

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN LAMA MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA
PUTRI**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
Eka Vicky Yulivantina
201510104279**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN LAMA MENSTRUASI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA
PUTRI**

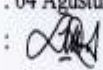
NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:
Eka Vicky Yulivantina
201510104279

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui
untuk di Publikasikan
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Luluk Khusnul Dwihestie, S.ST., M.Kes
Tanggal : 04 Agustus 2016
Tanda Tangan : 



THE CORRELATION AMONG NUTRITIONAL STATUS AND MENSTRUATION DURATION AND ANEMIA OCCURENCES ON ADOLESCENT¹

Eka Vicky Yulivantina² Luluk Khusnul Dwihestie³

ABSTRACT

The study is aimed to investigate the correlation among nutritional status and menstruation duration and anemia occurrences on adolescent. This study used quantitative methods correlation with cross sectional approach. Sample taking technique used total sampling with 62 female adolescent as the respondents. The results of the analysis with chi square test revealed that there was correlation between nutritional status and anemia occurrence on adolescent. There was also correlatioan between menstruation period and anemia occurrence on adolescent ($p = 0,02$ and $p = 0,002$).

Keywords : nutritional status, menstruation period, anemia occurences

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan tehnik *total sampling* dengan jumlah sampel 62 remaja putri. Hasil analisis dengan uji *chi square* menunjukkan ada hubungan status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang ditunjukkan oleh nilai $p=0,02$ dan $p=0,002$.

Kata Kunci : status gizi, lama menstruasi, kejadian anemia

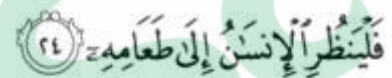
PENDAHULUAN

Kecenderungan masalah gizi di negara berkembang seringkali menjadi sebuah ancaman dalam pembangunan dan pengembangan suatu bangsa. Saat ini anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia, khususnya anemia defisiensi besi. Kasus anemia sangat menonjol pada anak-anak sekolah terutama remaja putri. Remaja putri berisiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi yang terjadi setiap bulan diikuti dengan aktifitas sekolah dan kegiatan organisasi serta ekstrakurikuler yang tinggi akan berdampak ada pola makan yang tidak teratur, selain itu kebiasaan mengkonsumsi makanan yang menghambat absorpsi zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang. Kadar hemoglobin normalnya 12 gr%/dl. Apabila kadar hemoglobin remaja kurang dari 12 gr%/dl maka masuk dalam kriteria anemia remaja (Dinkes,2012).

Prevalensi anemia di suatu daerah dikatakan ringan jika berada dibawah angka 10% dari populasi target, kategori sedang jika 10-39% dan gawat jika lebih dari 39%. Posisi di kota Yogyakarta untuk prevalensi anemia remaja putri berada dalam kategori sedang (35%) (Dinkes,2012).

Dampak anemia pada remaja putri sangat merugikan karena membuat lesu, menurunkan semangat belajar, serta rentan terhadap penyakit. Hal tersebut dapat menurunkan prestasi belajar remaja putri di sekolah. Pada remaja dengan anemia, kemampuan penyerapan oksigen berkurang karena kurangnya jumlah sel darah merah. Hal ini akan mempengaruhi kekuatan kardiorespirasi sehingga kemampuan aktifitas fisik yang bersifat ketahanan tubuh berkurang (Rosmalina,2010:87).

Allah berfirman dalam surat ‘A ba sa ayat 24 :



فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ۚ

Yang artinya : “*maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.*”

Ayat ini menjelaskan bahwa manusia harus memperhatikan makanannya. Setiap remaja putri hendaknya memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsinya agar kebutuhan zat besi dalam tubuh terpenuhi.

