

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN ANEMIA PADA  
SISWA-SISWI KELAS VIII SMPN 01 WATES  
KULON PROGO**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:  
Yunita Apriliani  
1710104343**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN ANEMIA PADA**  
**SISWA-SISWI KELAS VIII SMPN 01 WATES**  
**KULON PROGO**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh :**  
**Yunita Apriliani**  
**1710104343**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Dipublikasikan  
Pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Siti Istiyati, S.ST., M.kes

Tanggal : 14 Agustus 2018

Tanda tangan :



# HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN ANEMIA PADA SISWA-SISWI KELAS VIII DI SMPN 01 WATES KULON PROGO<sup>1</sup>

Yunita Apriliani<sup>2</sup>, Siti Istiyati<sup>3</sup>

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan

Email: [aprilianiyunitha@yahoo.com](mailto:aprilianiyunitha@yahoo.com)

**ABSTRAK:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian anemia pada siswa-siswi Kelas VIII di SMP Negeri 01 Wates Kulon Progo tahun 2018. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik deskriptif dengan rancangan *Cross Sectional*. Sample pada penelitian ini sebanyak 48 orang siswa – siswi kelas VIII dengan tehknik pengambilan sample yaitu *simple random sampling*. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuisisioner. Selain itu dilakukan pemeriksaan Hemoglobin menggunakan Hemoglobin digital. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* =0,000. Terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian anemia.

**Kata Kunci** : anemia, gaya hidup, remaja

**ABSTRACT** : This study aims to determine the correlation between lifestyle and the incidence of anemia in Class VIII students at State Junior High School 01 Wates Kulon Progo in 2018. The design used in this study was descriptive analytic with Cross Sectional design. The samples of this research were 48 students of class VIII. The sampling technique was simple random sampling. The data collection instruments in this study were questionnaires. In addition, the Hemoglobin was examined using a digital Hemoglobinometer. The data analysis used the Chi Square test. The results of statistical tests obtained *p-value* = 0.000. There was a significant correlation between lifestyle and the incidence of anemia..

**Keywords** : adolescent, anemia, lifestyle

## PENDAHULUAN

Remaja adalah harapan bangsa, karena masa depan yang akan datang ditentukan kondisi remaja saat ini. Kondisi perkembangan remaja yang sehat merupakan remaja yang produktif dan kreatif sehingga kualitas pada usia tersebut harus diperhatikan tumbuh kembangnya. Tumbuh kembang masa remaja yang optimal tergantung nutrisi yang diberikan sehingga sangat berpengaruh pada keadaan status gizi (Depkes, 2010).

Gaya hidup adalah pola tingkah laku sehari-hari sekelompok manusia di dalam masyarakat. Gaya hidup sehat merupakan gaya hidup yang memberikan hasil yang baik dan positif. Gaya hidup dalam penelitian ini meliputi kebiasaan makan, kebiasaan merokok dan aktifitas fisik. Sejalan dengan penelitian Permaesih (2005) Gaya hidup seperti merokok, minum-minuman keras, kebiasaan sarapan pagi merupakan faktor penyebab terjadinya anemia. Persentase anemia sedikit lebih tinggi pada remaja dengan aktivitas fisik tidak aktif. Dan penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan anemia pada ibu hamil menyatakan bahwa terdapat hubungan gaya hidup seperti pola makan dan merokok dengan kejadian anemia (Khoirinisa, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMPN 01 Wates dengan melakukan pemeriksaan kadar Hb dan tehnik wawancara pada 10 siswa siswi kelas VIII dan didapatkan hasil 4 orang atau 40 % remaja mengalami anemia. Setelah dilakukan wawancara kepada responden yang mengalami anemia terkait kebiasaan merokok, kebiasaan makan dan aktivitas fisik didapatkan hasil bahwa responden memiliki kebiasaan makan yang kurang baik yakni jarang sarapan pagi sebelum beraktifitas pagi. Responden juga berada pada lingkungan perokok walaupun responden bukan perokok aktif namun responden adalah perokok pasif. Responden juga jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa – siswi kelas VIII SMPN 01 Wates Kulon Progo sebanyak 48 responden. Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini adalah Random Sampling. Random Sampling adalah yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada di dalam populasi (Hendro, 2015).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Analisis Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan umur di SMPN 01 Wates**

No	Kategori Umur	N	%
1	13 tahun	5	10.4
2	14 tahun	37	77.1
3	15 tahun	6	12.5
Total		48	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa dari 48 responden sebagian besar berumur 14 tahun yakni sebanyak 37 orang (77,1%).

**Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin**

No	Jenis Kelamin	N	%
1	Laki-laki	14	29.2
2	Perempuan	34	70.8
Total		48	100

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas, dapat diketahui bahwa dari 48 orang responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 14 orang (29,2%), sedangkan dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 34 orang (70,8%).

**Tabel 3 Kebiasaan makan siswa-siswa kelas VIII di SMPN 01 Wates**

No	Kategori Kebiasaan Makan	N	%
1	Baik	18	37.5
2	Cukup	13	27.1
3	Kurang	17	35.4
Total		48	100

Dari tabel 3 di atas menunjukkan menunjukkan bahwa dari 48 orang responden yang diteliti memiliki kebiasaan makan yang baik yakni sebanyak 18 orang (37,5%), kebiasaan makan yang cukup sebanyak 13 orang (27,1%) dan kebiasaan makan yang kurang baik sebanyak 17 orang (35,4%). Kebiasaan makan seperti sarapan sebelum beraktifitas di pagi hari jarang dilakukan, waktu makan siang dan makan malam yang sering telat dari waktu makan yang baik. Konsumsi buah dan sayur juga jarang dilakukan dan mengkonsumsi teh setiap harinya. Kebiasaan makan yang baik adalah dengan frekuensi tiga kali sehari. Bahan makanan penunjang kebutuhan zat besi adalah daging, ayam, ikan, bahan makanan dari laut dan vitamin C. Mengkonsumsi buah dan sayur dengan benar juga menjadi faktor yang mempengaruhi penyerapan zat besi. Mengkonsumsi buah lebih dianjurkan untuk meminumnya dalam bentuk jus karena dalam bentuk buah segar kandungan seratnya masih tinggi, sehingga menghambat penyerapan zat besi (Andriana, 2010).

Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Kekurangan besi dapat menimbulkan anemia dan kelelahan, kondisi yang menyebabkan mereka tidak mampu merebut kesempatan bekerja. Remaja memerlukan lebih banyak besi dan wanita membutuhkan lebih banyak lagi untuk mengganti besi yang hilang bersama darah haid (Arisman, 2010).

Menurut Suhardjo kebiasaan makan adalah suatu gejala budaya dan sosial yang dapat memberi gambaran perilaku dari nilai-nilai yang di anut oleh seseorang atau suatu kelompok masyarakat. Pada masyarakat modern, hampir semua orang menghabiskan waktu dari pagi sampai sore di tempat kerja sudah tentu tidak banyak punya waktu untuk memasak makanan. Biasanya pada masyarakat demikian akan berkembang kebiasaan makan di luar rumah seperti di restoran '*fast food*' atau di tempat kerja di mana makanan di sediakan oleh usaha catering (Maulina, 2011).

Hasil penelitian Tandirerung & Mayulu (2013) dengan judul "Hubungan Kebiasaan Makan Pagi dengan Kejadian Anemia pada Murid SDN 3 Manado" menunjukkan hasil uji statistic bahwa *p value* 0,019 ( $p < 0,005$ ) yang

berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan pagi dengan kejadian anemia.

Hasil penelitian Daniel, hampir 50% remaja terutama remaja yang lebih tua tidak sarapan. Penelitian lain membuktikan masih banyak remaja (89%) yang meyakini kalau sarapan memang penting. Namun, mereka yang sarapan secara teratur hanya 60%. Remaja putri malah melewatkan dua kali waktu makan, dan lebih memilih kudapan yang bukan saja hampa kalori, tetapi juga sedikit sekali mengandung zat gizi dan dapat mengganggu nafsu makan (Arisman, 2010).

**Tabel 4 Kebiasaan merokok siswa-siswa kelas VIII di SMPN 01 Wates**

No	Kategori Kebiasaan Merokok	N	%
1	Bukan Perokok	25	52.1
2	Perokok Pasif	23	47.9
3	Perokok Aktif	0	00.0
Total		48	100

