

## **Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet FE Pada Saat Menstruasi Pengan Anemia**

**Rizka Angrainy\*, Lidia Fitri, Vipit Wulandari**  
Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru 28294, Indonesia  
\*Email Korespondensi: [rizkaangrainy@helvetia.ac.id](mailto:rizkaangrainy@helvetia.ac.id)

**Diserahkan :05-04-2019, Diulas:12-04-2019, Diterima:24-04-2019**

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4100>

### **ABSTRAK**

*Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat diseluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO), kasus anemia terjadi 24,8% dari populasi dan diperkirakan sekitar 50-80% anemia disebabkan oleh defisiensi besi. Anemia paling sering terjadi pada remaja saat menstruasi dan dapat dicegah dengan mengonsumsi tablet Fe. Survei awal terhadap 10 siswi menunjukkan sebagian besar tidak mengetahui tentang konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dan 3 diantaranya memiliki Hb dibawah 12 gr%. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan anemia di SMP Negeri 20 Pekanbaru. Jenis penelitian Analitik Kuantitatif dengan desain Cross Sectional. Populasi sebanyak 148 orang dengan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 86 orang. Data penelitian diperoleh dari kuesioner dan pengukuran Hb. Analisa data menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian sebagian besar responden 59,3% memiliki pengetahuan baik tentang mengonsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dan mayoritas responden 84,3% tidak anemia. Hasil uji diperoleh Pvalue <  $\alpha$  (0,001<0,05) dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan anemia.*

**Kata Kunci :** Pengetahuan; Remaja; Putri; Tablet Fe; Menstruasi; Anemia

### **ABSTRACT**

*Anemia is a public health problem in the world. According to the World Health Organization (WHO), anemia cases occur 24.8% of the population and an estimated 50-80% of anemia is caused by iron deficiency. Anemia most often occurs in adolescents during menstruation and can be prevented by consuming Fe tablets. Initial survey of 10 female students showed most do not know about consuming Fe tablets during menstruation and 3 of them have Hb below 12 g%. The purpose of research to know the relationship of the adolescent knowledge about consuming fe tablets when menstrual with anemia in Junior High School 20 Pekanbaru 2018. The research design is quantitative Analitic with Cross Sectional approach. The population in this research amounted to 148 people with sampling using technique is purposive sampling as many as 86 people. The data obtained from the questionnaire and Hb measurements on the respondents. The statistical analysis used chi-square. The result of univariate analysis showed that most of the respondents (59,3%) had good knowledge about consuming Fe tablets during menstruation and the majority of respondents (84,3%) is not anemic. Test result obtained P Value <  $\alpha$  (0,001<0,05), and it can be concluded that there is a significant relationship between of the adolescent knowledge about consuming Fe tablets when menstrual with anemia.*

**Keywords :** Young, women's; knowledge; Fe tablets; menstrual; Anemia

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, dimana terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*), timbul ciri-ciri seks sekunder dan primer, tercapai fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan emosional, fisiologi maupun psikologi. Perubahan fisiologi diantaranya ditandai dengan berfungsinya organ reproduksi seperti menstruasi (Rohan & Siyito, 2013).

Sepanjang usia reproduktif, wanita akan mengalami kehilangan darah akibat peristiwa menstruasi, dan secara tidak langsung dapat juga dikatakan kehilangan zat besi dalam darah sebesar 12,5-15 mg/bulan, atau kira-kira sama dengan 0,4-0,5 mg sehari (Arisman, 2010). Zat besi yang hilang akan menyebabkan penurunan kadar Hb dalam tubuh sehingga menyebabkan anemia.

Anemia merupakan suatu keadaan dimana terjadinya penurunan kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, dan jumlah sel darah merah di bawah nilai normal. Anemia disebabkan oleh kekurangan zat gizi makro (protein) dan zat gizi mikro terutama zat besi, di dunia diperkirakan sekitar 50-80% anemia disebabkan oleh defisiensi besi (Savitry, Arifin, & Asnawati, 2017). Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat seluruh dunia, menurut *World Health Organization* (WHO) secara global, kasus anemia mempengaruhi 1,62 miliar orang atau sesuai dengan 24,8% dari populasi (Aulia et al., 2017).