Upaya penanggulangan anemia remaja di Indonesia memiliki tiga strategi, yaitu suplementasi besi, pendidikan gizi dan fortifikasi pangan. Program suplementasi yang dilakukan pemerintah adalah Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) dengan sasaran kelompok anak sekolah menengah. Program bagi remaja putri dilakukan melalui promosi dan kampanye melalui sekolah secara mandiri dengan cara suplementasi zat besi dosis 1 tablet seminggu sekali minimal selama 16 minggu, dan dianjurkan minum 1 tablet setiap hari selama masa haid (Kementerian Kesehatan RI,2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, didapatkan informasi bahwa setiap bulan ada 15–20 siswi yang mengunjungi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dengan keluhan lemas, berkunang-kunang terutama saat menstruasi. Penulis mengelompokkan data siswi yang mengunjungi UKS dengan keluhan tersebut berdasarkan kelas, didapatkan hasil bahwa 8-10 (50%) siswi dengan keluhan lemas dan berkunang-kunang terutama saat menstruasi berada di kelas XI. Kemudian dilakukan pengecekan Hb pada 15 remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Berdasarkan hasil

pemeriksaan, 8 (53,33%) remaja putri mengalami anemia ringan dan 2 (13,33%) remaja putri mengalami anemia sedang. Selain itu, didapatkan data bahwa remaja putri yang anemia mengalami lama menstruasi > 6 hari. Berdasarkan hasil di atas dan belum ada upaya penanggulangan anemia pada remaja putri dari pihak sekolah, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian Hubungan Status Gizi dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi berjumlah 62 responden, tehnik pengambilan sampel *total sampling* dan sampel berjumlah 62 responden. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah status gizi dan lama menstruasi, variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian anemia. Analisis univariat menggunakan statistik deskriptif untuk mendapatkan dalam bentuk tabulasi. Analisis bivariat menggunakan uji statistik statistik *Chi Square* dengan tingkat kesalahan 5% menggunakan Uji *Chi-Square* pada program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 17,0 dengan tingkat kesalahan 5 %.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Status Gizi

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Kategori Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Kategori Responden	Jumlah		
	Frekuensi (N)	Presentase (%)	
Status Gizi	Underweight	16	25,8
	Normal	36	58,1
	overweight	8	12,9
	Obesitas kelas I	1	1,6
	Obesitas kelas II	1	1,6
	Obesitas abnormal	0	0
Total	62	100	

Sumber : data primer, 2016

Dari hasil pengukuran status gizi pada 62 responden di SMA Muhammadiyah 7 didapatkan data 36 (58,1%) responden pada kategori normal.

2. Lama Menstruasi

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Kategori lama Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Kategori Responden		Jumlah	
		Frekuensi (N)	Presentase (%)
Lama Menstruasi	< 4 hari	0	0
	4-6 hari	20	32,3
	>6 hari	42	67,7
Total		62	100

Sumber : data primer,2016

Dari hasil wawancara lama menstruasi pada 62 responden didapatkan data bahwa 42 (67,7%) responden lama menstruasinya > 6 hari.

3. Kejadian Anemia

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Menurut Kategori Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Kategori Responden		Jumlah	
		Frekuensi (N)	Presentase (%)
Kejadian anemia	Tidak anemia	35	56,5
	Anemia ringan	24	38,7
	Anemia sedang	3	4,8
	Anemia berat	0	0
Total		62	100

Sumber : data primer,2016

Dari hasil pengukuran kadar Hb pada 62 responden didapatkan data bahwa 35 (56,5%) responden tidak anemia.

4. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Kejadian Anemia Berdasarkan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Kategori Responden	Kategori Anemia	Jumlah		p value	OR		
		Anemia					
		N	%				
Status Gizi	Tidak Normal	16	61,5	10	38,5	0,02	3,636
	Normal	11	30,6	25	69,4		
Total		27	43,5	35	56,5	62	100

Sumber : Data Primer,2016

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan data bahwa dari 26 responden yang memiliki status gizi tidak normal, 16 (61,5%) mengalami anemia. Dari 36 responden yang memiliki status gizi normal, 25 (69,4%) responden tidak

mengalami anemia. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan besarnya nilai *p value* adalah 0,02 ($\alpha < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Remaja putri yang status gizinya tidak normal beresiko 3,636 kali mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki status gizi normal.

5. Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Tabel 4.5 Tabulasi Silang kejadian anemia berdasarkan Lama Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

Kategori Responden		Kategori Anemia				Jumlah		P Value	OR
		Anemia		Tidak Anemia					
		N	%	N	%	N	%		
Lama Menstruasi	Tidak Normal	24	57,1	18	42,9	42	100	0,002	7,556
	Normal	3	15	17	85	20	100		
Total		27	43,5	35	56,5	62	100		

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan data bahwa dari 42 responden yang lama menstruasinya tidak normal, 24 (57,1%) responden mengalami anemia. Dari 20 responden yang lama menstruasinya normal, 17 (85%) responden tidak mengalami anemia. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan besarnya nilai *p value* adalah 0,002 ($\alpha < 0,05$) dan nilai OR nya adalah 7,556. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Remaja putri yang lama menstruasinya tidak normal lebih beresiko 7,556 kali untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang lama menstruasinya normal.

PEMBAHASAN

1. Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data bahwa 58,1% status gizi responden pada penelitian ini berada pada kategori normal dan 1,6 % remaja putri pada kategori obesitas kelas II. Berdasarkan hasil pengkajian terhadap responden penelitian di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta

yang memiliki status gizi normal, responden penelitian mengikuti kegiatan keolahragaan di sekolah seperti basket dan bela diri. Setiap hari responden penelitian melakukan olahraga kurang lebih 60 menit baik di rumah maupun di sekolah. Hal ini relevan dengan teori dari Arisman (2014:62) yang mengatakan bahwa penurunan berat badan atau pencegahan peningkatan berat badan dapat dilakukan dengan beraktifitas fisik sekitar 60 menit dalam sehari.

2. Lama Menstruasi

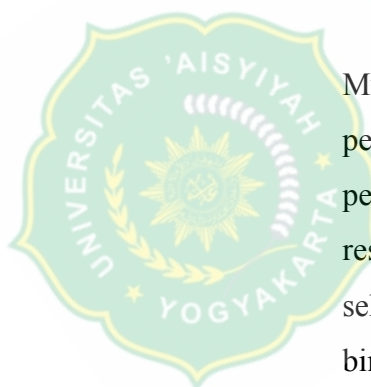
Dari hasil wawancara lama menstruasi pada 62 responden penelitian didapatkan data bahwa 67,7% remaja putri lama menstruasinya > 6 hari dan 32,3% remaja putri lama menstruasinya 4-6 hari.

Berat badan yang rendah (*underweight*) bisa menyebabkan lama menstruasi menjadi tidak normal. Berdasarkan hasil penelitian, 43,8% responden penelitian yang mengalami *underweight* lama menstruasinya >6 hari. Hal ini disebabkan karena pada remaja dengan berat badan yang rendah (*underweight*) berpengaruh terhadap sel-sel lemak tubuh untuk memproduksi hormon estrogen. Hal ini relevan dengan teori dari Djaeni (2012:87) yang mengatakan bahwa ketidakseimbangan hormon estrogen mengakibatkan menstruasi menjadi tidak normal.

Berdasarkan hasil pengkajian pada responden penelitian di SMA Muhammadiyah 7 yang lama menstruasinya > 6 hari, 50% responden penelitian mengaku memiliki aktifitas yang berlebihan. Responden penelitian sekolah dari pukul 07.30 WIB -14.00 WIB, setelah itu responden penelitian harus mengikuti kegiatan ekstra kurikuler di sekolah. Selain itu, sepulang sekolah responden penelitian mengikuti bimbingan belajar di luar dan malam hari masih harus mengerjakan tugas sekolah. Hal ini relevan dengan teori dari Djaeni (2012:92) yang menyatakan bahwa aktifitas fisik yang berlebih dapat mempengaruhi lama menstruasi.

3. Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data bahwa 4,84% remaja putri mengalami anemia. Hal ini sesuai dengan teori dari Proverawati (2011:101) yang mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa rawan



terjadi anemia defisiensi besi pada remaja. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa terbanyak penggunaan zat besi untuk pertumbuhan. Responden penelitian merupakan remaja pertengahan dengan kisaran umur 17 tahun. Pada usia ini remaja membutuhkan banyak zat besi untuk menunjang pertumbuhannya. kebutuhan zat besi pada remaja baik perempuan maupun lelaki meningkat sejalan dengan cepatnya pertumbuhan dan bertambahnya massa otot dan volume darah. Pada remaja perempuan kebutuhan lebih banyak dengan adanya siklus menstruasi setiap bulannya.

Pola makan remaja seringkali tidak menentu yang merupakan salah satu pemicu terjadinya masalah anemia defisiensi besi. Gambaran khas pada remaja yaitu pencarian identitas, upaya untuk ketidaktergantungan dan diterima lingkungannya, kepedulian akan penampilan, rentan terhadap masalah komersial dan tekanan dari teman sekelompok (*peer group*) serta kurang peduli akan masalah kesehatan akan mendorong remaja kepada pola makan yang tidak menentu tersebut (Santrock,2010:183). Kebiasaan makan yang sering terlihat pada responden penelitian yang mengalami anemia di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta antara lain mengkonsumsi makanan ringan (*snack*), melewati waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan fast foods, jarang mengonsumsi sayur dan buah ataupun produk peternakan serta diet yang salah. Hal tersebut mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan sehingga meningkatkan resiko terjadinya anemia defisiensi besi.

4. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan data bahwa dari 26 remaja putri yang memiliki status gizi tidak normal, 61,5% remaja putri mengalami anemia. Hal ini sesuai dengan penelitian Permaesih (2010) yang menunjukkan bahwa remaja putri dengan IMT tidak normal memiliki resiko 1,4 kali menderita anemia dibandingkan remaja putri dengan IMT normal.

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada dari 36 responden penelitian yang memiliki status gizi normal, 69,4% responden penelitian tidak mengalami anemia. Menurut Thompson (2010:65) status gizi mempunyai



korelasi positif dengan konsentrasi Hemoglobin, artinya semakin buruk status gizi seseorang maka semakin rendah kadar Hbnya. Seseorang yang memiliki status kesehatan yang baik maka pertumbuhan dan perkembangannya akan optimal. Hal ini sesuai dengan teori dari Almtsier (2010:103) bahwa status gizi yang baik pada masa remaja akan menghasilkan kesehatan yang baik.

Hasil uji *Chi Square* menunjukkan besarnya nilai *p value* adalah 0,02 ($\alpha = 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta.

Dalam penelitian ini didapatkan hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Hal ini sesuai dengan penelitian Hapzah (2012) yang menyatakan ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Swadaya Semarang ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil pengkajian pada responden penelitian di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang memiliki status gizi normal, di dapatkan informasi bahwa responden penelitian tinggal di rumah bersama orang tua. Untuk menu sehari-hari disiapkan oleh ibu responden penelitian dan 75% dari responden penelitian membawa bekal setiap hari. Menu pada bekal tersebut bervariasi dan terdiri dari sumber karbohidrat (nasi), protein (tahu, tempe, ikan), lemak (jeroan), sayuran hijau dan buah. Oleh karena itu asupan nutrisi responden penelitian terpenuhi dan responden penelitian dapat terhindar dari anemia defisiensi besi. Hal ini relevan dengan teori dari Lazzeri, et al (2012:74) yang mengatakan bahwa ibu memegang peranan penting dalam menyediakan makanan yang bergizi bagi keluarga, sehingga memiliki pengaruh terhadap status gizi anak.