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa dari 48 orang responden didapatkan hasil bahwa 25 orang (52,1%) dikategorikan menjadi bukan perokok, 23 orang (47,9%) dikategorikan menjadi perokok pasif. Kebiasaan merokok bukan hanya dilihat pada kebiasaan merokok secara aktif (perokok aktif) namun dapat dilihat dari interaksi dengan lingkungan perokok aktif (perokok pasif). Masih banyak didapatkan responden yang merupakan perokok pasif yakni berinteraksi dengan lingkungan perokok aktif seperti teman sepermainan dan orang tua/ keluarga yang merupakan perokok aktif. Keberadaan asap rokok, radikal bebas yang terkandung didalamnya dapat menyebabkan hemolisis sel darah merah. Efek hematotoksitas dari timbal menghambat sebagian besar enzim yang berperan dalam biosintesa atau metabolisme heme sehingga menyebabkan kadar hemoglobin rendah. Tar dalam asap rokok dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan pada sumsum tulang (organ yang memproduksi eritrosit). Nikotin pada rokok ini dapat menimbulkan kontraksi pada pembuluh darah atau menyempitkan pembuluh darah akibatnya aliran darah menuju seluruh tubuh terganggu. Kandungan rokok yang lain adalah karbondioksida ( $\text{CO}_2$ ) pada asap rokok, apabila terpapar maka karbondioksida ini akan mengikat hemoglobin dalam darah, yang mana mestinya hemoglobin tersebut mengikat oksigen yang diedarkan ke organ-organ vital dan sel-sel di seluruh tubuh. Akibatnya akan mengurangi fungsi kerja dari hemoglobin dalam tubuh yang semestinya berfungsi mengikat oksigen yang digunakan untuk mendistribusikan zat makanan dari seluruh tubuh (Saleh, 2011).

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aninditta (2015) yang berjudul “Hubungan Perokok Pasif Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil” bahwa terdapat hubungan antara perokok pasif dirumah ( $p=0,043$ ) dan durasi terpapar asap rokok ( $p=0,02$ ) dengan kejadian anemia ibu hamil.

Hasil penelitian Safitri & Syahrul (2015) dengan judul “ bahwa risiko kejadian anemia pada ibu hamil berdasarkan paparan asap rokok yaitu 4,09 kali dibanding ibu yang tidak terpapar asap rokok.

**Tabel 5 Aktifitas fisik siswa-siswa kelas VIII di SMPN 01 Wates**

No	Kategori Aktifitas Fisik	N	%
1	Baik	6	12.5
2	Cukup	18	37.5
3	Kurang	24	50.0
Total		48	100

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa dari 48 orang responden sebanyak 24 orang (50,0%) memiliki aktifitas fisik kurang, sebanyak 18 orang (37,5%) memiliki aktifitas fisik yang cukup, sedangkan 6 orang (12,5%) memiliki aktifitas fisik yang baik. Aktifitas fisik yang dilihat dalam penelitian ini adalah keaktifan anggota badan untuk bergerak secara rutindan teraturseperti berolahraga sehingga metabolisme di dalam tubuh menjadi lancar. Hasil penelitian didapatkan bahwa responden didapatkan hanya berolahraga 1 kali dalam 1 minggu yakni pada jam olahraga di sekolah. Waktu istirahat cukup teratur yakni istirahat/ tidur dibawah jam 11.00 malam.

Aktifitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2013). Aktifitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama melakukan aktifitas fisik, otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk menghantarkan zat-zat gizi dan oksigen keseluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan. Aktifitas fisik dilaporkan merupakan 20-40% total pengeluaran energi. Energi yang digunakan untuk aktifitas fisik sangat ditentukan oleh jenis aktifitas dan lama waktu melakukan aktifitas tersebut. Aktifitas yang melibatkan kerja otot dan dilakukan lebih lama akan memerlukan energi lebih besar (Maulina, 2011).

Peningkatan aktifitas fisik juga membutuhkan vitamin dan mineral yang lebih tinggi, ini bisa tercapai dengan mengkonsumsi diet gizi seimbang. Suplemen vitamin dan mineral tidak diperlukan kecuali suplemen zat besi pada beberapa atlet (Soetjningsih, 2007).

Hasil penelitian Sumiati, dengan judul “Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi, Siklus Menstruasi Dan Berolahraga Dengan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Diwilayah Kerja Puskesmas Kampung Bali” pada tahun 2014 didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian anemia gizi pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas kampung bali.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Evanda Indio Wiryana dengan judul “Hubungan Olahraga Rutin Dengan Kadar Hemoglobin Darah” pada tahun 2013 didapatkan hasil analisis bahwa dijumpai hubungan bermakna olahraga rutin dengan peningkatan kadar hemoglobin darah ( $p < 0,05$ ).

**Tabel 6 Identifikasi gaya hidup pada siswa-siswi kelas VIII di SMPN 01 Wates**

No	Kategori Gaya Hidup	N	%
1	Baik	22	45.8
2	Cukup	5	10.4
3	Kurang	21	43.8
Total		48	100

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa dari 48 orang responden sebagian besar mempunyai gaya hidup baik sebanyak 22 orang (45,8%). Hasil penelitian tentang gambaran gaya hidup siswa-siswi kelas VIII di SMPN 01 Wates dengan ketiga indikator yakni kebiasaan makan, kebiasaan merokok dan kebiasaan melakukan aktifitas fisik yang telah diuraikan hasilnya diatas dapat disimpulkan bahwa dari 48 orang responden yang mempunyai gaya hidup baik sebanyak 22 orang (45,8%), gaya hidup kurang sebanyak 21 orang (43,8%), sedangkan gaya hidup cukup sebanyak 5 orang (10,4%).

