

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMA NEGERI 17 MEDAN TAHUN 2016

Wiwik Dwi Arianti

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

Abstrak

Di Indonesia anemia masih menjadi masalah utama, wanita terutama remaja mempunyai resiko paling tinggi menderita anemia. Data WHO menunjukkan sekitar 41,4% - 66,7% remaja putri di Indonesia menderita anemia. Di Sumatera Utara berdasarkan survei yang dilakukan di empat Kota, remaja putri yang menderita anemia sekitar 40,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 17 Medan Tahun 2016. Penelitian ini bersifat analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 160 orang. Sampel sebanyak 48 orang remaja putri kelas XI di SMA Negeri 17 Medan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah lama menstruasi, kebiasaan makan dan pendapatan keluarga dari remaja putri kelas XI di SMA Negeri 17 Medan dan variabel terikatnya adalah anemia pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 17 Medan, menggunakan data primer. Data primer diperoleh melalui pemeriksaan kadar Hb dan pengisian kuisioner. Data yang diperoleh diolah dengan menggunakan uji statistik chi-square dengan $\alpha = 0,05$. Dari analisis data univariat, 62,50% responden mengalami anemia, 68,75% responden dengan lama menstruasi selama 5-7 hari, 54,17% responden dengan kebiasaan makan yang buruk. Analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan lama menstruasi dengan anemia pada remaja putri ($\chi^2=11,92$), ada hubungan kebiasaan makan dengan anemia pada remaja putri ($\chi^2= 21,51$). Sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan anemia pada remaja putri adalah pendapatan keluarga ($\chi^2= 0,23$). Sebaiknya pihak sekolah bekerjasama dengan tenaga kesehatan setempat untuk memberikan penyuluhan-penyuluhan tentang masalah kesehatan terutama tentang anemia pada remaja..

Kata Kunci: Anemia, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Masalah-masalah kesehatan yang dihadapi bangsa Indonesia saat ini adalah masalah tingginya Angka Kematian Ibu dan Bayi, penyakit infeksi, penyakit degeneratif dan masalah gizi. Masalah gizi dan pangan merupakan masalah yang mendasar karena secara langsung menentukan kualitas Sumber Daya Manusia serta dapat meningkatkan derajat kesehatan. Empat masalah gizi utama di Indonesia yang belum teratasi, salah satunya adalah anemia. Anemia masih merupakan masalah pada wanita di Indonesia sebagai akibat kekurangan zat gizi. Dan dari semua golongan umur, wanita terutama remaja mempunyai resiko paling tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan serta adanya menstruasi (Tarwoto, 2007).

Banyak upaya yang dilakukan pemerintah dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Upaya perbaikan sejak dini membawa dampak yang positif dibandingkan intervensi yang dilakukan terlambat. Angka kematian ibu (AKI) menjadi salah satu contohnya. Angka Kematian Ibu adalah salah satu indikator derajat kesehatan masyarakat. Di negara maju, AKI merupakan indikator vital, sebagai wujud keberhasilan pemerintah dalam

pembangunan kesehatan. Keberhasilan penurunan AKI harus disertai dengan program yang berkesinambungan dan komprehensif. Sejalan dengan upaya tersebut, saat ini Dinas Kesehatan di berbagai kabupaten mengawalinya dengan mengembangkan puskesmas ramah remaja sebagai basis dari kesehatan seorang calon ibu (Suharto, 2008).

Remaja merupakan harapan bangsa sehingga tidak berlebihan jika dikatakan bahwa masa depan bangsa yang akan datang akan ditentukan pada keadaan remaja saat ini. Remaja yang sehat dan berkualitas menjadi perhatian serius bagi orang tua, praktisi pendidikan, ataupun remaja itu sendiri. Remaja yang sehat adalah remaja yang produktif dan kreatif sesuai dengan tahap perkembangannya (Depkes Jakarta, 2012).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) terdapat sekitar 41,4%-66,7% remaja putri di Indonesia menderita anemia. Survei yang dilakukan pada Mahasiswi kedokteran di Perancis, misalnya membuktikan bahwa 16% mahasiswi kehabisan cadangan besi, sementara 75% menderita kekurangan. Penelitian lain di Kairo menunjukkan asupan besi sebagian besar remaja putri tidak mencukupi kebutuhan harian yang dianjurkan. Secara garis besar, sebanyak 44% wanita di negara

berkembang, termasuk Indonesia mengalami anemia kekurangan zat besi.

