

HUBUNGAN POLA MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 TANJUNG KABUPATEN BREBES

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENSTRUAL PATTERNS AND THE INCIDENCE OF ANEMIA IN YOUNG GIRLS AT SMPN 1 TANJUNG, BREBES REGENCY

¹Citra Mutiara Julianti, ²Friska Realita, ³Emi Sutrisminah

^{1,2,3} Prodi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Farmasi
Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:
citramutiara321@gmail.com

Abstrak

Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar Hb kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah ≥ 12 gr/dl. Anemia pada remaja dapat berdampak pada menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motoric, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal. Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode propotionate stratified random sampling yaitu menggunakan subyek penelitian sebanyak 63 responden dengan remaja yang telah memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariate dengan menggunakan analisis spearman rank. Hasil penelitian yang didapatkan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) yakni p value 0,110 antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes dengan kekuatan koefisien korelasi (r) (0,204) yang artinya korelasi rendah dan menunjukkan arah korelasi positif.

Kata Kunci: Anemia, Pola menstruasi, Remaja.

Abstract

Anemia is a condition in which Hb levels are less than normal. Normal Hb levels in adolescent girls are ≥ 12 gr/dl. Anemia in adolescents can have an impact on declining reproductive health, motor and mental development, stunted intelligence, decreased learning achievement, decreased fitness level, and failure to achieve maximum height. One of the triggering factors for anemia is the condition of an abnormal menstrual cycle. Losing a lot of blood during menstruation is suspected to cause anemia, therefore the purpose of this study is to find out how significant the relationship between menstrual patterns and the incidence of anemia in adolescent girls at SMPN 1 Tanjuung, Brebes Regency. The research method used in this study is quantitative research using a cross sectional approach, sampling in this study uses the proportionate stratified random sampling method, which uses 63 research subjects with adolescents.

Keywords: Anemia, Menstrual patterns, Adolescents.

1. PENDAHULUAN

Remaja berasal dari kata latin “adolensence” yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah adolensence mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pada remaja putri, kesehatan umum tubuh, nutrisi yang tepat, dan tingkat stres sangat mempengaruhi keseimbangan hormon yang dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan reproduksi. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada remaja putri ialah pola menstruasi. Remaja putri mengalami masalah gangguan pola menstruasi termasuk menstruasi tidak teratur, nyeri menstruasi (dismenore), haid yang sangat banyak (hipermenore), atau haid yang sangat sedikit (hipomenore), serta tidak haid selama 3 bulan berturut-turut (amenore) (Afiah, 2022).

Menurut penelitian (Omani Samani R, 2018) Prevalensi hipomenore secara keseluruhan adalah 5,25%, estimasi prevalensi hipermenore adalah 12,94%, prevalensi gabungan dismenore adalah 73,27%, prevalensi amenore 18,4%, polimenore 10,5%, oligomenore 16,7%. Pada remaja yang mengalami menstruasi tersebut menyebabkan jumlah darah yang hilang setiap bulannya dapat signifikan. Selain itu, kehilangan darah selama menstruasi tidak hanya mengurangi volume darah dalam tubuh, tetapi juga kehilangan zat besi yang penting untuk pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah. Pada remaja putri hemoglobin kurang dari 12 g/dL dianggap sebagai anemia, sedangkan pada remaja putra hemoglobin kurang dari 13 g/dL dianggap sebagai anemia (Omani Samani R, 2018).

Prevalensi di Indonesia yaitu 48,9 persen dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15 -24 tahun, telah terjadi peningkatan anemia pada remaja putri yaitu dari 37,1 persen menjadi 48,9 persen pada tahun 2018 (World Health Organization, 2023). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, persentase anemia di Jawa Tengah pada kelompok usia 5-14 tahun sebesar 26 persen dan pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 32 persen. Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2023, persentase remaja putri di Jawa Tengah yang diskriming Hb sebesar 85,39 persen, dengan hasil 30,45 persen mengalami anemia. Dampak anemia pada remaja putri akan terbawa hingga dia menjadi ibu hamil, anemia yang bisa mengakibatkan peningkatan risiko komplikasi selama kehamilan di masa depan termasuk risiko melahirkan bayi prematur atau dengan berat badan rendah, perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya.

Anemia pada remaja putri di Kabupaten Brebes masih merupakan masalah kesehatan masyarakat, karena presentase remaja putri yang diskriminasi Hb sebesar 49,6 persen dan persentase remaja putri yang mengalami anemia sebesar 32,7 persen (Dinkes, 2023).