Hasil penelitian ini didukung penelitian Juliana Sari Putri & Misrawati dengan judul “Hubungan Gaya Hidup Ibu Hamil terhadap kejadian Anemia“ tahun 2011 menunjukkan *p value* 0,04 (*p value* < 0,05) yang berarti terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian anemia. Namun pada penelitian ini yang membedakan adalah objek penelitiannya yakni ibu hamil.

Hasil penelitian Siti Khorinisa dengan judul “Hubungan Gaya Hidup dengan Anemia pada Ibu Hamil“ judul tahun 2013 bahwa berdasarkan hasil analisis uji *Spearman's Rho* juga didapat gaya hidup dengan kejadian anemia dengan arah korelasi positif yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian anemia. Namun pada penelitian ini yang membedakan adalah objek penelitiannya yakni ibu hamil.

**Tabel 7 Kejadian anemia pada siswa-siswi kelas VIII di SMPN 01 Wates**

No	Kategori Anemia	N	%
1	Tidak Anemia	26	54.2
2	Anemia	22	45.8
Total		48	100

Berdasarkan tabel 7 di atas menunjukkan bahwa dari 48 orang responden dapat diketahui sebagian besar responden tidak mengalami anemia yakni sebanyak 26 orang (54,2%).

Anemia pada remaja adalah suatu keadaan kadar hemoglobin lebih rendah dari nilai normal. Nilai normal anemia berdasarkan umur yaitu umur 5-11 tahun 11,5 g/dL, 12-14 tahun 12,0 g/dL, remaja putri >15 tahun 12,0 g/dL, remaja putra >15 tahun 13,0 g/dl (WHO, 2001). Anemia merupakan suatu keadaan ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah Hemoglobin (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis tubuh (Risksdas, 2013).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih banyak ditemukan mengalami anemia daripada remaja laki-laki. Hal ini disebabkan karena kebutuhan gizi remaja perempuan akan meningkat saat



masa pubertas. Pada masa pubertas remaja perempuan akan mengalami menstruasi sekaligus adanya peningkatan kebutuhan vitamin dan zat besi.

## B. Analisa Bivariat

**Tabel 8 Hubungan gaya hidup dengan kejadian anemia**

No	Kategori	Kejadian Anemia				N	%
		Tidak Anemia		Anemia			
		n	%	N	%		
1	Baik	22	45.8	0	0	22	45,8
2	Cukup	3	6.3	2	4.2	5	10,4
3	Kurang	1	2.1	20	41.7	21	43,8
Total		26	54.2	22	45.8	48	100

Uji *Chi-Square* :Asymp. Sig. (p) =0,000 (p<0,05), df = 2

Berdasarkan tabel 8 di atas menunjukkan bahwa dari 48 orang responden yang mempunyai gaya hidup baik sebanyak 22 orang (48,8%) dan tidak ada yang mengalami anemia, gaya hidup kurang sebanyak 21 orang (43,8%) dengan 20 orang mengalami anemia dan 1 orang tidak mengalami anemia, sedangkan gaya hidup cukup sebanyak 5 orang (10,4%) dengan 2 orang mengalami anemia dan 3 orang tidak mengalami anemia.

Hasil analisis statistik uji *Chi-Square* menggunakan SPSS versi 16.0, didapatkan nilai *asympt.sig/ p value* 0,000<0,05 yang berarti  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian anemia pada siswa-siswi kelas VIII di SMPN 01 Wates pada tahun 2018.

Menurut Akib & Sumarmi (2017) remaja putri berisiko mengalami anemia, disebabkan oleh asupan gizi yang rendah dipicu oleh kebiasaan makan remaja yang tidak sehat dan didapatkan hasil bahwa asupan protein dan zat enhancer berhubungan dengan status anemia pada remaja putri. Hal ini disebabkan kebiasaan mengkonsumsi protein hewani dan buah – buahan dengan kandungan vitamin C tinggi. Berdasarkan penelitian Pratiwi (2015) didapatkan bahwa adanya hubungan kebiasaan makan dengan anemia dengan  $p = 0,001$ .