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa terjadi penurunan konsentrasi hemoglobin yang jelas dan perubahan parameter gizi besi lainnya saat kehilangan zat besi yang tinggi pada saat menstruasi (Kuizon, Tajaon, & Ave, 1991).

Menurut WHO apabila prevalensi anemia >40% termasuk kategori berat. Negara India terdapat 55,8% dari remaja berusia 15-19 tahun dilaporkan mengalami anemia. Penelitian di Baghdad menunjukkan sebesar 17,6 % remaja putri

menderita anemia dan penelitian pada remaja putri di Nepal tahun 2009 menunjukkan prevalensi anemia sebesar 78,3% (Kirana & Kartini, 2011). Negara berkembang termasuk Indonesia, prevalensi anemia remaja lebih tinggi 27% di bandingkan negara maju yang hanya 6%. Prevalensi tertinggi terjadi dikalangan anak-anak dan wanita usia subur (WUS) khususnya pada wanita hamil yaitu berkisar antara 80-90% terjadi pada anak-anak pra sekolah, remaja, ibu hamil dan menyusui (Suryani et al., 2015).

Anemia masih menjadi masalah gizi utama di Indonesia khususnya anemia defisiensi besi, yang paling banyak dialami oleh anak-anak sekolah khususnya remaja. Data menunjukkan proporsi penduduk dengan keadaan anemia mencapai 21,7%. Dimana anemia pada perempuan lebih tinggi yaitu 23,9 % dibandingkan pada laki-laki yang hanya 18,4%, dan didapatkan besarnya persentase penderita anemia terjadi pada remaja awal putri 10-14 tahun (Hb kurang dari 12,0 g/dL) yang berjumlah 26,4% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

Menurut Khumar (2013), beberapa survei yang dilakukan oleh NNMB (National Nutritional Menege Biro) menunjukkan bahwa asupan asam folat dan zat besi yang di konsumsi remaja sangat rendah dan hal ini mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan otak dan resistensi terhadap penyakit infeksi yang berakhir pada produktivitas kerja yang menurun (Susilowati, 2015).

Dampak lain anemia yang di timbulkan pada remaja putri berdominan dengan menurunnya prestasi dan semangat belajar, karena kurangnya status besi (Fe) dapat mengakibatkan gejala seperti pucat, lesu/lelah, nafsu makan menurun serta gangguan pertumbuhan (Putri, Simanjuntak, & Kusdalinah, 2015). Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016, persentase remaja putri yang mendapatkan tablet tambah darah secara Nasional 10,3% dimana

Provinsi Riau termasuk dalam kategori rendah remaja (12-18 tahun) yang mendapatkan tablet tambah darah yaitu 3,4% (Kemenkes RI, 2016).

Menurut Departemen Gizi FKM UI, faktor yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja diantaranya pengetahuan dan kesadaran dalam mencukupi zat gizi individu. Pengetahuan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan, penggunaan suplementasi tablet Fe saat menstruasi dalam selanjutnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi individu yang bersangkutan termasuk status anemia (Lestari, 2012).

Anemia pada remaja dapat dicegah dengan pemberian tablet Fe yang harus diminum secara teratur oleh remaja selama menstruasi. Pemberian suplemen zat besi akan meningkatkan hemoglobin darah rata-rata 10,2 g/L pada wanita hamil dan 8,6 g/L pada wanita tidak hamil. Sekitar 50% dari anemia pada wanita bisa dihilangkan dengan suplementasi zat besi (Wahyuni, 2017). Namun hal tersebut tidak mudah untuk dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Yulivantina (2016) bahwa ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta tahun 2016. Remaja putri yang lama menstruasinya tidak normal lebih beresiko 7,556 kali untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang lama menstruasinya normal. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Noviawati (2012) menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nida, 2017), adanya hubungan yang signifikan konsumsi tablet fe dengan anemia. Adanya pengaruh pemberian tablet Fe terhadap peningkatan kadar HB menunjukkan bahwa pemberian tablet Fe efektif untuk mencegah terjadinya anemia pada mahasiswi.

Kesadaran konsumsi tablet Fe saat menstruasi tidak lepas dari informasi dan pengetahuan, hal ini dikarenakan

pengetahuan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi seseorang. Kesadaran remaja dalam upaya pencegahan anemia melalui konsumsi tablet Fe masih rendah, terbukti dengan survei anemia yang dilakukan di 9 sekolah baik SMP maupun SMA, hasil dari survei tersebut bahwa hanya 2,67% siswi mengonsumsi tablet besi ketika sedang menstruasi. Hasil penelitian yang dilakukan Wahyuningsih (2008), juga membuktikan bahwa 98,6% mahasiswi kurang mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi (Wahyuni, 2017). Hasil *screening* anak SMP/MTS Kota Pekanbaru tahun 2016 jumlah siswa yang anemia sebanyak 42 siswa, 2 diantaranya adalah siswa laki-laki (Dinkes, 2016).

Data dari Dinas pendidikan Kota Pekanbaru tahun 2018, terdapat 44 SMP Negeri di Kota Pekanbaru, salah satunya adalah SMP N 20 dengan jumlah keseluruhan siswa sebanyak 1091 dan SMP tersebut berada di wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo yang data anemianya tertinggi di Pekanbaru tahun 2016. Dari survei awal yang dilakukan peneliti kepada 10 siswa dengan melakukan wawancara, pemeriksaan Hb dan konjungtiva yang dilakukan pada tanggal 02 Februari 2018 di dapatkan hasil sebagai berikut : Dari 10 orang remaja putri diperoleh 8 orang tidak mengetahui tablet Fe dan 2 orang mengetahui tablet Fe tapi tidak tahu manfaatnya sehingga tablet yang diberikan tidak dikonsumsi. Dari hasil pemeriksaan konjungtiva diperoleh 2 remaja putri konjungtivanya pucat karena sedang menstruasi dan dari hasil pemeriksaan Hb terdapat 3 remaja putri dengan Hb dibawah normal yaitu 10,3 g%, 11,8 g% dan 7,5 g%. Berdasarkan formulir pemantauan program pemberian TTD pada remaja putri di SMP N 20 Pekanbaru, pada bulan maret siswa telah diberikan penyuluhan mengenai tablet Fe dan Anemia dan diadakannya pemberian TTD, hal ini dapat dilihat pada saat penelitian yang dilakukan dari hasil pemantauan, remaja putri sangat antusias

untuk mengetahui pentingnya meminum tablet Fe pada saat menstruasi agar terhindar dari Anemia.

### BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *analitik kuantitatif* Dengan pendekatan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* yang dilakukan di SMP N 20 Pekanbaru dengan waktu penelitian bulan Desember-April 2018 dengan populasi 148 siswi kelas VIII. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* berjumlah 108 siswi, dengan kriteria : siswi kelas VIII yang sudah pernah mengalami menstruasi dan bersedia menjadi responden, serta hadir pada saat

penelitian. Untuk Kelas VIII ada 8 Kelas dan setiap kelasnya kurang lebih 10-17 orang siswi yang dapat dijadikan responden. Adapun Siswi yang hadir pada saat dilakukannya penelitian dengan sesuai kriteria yang bersedia untuk di teliti diberikan kuesioner dan menjawab kuesioner tersebut. Kusioner adalah Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan menggunakan teknik pengukuran utuk mengukur kadar Hb siswi. Instrumen telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data bivariat dengan menggunakan *Pearson Chi-Square*.

### HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

No.	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	<b>Umur</b>		
	10-13 tahun (Remaja awal)	22	20,4%
	14-16 tahun ( Remaja Tengah)	86	79,6%
	17-19 tahun (Remaja Akhir)	0	0%
<b>Total</b>		<b>108</b>	<b>100%</b>
2.	<b>Menarche</b>		
	≤10 tahun (dini)	1	0,9%
	11-13tahun (normal)	97	89,8%
	≥14 tahun (lambat)	10	9,3%
<b>Total</b>		<b>108</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 14 – 16 tahun yaitu sebanyak 86 orang responden (79,6 %) dan mayoritas

responden mendapat *menarche* pada usia 11 – 13 tahun (normal) yaitu sebanyak 97 orang responden (89,8 %).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri tentang Konsumsi Tablet Fe pada Saat Menstruasi**

No	Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Baik	64	59,3%
2.	Cukup	39	36,1%
3.	Kurang	5	4,6%
<b>Total</b>		<b>108</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang mengonsumsi tablet

Fe pada saat menstruasi dengan kategori baik sebanyak 64 orang responden (59,3%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia pada Remaja Putri**

No.	Kejadian Anemia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Tidak anemia	91	84,3
2.	Anemia	17	15,7
<b>Total</b>		<b>108</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden tidak

anemia, yaitu sebanyak 91 orang responden (84,3%).

**Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Konsumsi Tablet Fe pada saat menstruasi dengan Anemia**

Pengetahuan	Kadar Hb				Total		P Value
	Anemia		Tidak Anemia				
	N	%	N	%	N	%	
<b>Baik</b>	4	3,7	60	55,6	64	59,3	0,001
<b>Cukup</b>	10	9,3	29	26,9	39	36,1	
<b>Kurang</b>	3	2,8	2	1,9	5	4,6	
<b>Total</b>	17	15,7	91	84,3	108	100	

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 64 orang responden (59,3%) yang memiliki pengetahuan tentang mengonsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan kategori baik, 60 orang (55,6%) diantaranya tidak menderita anemia. Berdasarkan hasil analisa *chi-square* didapatkan hasil *P Value* yaitu 0,001 sedangkan taraf signifikan ( $\alpha$ ) yang digunakan adalah 0,05. Hal ini menunjukkan *P Value* <  $\alpha$  (0,001 < 0,05) jadi  $H_0$  diterima, sehingga ada hubungan bermakna antara Pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan anemia di SMP Negeri 20 Kota Pekanbaru.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Konsumsi Tablet Fe pada Saat Menstruasi dengan Anemia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 20 Kota Pekanbaru tahun 2018 pada 86 responden pada tanggal 28 Maret sampai 07 April

2018 didapatkan hasil dari 64 orang responden (59,3%) yang memiliki pengetahuan tentang konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan kategori baik, 60 orang (55,6%) diantaranya tidak menderita anemia. Sedangkan dari 39 orang responden (36,1%) yang memiliki pengetahuan tentang konsumsi tablet Fe pada saat menstruasi dengan kategori cukup, 29 orang (26,9%) diantaranya tidak menderita anemia. Berdasarkan hasil analisa *chi-square* didapatkan hasil *P Value* <  $\alpha$  (0,001 < 0,05) hal ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara kedua variabel.

Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek positif dan negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Wawan, 2011).

Kesadaran konsumsi tablet Fe saat menstruasi tidak lepas dari informasi dan

pengetahuan, hal ini dikarenakan pengetahuan merupakan faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi seseorang. Faktor yang memengaruhi masalah gizi pada remaja diantaranya pengetahuan, rendahnya pengetahuan tentang konsumsi berhubungan erat dengan konsumsi dan kesadaran dalam mencukupi zat gizi individu. Pada remaja putri perlu mempertahankan status gizi yang baik, terbukti pada saat haid terutama pada fase luteal terjadi peningkatan nutrisi. Apabila hal ini diabaikan, maka dampaknya akan terjadi keluhan-keluhan yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan selama siklus haid (Irianto, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nadimin (2012) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dan pengetahuan berpengaruh terhadap upaya pencegahan anemia melalui konsumsi suplemen tambah darah. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan di oleh Sri Mularsih (2017) yang mana hasil penelitian tersebut ada hubungan pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan perilaku pencegahan anemia pada saat menstruasi.