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Di Indonesia, prevalensi anemia masih cukup tinggi. Hal ini pernah ditunjukkan Depkes (2005) dimana penderita anemia pada remaja putri berjumlah 26,50 %. Tidak jauh berbeda dengan pernyataan WHO Regional Office SEARO yang menyatakan bahwa 25-40 % remaja putri menjadi penderita anemia defisiensi zat besi tingkat ringan sampai berat di Asia Tenggara (Depkes Jakarta, 2012)

Menurut hasil penelitian Farida (2007) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus sebesar 36,8 %. Survei anemia yang dilaksanakan pada tahun 2005 di empat kabupaten/kota di Sumatera Utara yaitu Kota Medan, Kota Binjai, Kabupaten Deli Serdang dan Langkat diketahui bahwa 40,5 % remaja Putri menderita anemia terutama anemia zat besi (Dinkes, 2008)

Berdasarkan survei dari 16 siswi kelas XI terdapat 9 siswi yang mengalami gejala dan tanda anemia, seperti mudah lelah dan kurang konsentrasi, serta sering pusing diantara aktivitas yang tidak terlalu berat. Dimana sering melewatkan jadwal sarapan pagi menjadi salah satu penyebabnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 17 Medan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan metode desain cross sectional dimana variabel independen dan variabel dependen diteliti secara bersamaan dan dalam satu waktu yang bertujuan untuk mengetahui faktor –faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI SMA Negeri 17 Medan Tahun 2016.

Dalam mengumpulkan data, peneliti mengumpulkan responden di dalam satu kelas. Kemudian peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang tujuan penelitian tersebut. Apabila bersedia menjadi responden, responden dipersilahkan untuk menandatangani surat persetujuan. Untuk mengukur variabel independen, peneliti mengajukan pertanyaan sesuai faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri.

Besar sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan mengambil sampel sebanyak 30% dari jumlah populasi yang ada. Jumlah sampel yang diteliti adalah sebanyak 48 orang yang dihitung dengan cara sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Sampel} &= 30\% \times \text{jumlah populasi} \\ &= 30/100 \times 160 \text{ orang} \\ &= 48 \text{ orang} \end{aligned}$$

Jadi jumlah sampel yang diteliti sebanyak 48 orang.

Sampel diambil menggunakan Quota Sampling yaitu pengambilan sampel sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti dan apabila jumlah telah dicapai maka pengumpulan data berhenti untuk selanjutnya dilakukan pengolahan data.

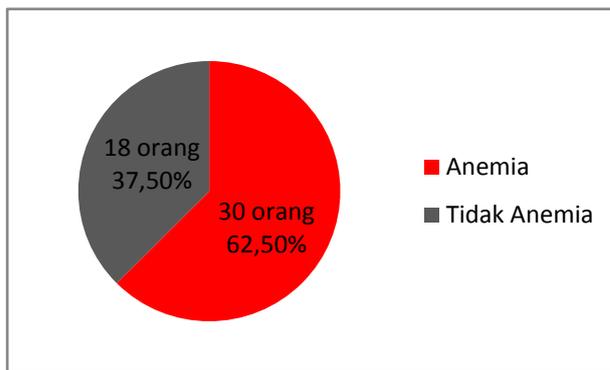
HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum data dikategorikan diperoleh bahwa rata-rata kadar hemoglobin dari 48 remaja putri kelas XI adalah 11,25 gr% dengan standar deviasi 1,09 dan Hb tertinggi 13,2 gr% serta Hb terendah 9,2 gr%. Distribusi kejadian anemia pada remaja putri sesuai keadaan responden saat diteliti yang dikategorikan menjadi anemia dan tidak anemia dapat dilihat pada grafik berikut ini.