Indikator gaya hidup yang diteliti adalah hubungan kebiasaan makan, kebiasaan merokok dan kebiasaan melakukan aktifitas fisik karena saat studi pendahuluan ditemukan permasalahan remaja antara lain jarang melakukan sarapan pagi, sering memakan *fast food*, mengemil sembarang di area sekolah, jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga yang hanya dilakukan saat mata pelajaran Penjaskes saja dan berinteraksi langsung saat keluarga atau teman ada yang merokok. Gaya hidup minum minuman keras dan memakai obat-obatan tertentu tidak diteliti karena saat studi pendahuluan dan dilakukan wawancara kepada beberapa responden tidak adanya indikasi adanya siswa yang minum minuman keras atau memakai obat tertentu.

## KESIMPULAN

Gaya hidup siswa-siswi kelas VIII di SMPN 01 Wates menunjukkan bahwa gaya hidup tertinggi yaitu gaya hidup baik sebanyak 22 orang (45,8%). Kejadian anemia pada siswa-siswi kelas VIII di SMPN 01 Wates sebagian besar responden

tidak mengalami anemia yakni sebanyak 26 orang (54,2%). Terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian anemia pada siswa-siswi kelas VIII di SMPN 01 Wates dapat dilihat dari nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

## SARAN

Sekolah bekerjasama dengan pihak terkait guna meningkatkan pengetahuan tentang gaya hidup kepada siswa-siswi sehingga pada akhirnya penyakit anemia yang memiliki dampak besar di masa depan dapat dikendalikan dari sudut gaya hidup yang dapat dimodifikasi sejak dini. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai barometer oleh para siswa-siswi dalam menjaga kesehatan yakni gaya hidup. Serta dapat menjadi referensi – referensi baru terutama tentang hubungan gaya hidup dengan anemia remaja dan juga diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti indikator gaya hidup lebih luas serta faktor – faktor lain penyebab anemia pada remaja.

## REFERENCE

- Andriana. (2010). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 2 Bogor Tahun 2010. *Skripsi: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*
- Aninditta, Annisa. (2015). Hubungan Perokok Pasif Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu hamil. *Skripsi: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*
- Akib Alfisnar & Sumarmi Sri (2017). Kebiasaan Makan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia. pp. 105–116. doi: 10.20473/amnt.v1.i2.2017.105-116.
- Arisman (2010). *Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC.
- Hendro, S. D. (2015). *Metodelogi Penelitian Kesehatan untuk Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kalsum, U. and Halim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*, Vol.18, pp. 09–19.
- Khoirinisa, S., (2013). Hubungan antara Gaya Hidup dengan Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Prambon Kabupaten Nganjuk Tahun 2013. *Skripsi*. Kediri: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri.
- Kirana, D. P. (2011). Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMAN 2 Semarang. *Skripsi : Universitas Diponegoro*.
- Maulina Sari Desri. (2011). Gaya Hidup, Intake Zatgizi dan Morbiditas Orang Dewasa yang Berstatus Gizi Obes dan Normal. *Skripsi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Permaesih, D & Herman, S (2005). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja. Vol. 33, No. 4 (162-171). *Jurnal Puslitbang Gizi dan Makanan, Badan Litbangkes*.
- Pratiwi Eka. (2016). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Mts Ciwandan. *Skripsi: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Proverawati A & Erna Kusuma (2011). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Nuha Duhita : Yogyakarta.
- Safitri, R N & Syahrul, F. (2015). Risiko paparan asap rokok terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal berkala Epidemiologi*, Vol. 3 No. 3, pp. 327–339.

- Saleh, K.N.B (2011). Prevalensi Penderita Penyakit Paru Obstruksi Kronis(PPOK) dengan Riwayat Merokok di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik (RSUP HAM) Medan Periode Januari 2009–Desember 2009. (KTI). Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Sari Juliana Putri & Misrawati, J. (2010). Hubungan Gaya Hidup Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia. *Skripsi* : Universitas Riau.
- Syahrul and Fariani, S. R. N. dan (2015). Risiko paparan asap rokok terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol. 3, pp. 327–339.
- Sayogo, Savitri.(2006). *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Tandirerung, E. U. and Mayulu, N. (2013). Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Murid SD Negeri 3 Manado.*Jurnal e-Biomedik (eBM)*, Vol. 1, pp. 53–58.
- Tim Penulis Poltekkes Depkes. (2010). *Kesehatan Remaja Problem Dan Solusinya*. Jakarta: Salemba medika.
- Utami, B. N., Surjani, S. and Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(2), pp. 67–75. Available at: <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/604>.