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes?. Tujuan dari penelitian ini terdiri dari tujuan umum yaitu untuk mengetahui hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes. Sedangkan tujuan khusus dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan pola menstruasi pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes, mendeskripsikan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes, menganalisis hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes.

Manfaat dari penelitian ini bagi remaja adalah diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara pola menstruasi (seperti durasi, intensitas, dan frekuensi menstruasi) dengan kejadian anemia pada remaja, bagi institusi pendidikan adalah untuk menjadi bahan kajian mengenai kehamilan usia remaja, bagi sekolah diharapkan bisa memberikan informasi mengenai hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia sekaligus masukan dalam meningkatkan pencegahan anemia dengan cara melakukan program pendidikan nutrisi dan pemantauan kesehatan pada remaja, dan bagi peneliti adalah menambah wawasan khususnya dibidang kesehatan remaja.

Remaja putri lebih mudah mengalami anemia disebabkan pertama, umumnya lebih banyak mengonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit dibandingkan dengan makanan hewani sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh. Kedua remaja putri biasanya ingin tampil langsing sehingga membatasi asupan makan. Ketiga, setiap hari manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang diekskresi, khususnya melalui feces. Keempat, setiap bulan remaja putri mengalami haid (Tayyab, 2023). Perdarahan menstruasi yang lebih lama atau lebih banyak dari biasanya (lebih dari 8 hari) dan mengganti pembalut 5-6 kali atau sekitar 20-80 ml per hari dengan masa menstruasi 2-8 hari. Siklus menstruasi dianggap tidak normal atau mengalami gangguan menstruasi apabila siklus, durasi, atau volume darah kurang atau lebih dari kisaran yang disebutkan di atas (Kartini, 2024).

Menstruasi pada perempuan mempunyai jarak dari hari pertama menstruasi sebelumnya ke menstruasi berikutnya atau biasa disebut dengan siklus menstruasi, normalnya 24-35 hari. Menstruasi berlangsung selama 4-7 hari dan normalnya akan kehilangan darah sebanyak 30-80 ml/hari. Apabila terjadi gangguan pada lama menstruasinya yaitu lebih lama dari normal, maka darah yang keluar akan lebih banyak. Zat besi yang keluar bersamaan darah akan lebih banyak. Hal ini menyebabkan kadar hemoglobin dalam darah akan rendah. Apabila kadar hemoglobin dibawah normal terjadilah anemia (Ansari, 2020). Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal. Kehilangan banyak darah saat menstruasi diduga dapat menyebabkan anemia (Lilieki Pratiwi, 2024).

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Desain Korelasional yaitu jenis desain penelitian yang digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara dua atau lebih variabel. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional, dimana seluruh variabel diukur dan diamati dalam waktu yang sama dan dilakukan dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data. Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh siswi di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes. Populasi target pada penelitian ini berjumlah 531 siswi. Populasi terjangkau pada penelitian ini berjumlah 177 siswi. Sampel penelitian ini adalah siswi kelas IX di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes yang berjumlah 63 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden serta dilakukan pemeriksaan Hb oleh peneliti. Kuesioner digunakan untuk mengetahui pola menstruasi remaja dan pemeriksaan Hb dilakukan untuk mengetahui kadar Hb dari responden tersebut. Jumlah kuesioner penelitian ini terdiri dari 5 pertanyaan mengenai pola menstruasi. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden 19 siswi (30,2%) mengalami pola hipermenorea, responden sebanyak 13 siswi (20,6%) mengalami pola menstruasi hipomenorea, responden yang mengalami pola menstruasi normal sebanyak 12 siswi (19,0%), responden sebanyak 9 siswi (14,3%) mengalami pola menstruasi oligomenore, responden sebanyak 7 siswi (11,1%) mengalami pola menstruasi polimenorea, dan responden sebanyak 3 siswi (4,8%) mengalami pola menstruasi amenorea.

Tabel 1. Hasil Analisis univariat Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Menstruasi remaja putri di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes

Pola Menstruasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	12	19.0
Hipermenorea	19	30.2
Hipomenorea	13	20.6
Polimenorea	7	11.1
Oligomenorea	9	14.3
Amenorea	3	4.8
Jumlah	63	100.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden sebanyak 32 siswi (50,8%) berada pada kategori normal. Sementara itu, terdapat 22 siswi (34,9%) yang mengalami anemia ringan dan sebanyak 9 siswi (14,3%) responden yang mengalami anemia sedang. Tidak ada responden yang termasuk dalam kategori anemia berat.