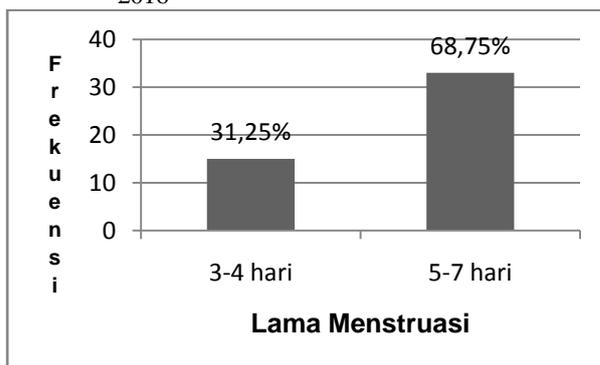
Grafik 1. Distribusi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 17 Medan Tahun 2016



Pada grafik 1. diatas dapat dilihat dari 48 responden yang diteliti, mayoritas remaja putri mengalami anemia yaitu sebanyak 30 orang (62,50%).

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi remaja putri dengan lama menstruasi yang dikategorikan antara 3-4 hari dan 5-7 hari dapat dilihat pada grafik berikut ini.

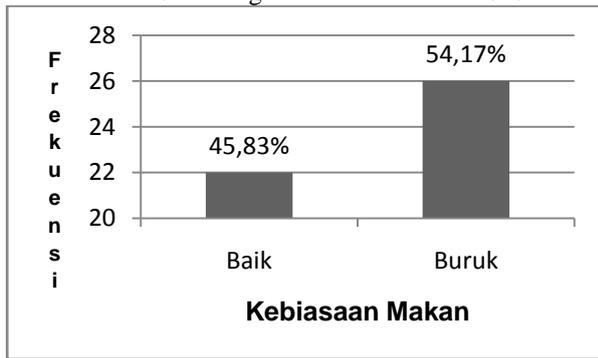
Grafik 2. Distribusi Lama Menstruasi Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 17 Medan Tahun 2016



Dari Grafik 2. diatas dapat dilihat bahwa dari 48 responden mayoritas remaja putri mengalami menstruasi selama 5-7 hari yaitu sebanyak 33 orang (68,75 %).

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi remaja putri dengan kebiasaan makan yang dikategorikan menjadi baik dan buruk dapat dilihat pada grafik berikut ini.

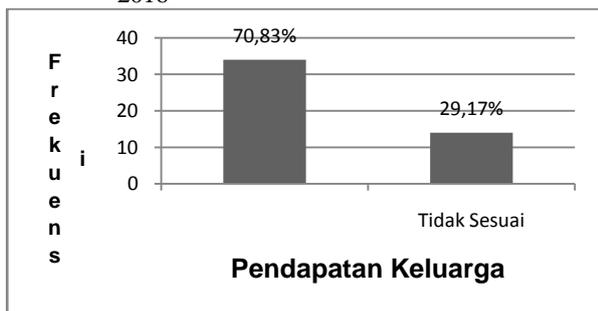
Grafik 3. Distribusi Kebiasaan Makan Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 17 Medan Tahun 2016



Dari Grafik 3. di atas dapat dilihat bahwa dari 48 orang remaja putri yang diteliti mayoritas memiliki kebiasaan makan yang buruk yaitu sebanyak 26 orang (54,17 %).

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi remaja putri dengan pendapatan keluarga yang dikategorikan berdasarkan sesuai dan tidak sesuai dengan pendapatan yang dikategorikan dapat dilihat pada grafik berikut ini.

Grafik 4. Distribusi Pendapatan Keluarga Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 17 Medan Tahun 2016



Berdasarkan grafik 4. diatas, dapat dilihat bahwa mayoritas pendapatan keluarga dari remaja putri yang diteliti sesuai dengan pendapatan per kapita keluarga yang dikategorikan yaitu sebanyak 34 orang (70,83 %).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat apakah ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen yang dilakukan dengan uji statistic Chi-Square (x2).