5. Hubungan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan data bahwa dari 42 remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 yang lama menstruasinya tidak normal, 57,1% mengalami anemia. Sementara pada 20 remaja putri yang lama menstruasinya normal, 85% tidak mengalami anemia. Hal ini sesuai dengan teori dari Provereawati (2011:45) bahwa menstruasi merupakan



salah satu penyebab terjadinya anemia defisiensi besi pada remaja putri. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian dari Yudiawati (2010) yang menyatakan bahwa ada hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada siswi di SMAN 1 Pundong Kabupaten Bantul ($p = 0,01$).

Hasil uji *Chi Square* menunjukkan besarnya nilai p value adalah 0,002 ($\alpha = 0,05$) dan nilai OR nya adalah 7,556. Sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Remaja putri yang lama menstruasinya tidak normal lebih beresiko 7,556 kali untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang lama menstruasinya normal. Hal ini disebabkan karena pada remaja putri yang menstruasinya lebih lama (> 6 hari) pengeluaran darah akan cenderung lebih banyak. Hal ini sesuai dengan penelitian Prastika (2011) yang menunjukkan ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja siswi SMA Negeri 1 Wonosari ($p = 0,000$).

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Arisman (2014:66) yang menyatakan bahwa remaja putri yang sudah mengalami menstruasi beresiko terjadi anemia defisiensi zat besi, karena jumlah darah yang hilang selama satu periode haid berkisar 20-25 cc, jumlah ini menyiratkan kehilangan zat besi sebesar 12,5-15 mg/bulan, atau kira-kira sama dengan 0,4-0,5 mg/hari. Jika jumlah tersebut ditambah dengan kehilangan basal, jumlah total zat besi yang hilang sebesar 1,25 mg/hari.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Diketahui bahwa dari 62 remaja putri kelas XI di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta, 58,1% memiliki status gizi normal, 67,7% lama menstruasinya tidak normal, 43,5% mengalami anemia. Terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta ($p = 0,02$). Terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta ($p = 0,002$).

SARAN

Remaja putri diharapkan dapat melakukan upaya pencegahan anemia dari diri sendiri dengan mengonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi. Usaha Kesehatan

Sekolah SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan sekolah pada remaja putri terutama untuk penyediaan tablet tambah darah melalui kerja sama dengan dinas kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Arisman. 2014. *Gizi Dalam Daur Hidup*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Darwin. 2009. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Salemba Medika, Jakarta.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Program Penanggulangan Anemia Gizi Pada Wanita Usia Subur (WUS)*.

Dinas Kesehatan Republik Indonesia. 2012. *Pedoman Anemia Gizi di Indonesia*.

Djaeni, Achmad. 2011. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa Profesi Di Indonesia*. Dian Rakyat, Jakarta.

Hapzah. (2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Kecamatan Bangil, Kabupaten Pasuruan*. Skripsi. Di unduh pada 29 Desember 2015 pukul 00.30 WIB.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Upaya Penanggulangan Anemia Remaja di Indonesia*.

Lazzeri, et al. 2012. *Prinsip Dasar Gizi Manusia*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Prastika, Dewi Andang. (2011). *Hubungan Lama Menstruasi Terhadap Penurunan Kadar Hb pada Remaja Putri SMA 1 Wonosari*. Skripsi, Universitas Sebelas Maret. Diunduh pada 5 Januari 2016 pukul 20.00 WIB.

Proverawati, A. 2011. *Gizi untuk Kebidanan*. Yulia Medika, Yogyakarta.

Rosmalina. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka, Jakarta.

Santrock. 2010. *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja*. Erlangga, Jakarta.

Sunita, Almatsier. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka, Jakarta.

Yudiawati. (2010). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Siswi SMA Negeri 1 Pundong Kabupaten Bantul*. Skripsi. Diunduh pada 6 Maret 2016 pukul 06.00 WIB.



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta