Effectiveness of Consumption Iron Tablets with Orange Juice to Increase Hemoglobin Levels in Pregnancy. *JKb J Kebidanan*. 2020;10(1):37-42.
  15. Ulpa Amelia UA, Rahayu Dwikanthi RD, Ida Farida H IF, Yuli Farida YF. Gambaran Penatalaksanaan Anemia Kehamilan Pada Ny. M di Puskesmas Plered Pada Tahun 2020. 2020.
  16. Herdiani TN, Fitriani D, Sari RM, Ulandari V. Manfaat Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Kenaikan Nilai Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *J SMART Kebidanan*. 2019;6(2):101.
  17. Danefi T, Agustini F. Hubungan status gizi dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja di SMAN 2 Singaparna Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2018. *J Kesehatan BIDKESMAS Respati*. 2019;1(10):15-24.
  18. Nurbaya S, Yusra S, Handayani SI. *Cerita Anemia*. Universitas Indonesia Publishing; 2019.
  19. Shariff SA, Akbar N. Relationship Between Status Of Nutrition And Pattern Of Menstruation With Anemia Occurrence In The Study Program Of DIII Midwifery Universitas Muslim Indonesia. *Wind Heal*. 2018;1(1):34-39.
  20. Sinaga, E., Saribanon, N., Salamah, U., Murti, Y.A., & Trisnamiati A. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*; 2017.