1. Hubungan Lama Menstruasi Terhadap Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 17 Medan Tahun 2016

Diketahui bahwa dari 33 orang remaja putri dengan lama menstruasi 5-7 hari, frekuensi remaja putri yang mengalami anemia berjumlah 26 orang (78,80%). Dari 15 orang remaja putri dengan lama menstruasi 3-4 hari, remaja putri yang mengalami anemia berjumlah 4 orang (26,67%).

Berdasarkan Hasil uji Chi-Square (x2) dengan $\alpha = 0,05$ dan $df= 1$ maka di dapat x2 tabel 3,841 dan hasil x2 hitung 11,95. Dimana x2 hitung > x2 tabel (11,95 > 3,841). Jadi, di dapat hasil bahwa ada hubungan

antara lama menstruasi dengan anemia pada remaja putri.

2. Hubungan Kebiasaan Makan Terhadap Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 17 Medan Tahun 2016

Diketahui bahwa dari 27 orang remaja dengan kebiasaan makan yang buruk, frekuensi remaja putri yang mengalami anemia berjumlah 24 orang (88,89%). Dari 21 orang remaja putri dengan kebiasaan makan yang baik, remaja putri yang mengalami anemia berjumlah 6 orang (28,58%).

Berdasarkan Hasil uji Chi-Square (x2) dengan $\alpha = 0,05$ dan $df= 1$ maka di dapat x2 tabel 3,841 dan hasil x2 hitung 18,33. Dimana x2 hitung > x2 tabel (18,33 > 3,841). Jadi, di dapat hasil bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan dengan anemia pada remaja putri.

3. Hubungan Pendapatan Keluarga Terhadap Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 17 Medan Tahun 2016

Diketahui bahwa dari 34 orang remaja putri dengan pendapatan keluarga sesuai kategori, frekuensi remaja putri yang mengalami anemia berjumlah 22 orang (64,70%). Dari 14 orang remaja putri dengan pendapatan keluarga tidak sesuai dengan kategori, remaja putri yang mengalami anemia berjumlah 8 orang (57,14%).

Berdasarkan Hasil uji Chi-Square (x2) dengan $\alpha = 0,05$ dan $df= 1$ maka di dapat x2 tabel 3,841 dan hasil x2 hitung 0,24. Dimana x2 hitung < x2 tabel (0,24 < 3,841). Jadi, di dapat hasil bahwa tidak ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan anemia pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Dari hasil analisis menunjukkan bahwa responden yang mengalami anemia sebanyak 30 orang (62,50%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 18 orang (37,50%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gunatmaningsih (2007) yang mengemukakan bahwa mayoritas remaja putri yang diteliti di SMA Negeri 1 Kecamatan Jatibarang mengalami anemia yaitu sebesar 52,9 % dan minoritas tidak anemia yaitu sebanyak 47,1%.

Menurut asumsi penulis dari hasil penelitian tersebut bahwa masih tingginya angka kejadian anemia pada remaja putri disebabkan karena kebanyakan remaja putri masih tidak tahu dan tidak menyadari bahwa remaja putri sangat rentan terhadap anemia, bahkan ketika mereka mengetahuinya masih menganggap anemia adalah hal yang sepele. Padahal pemenuhan gizi pada saat remaja merupakan tindakan yang tepat untuk memutus serangkaian masalah gizi. Ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi tentang anemia pada remaja putri masih perlu ditingkatkan untuk mengurangi angka kejadian yang tinggi tersebut.

Hubungan Lama Menstruasi terhadap Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 17 Medan Tahun 2016

Lama menstruasi merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas remaja putri mengalami anemia adalah remaja putri yang memiliki lama menstruasi antara 5-7 hari yaitu sebanyak 26 orang (78,80 %) sedangkan remaja yang mengalami anemia dan memiliki lama menstruasi 3-4 hari yaitu sebanyak 4 orang (26,6 %).

Hasil analisa dengan uji Chi-square memperlihatkan adanya hubungan antara lama menstruasi dengan anemia pada remaja putri dimana dengan $\alpha=0,05$ dan $df = 1$ didapat χ^2 tabel 3,841 dan hasil χ^2 hitung 11,95 dimana χ^2 hitung $> \chi^2$ tabel.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yudia Wati (2010), bahwa ada hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Sepanjang usia reproduktif, wanita akan kehilangan darah akibat menstruasi. Jika darah yang keluar selama menstruasi sangat banyak akan memungkinkan untuk terjadinya anemia (Arisman, 2009).