Menurut asumsi peneliti banyaknya responden yang menderita anemia dengan pengetahuan cukup dibandingkan responden dengan pengetahuan baik dikarenakan tingkat pengetahuan seseorang dapat memengaruhi perilaku dan perilaku tersebut dapat berdampak pada status kesehatan seseorang. Dalam hal ini, jika remaja mengetahui tentang manfaat dari mengonsumsi tablet Fe pada saat menstruasi tentu hal tersebut dapat mendorong remaja untuk mengonsumsi tablet Fe sehingga mengurangi risiko terjadinya anemia. Pengetahuan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam mengonsumsi makanan, penggunaan suplementasi tablet Fe saat menstruasi dalam selanjutnya akan berpengaruh

terhadap keadaan gizi individu yang bersangkutan termasuk status anemia.

## SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet fe pada saat menstruasi dengan anemia di SMP Negeri 20 Kota Pekanbaru. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan peran dan fungsi UKS membuat program-program penyuluhan yang bekerjasama dengan pelayanan kesehatan dalam pemberian konseling dan penyuluhan berhubungan dengan mengenai anemia dan pentingnya mengonsumsi tablet fe pada saat menstruasi, dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi. Mensosialisasikan dan merealisasikan pemberian suplementasi tablet Fe pada remaja putri saat menstruasi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih Kepada SMPN 20 Pekanbaru yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian dan Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah X yang juga membantu dalam penyempurnaan artikel serta penerbitan artikel ini serta tidak lupa pula ucapan terimakasih ini kepada Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. (Suryani, Ed.) (Edisi 2). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Aulia, G. Y., Udiyono, A., Saraswati, L. D., Adi, M. S., Epidemiologi, B., & Masyarakat, F. K. (2017). Gambaran Status Anemia Pada Remaja Putri di Wilayah Pegunungan dan Pesisir Pantai, 5, 193–200.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Laporan Nasional 2013*, 1–384.

<https://doi.org/1> Desember 2013

[https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(3\).145-149](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(3).145-149)

- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri* (Cetakan I). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dinkes. (2016). *Jumlah Murid Yang Anemia Pada Penjarangan (Screening) Anak SMP/MTS dan PP Di Kota Pekanbaru Tahun 2016*. Pekanbaru.
- Irianto, K. (2014). *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi* (Cetakan I). Bandung: ALFABETA, cv.
- Kaimudin, N. Ia, Lestari, H., & Afa, J. R. (2017). Skrining dan Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Kemenkes RI*. (2016). *profil Kesehatan Indonesia. Kesehatan* (Vol. 70).  
<https://doi.org/10.1111/evo.12990>
- Kirana, D. P., & Kartini, A. (2011). Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA N 2 Semarang. *Artikel Penelitian*.
- Kuizon, M. D., Tajaon, R. T., & Ave, T. (1991). Menstrual Blood Loss And Iron Nutrition In Filipino Women. *Southeast Asean J Trop Med Public Health*, 22(1986), 10.
- Lestari, P. (2012). Hubungan Pengetahuan Dengan Konsumsi Tablet Fe Saat Mnestruasi Pada Remaja Putri Di SMA N 2 Banguntapan Bantul. *Karya Tulis Ilmiah*.
- Lestari, P., Widardo, W., & Mulyani, S. (2016). Pengetahuan Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 2 Banguntapan Bantul. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(3), 145.
- Nida, A. (2017). Pengaruh Konsumsi Fe Terhadap Kadar Hb Saat Menstruasi Pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Semester IV Di Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah. (2015). Pengetahuan Gizi , Pola Makan , dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri, 400–405.
- Rohan, H. H., & Siyito, S. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi* (cetakan I). Yogyakarta.
- Savitry, N. S. D., Arifin, S., & Asnawati. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan niat konsumsi tablet tambah darah pada remaja puteri, 13, 113–118.
- Suryani, D., Hafiani, R., Junita, R., Bengkulu, P. K., Kesehatan, K., & Bengkulu, D. K. K. (2015). Analysis Of Diet And Iron Deficiency Anemia In Adolescent Girls City. *Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10, 11–18.
- Susilowati, E. (2015). Pengaruh Suplementasi Besi Terhadap Profil Darah Mahasiswi AKPER Dharma Husada Kediri, 4(1).
- Yuni, N. E. (2015). *Kelainan Darah* (Cetakan I). Yogyakarta: Nuha Medika.