Menurut asumsi peneliti dalam penelitian ini, lama menstruasi sangat berpengaruh dengan terjadinya anemia pada remaja putri. Kehilangan darah yang banyak karena menstruasi yang cenderung lama menyebabkan remaja putri mengalami banyak kehilangan zat besi sehingga memicu rentannya remaja terkena anemia. Dengan demikian, dari hasil penelitian ini, tidak ditemukan adanya kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori.

Hubungan Kebiasaan Makan terhadap Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 17 Medan Tahun 2016

Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya anemia pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa mayoritas remaja putri mengalami anemia adalah remaja putri yang memiliki kebiasaan makan yang buruk yaitu sebanyak 24 orang (88,89 %) dan minoritas remaja yang anemia dengan pola makan yang baik yaitu sebanyak 6 orang (28,58 %).

Hasil analisa dengan uji Chi-square memperlihatkan adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan anemia pada remaja putri dimana dengan $\alpha = 0,05$ dan $df = 1$ didapat χ^2 tabel 3,841 dan hasil χ^2 hitung 18,33, dimana χ^2 hitung $> \chi^2$ tabel (21,51 $>$ 3,841).

Hasil penelitian ini sesuai dengan survey yang dilakukan Tim Penulis Depkes Jakarta (2012), dimana lebih dari 75% remaja mengkonsumsi makanan ringan dan makanan cepat saji dalam frekuensi yang sering. Kebanyakan snack dan makanan cepat saji mengandung garam dan kalori yang mengganggu kesehatan.

Masa remaja adalah peningkatan perhatian terhadap pencapaian berat badan dan penampilan terutama remaja putri sehingga banyak pengaruh yang menyebabkan kebiasaan makan yang buruk berkembang selama masa ini. Diet yang tidak adekuat karena kebiasaan

makan yang buruk ini menyebabkan munculnya masalah gizi pada remaja, salah satunya adalah anemia (Varney, 2006)

Menurut asumsi penulis, kebiasaan makan memiliki hubungan yang erat dengan terjadinya anemia pada remaja. Kebiasaan makan yang buruk akibat pengaruh pencapaian penampilan akan mengakibatkan pengurangan jumlah makanan dan pola makan yang tidak terkendali yang menyebabkan adanya ketidakseimbangan zat gizi di dalam tubuh, salah satunya adalah zat besi dan tentu saja berhubungan dengan anemia. Dengan demikian, dari hasil penelitian ini, tidak ditemukan adanya kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori.

Hubungan Pendapatan Keluarga terhadap Anemia pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 17 Medan Tahun 2016

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 remaja putri yang mengalami anemia, mayoritas remaja putri yang mengalami anemia adalah remaja putri dengan pendapatan keluarga yang sesuai dengan yang dikategorikan yaitu sebanyak 22 orang (64,70 %) dan dari 18 orang remaja putri yang tidak anemia, yang paling banyak yang tidak menderita anemia yaitu remaja putri dengan pendapatan keluarga yang sesuai dengan yang dikategorikan juga yaitu sebanyak 6 orang (42,86%).

Hasil uji Chi-Square (χ^2) dengan $\alpha = 0,05$ dan $df = 1$ maka di dapat χ^2 tabel 3,841 dan hasil χ^2 hitung 0,24. Dimana χ^2 hitung $< \chi^2$ tabel (0,24 $<$ 3,841). Jadi, di dapat hasil bahwa tidak ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan anemia pada remaja putri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gunatmaningsih (2007), ada hubungan yang signifikan antara pendapatan keluarga dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Jatibarang, dimana pendapatan keluarga yang memadai akan menunjang tumbuh kembang anak karena orangtua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer maupun sekunder.

Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan sehingga pendapatan keluarga menentukan status gizi keluarga termasuk anak remajanya (Farida, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian ini, pendapatan keluarga tidak berhubungan dengan terjadinya anemia pada remaja putri. Pada dasarnya keluarga yang memiliki pendapatan yang baik akan memiliki daya beli yang cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga termasuk kebutuhan pangan namun tidak menjamin kebutuhan zat gizi akan terpenuhi dengan baik. Adanya perbedaan lokasi penelitian dengan Gunatmaningsih (2007) menyebabkan hasil penelitian ini berbeda. Makanan siap saji sudah menjadi tren remaja perkotaan. Hal ini juga didukung dengan mudahnya remaja untuk menjangkau tempat-tempat yang menyediakan makanan cepat saji. Selain menjadi tempat makan, restoran cepat saji ini merupakan tempat kumpul favorit remaja perkotaan. Pada dasarnya, semakin baik pendapatan keluarga remaja putri maka

akan semakin mudah pula bagi remaja putri tersebut untuk mendapatkan makanan cepat saji. Jadi pendapatan keluarga yang baik tidak menjamin anggota keluarga termasuk remajanya untuk terhindar dari anemia.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Jumlah remaja putri kelas XI yang mengalami anemia di SMA Negeri 17 Medan Tahun 2016 dari 48 orang sebanyak 30 orang.
2. Ada hubungan lama menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri. Dengan hasil uji statistik Chi-Square, dimana χ^2 hitung $>$ χ^2 tabel (11,95 $>$ 3,841). Dengan demikian tidak terdapat kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori.
3. Ada hubungan kebiasaan makan dengan terjadinya anemia pada remaja putri. Dengan hasil uji statistik Chi-Square, dimana χ^2 hitung $>$ χ^2 tabel (18,33 $>$ 3,841). Dengan demikian tidak terdapat kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori.
4. Tidak ada hubungan pendapatan keluarga dengan terjadinya anemia pada remaja putri. Dengan hasil uji statistik Chi-Square, dimana χ^2 hitung $<$ χ^2 tabel (0,24 $<$ 3,841). Dengan demikian terdapat kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori.

Saran

1. Kepada Kepala Sekolah
Disarankan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 17 Medan untuk mengadakan kegiatan ekstrakurikuler maupun konseling dalam hal ini memberikan penyuluhan tentang masalah kesehatan terutama hal-hal yang dapat menyebabkan anemia misalnya kebiasaan makan yang tidak baik, diet makanan untuk melangsingkan tubuh, dan lainnya. Dalam hal ini dapat dilakukan kerjasama dengan petugas kesehatan setempat.
2. Kepada Siswi SMA Negeri 17 Medan
Disarankan kepada siswi SMA Negeri 17 Medan agar menjaga kesehatan melalui pembiasaan diri dalam mengkonsumsi makanan yang sehat dan mengkonsumsi suplemen zat besi agar terhindar dari anemia.

3. Kepada Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri dengan variabel yang berbeda serta jumlah sampel yang lebih banyak agar dapat memperoleh hasil yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, 2009, Gizi dalam Daur Kehidupan, Penerbit Buku Kedokteran, Jakarta.
- Departemen Kesehatan, 2008, Profil Kesehatan Indonesia 2008. Diunduh dari: <http://www.depkes.go.id>. Diakses tanggal 12 Februari 2012.
- Depkes Jakarta I, 2012, Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya, Salemba Medika, Jakarta.
- Farida, I, 2007, Determinan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Di Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2006, Tesis Program Pascasarjana Universitas Diponegoro Semarang. http://eprints.undip.ac.id/17704/1/Ida_Farida.pdf
- Gunatmaningsih, D, 2007, Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes, Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/1102/1/2676.pdf>.
- Suharto, 2008, Survei Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Sleman, <http://persagijogja.wordpress.com/2008/01/23/survei-anemia-pada-mremaja-putri-di-kabupaten-sleman/>
- Tarwoto dan Wasnidar, 2007, Buku Saku Anemia pada Ibu Hamil, Trans Info Media, Jakarta.
- Varney, H, 2006, Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Penerbit Buku Kedokteran, Jakarta.