Tabel 2. Hasil Analisis univariat Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia putri di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes

Kejadian Anemia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	32	50.8
Anemia Ringan	22	34.9
Anemia Sedang	9	14.3
Anemia Berat	0	0
Jumlah	63	100.0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji analisis Spearman Rho tentang hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes didapatkan hasil p value 0,110 ($\alpha > 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa H_A diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia dengan kekuatan koefisien korelasi (r) (0,204) yang artinya korelasi rendah dan menunjukkan arah korelasi positif.

Tabel 3. Hasil Analisis bivariat Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Menstruasi dan Kejadian Anemia putri di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes

Spearman Rho	P value	α	R
Hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia	0,110	$> 0,05$	0,204

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas mengalami pola hipermenorea sebanyak 19 siswi (30,2%). Hipermenorea merupakan perdarahan menstruasi yang lebih lama atau lebih banyak dari biasanya (lebih dari 8 hari) dan mengganti pembalut 5-6 kali per hari. Menurut teori dari Kusmiran (2014) mengatakan mengenai faktor risiko dari variabilitas pola menstruasi seperti aktivitas fisik, diet, gangguan endokrin dan gangguan pendarahan (Kusmiran, 2014). Menurut teori Rafique et. al. (2018) pola tidak teratur bisa disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon atau kondisi seperti PCOS, yang mempengaruhi kesehatan reproduksi. Ini juga dapat menyebabkan stres, kecemasan, depresi, anemia, dan nyeri menstruasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan kinerja akademik.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil pemeriksaan kadar Hb pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes didapatkan sebagian kejadian anemia pada kategori normal 32 siswi (50,8%), anemia ringan 22 siswi (34,9%), dan yang mengalami kejadian anemia sedang 9 siswi (14,3%). Hal ini didapatkan karena sebagian besar remaja putri memiliki pola menstruasi yang normal. Apabila remaja putri memiliki pola menstruasi yang panjang maka akan semakin besar kehilangan zat besi di dalam darah yang dapat menyebabkan anemia pada remaja putri. Hal ini disebabkan karena waktu yang diperlukan dalam menstruasi semakin panjang dan volume darah yang dikeluarkan pun semakin banyak.

Berdasarkan tabel 3 diketahui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia yang signifikan dengan p value 0,110 ($\alpha > 0,05$). Hasil analisa uji statistik menggunakan uji Spearman Rho dengan aplikasi komputer

menunjukkan secara statistik ada hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes (p value $> 0,05$). Kekuatan korelasi pada penelitian ini yaitu 0,204 yang menunjukkan korelasi rendah dengan arah korelasi positif yang mengatakan terdapat hubungan signifikan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes.

Hal ini didukung oleh penelitian dari (Rogers-LaVanne, 2021) penelitian menyatakan bahwa menstruasi menyebabkan anemia, karena proses normal pada saat sebelum menstruasi terjadi penebalan endometrium yang menyebabkan peningkatan penyimpanan zat besi lebih besar sehingga pada saat menstruasi mempengaruhi kadar hemoglobin.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Hasyim, 2018) yang menyatakan pada remaja yang memiliki pola menstruasi tidak normal akan meningkatkan kejadian anemia sebesar 4,7 kali, yang berarti tidak terjadi anemia pada remaja dengan pola menstruasi yang normal. Apabila seorang remaja memiliki siklus menstruasi tidak normal atau lebih panjang maka dapat mempengaruhi kadar hemoglobin.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Sebagian besar remaja putri kelas IX di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes memiliki pola hipermenorea (30,2%).
- 2) Sebagian besar remaja putri kelas IX di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes mengalami kejadian anemia dengan kategori normal (50,8%).
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) yakni p value 0,110 antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 1 Tanjung Kabupaten Brebes dengan kekuatan koefisien korelasi (r) (0,204) yang artinya korelasi rendah dan menunjukkan arah korelasi positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiah, A., 2022. Hubungan Kepatuhan Remaja Putri Dalam Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Di MTS DINUL HASANAH Wilayah Kerja Puskesmas BALAI JAYA. *Jurnal Ners*, Volume 6(2), pp. 144-148.
- Afriani, D., 2024. Kesehatan Reproduksi: Dismenorea (Nyeri Haid). s.l.: PENERBIT NEM.
- Ansari, F. H., 2020. Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 18 Banjarmasin. *Homeostasis*, pp. 209-216.
- Apriningsih, A., 2023. Iron folic acid consumption and anemia prevalence among female adolescents in rural areas: an observational study.

- Creswell, J. W., 2019. *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dineti, A., 2022. Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Pesisir Kota Bengkulu: The Relationship of Menstrual Patterns with Anemia in Adolescent Women in Coastal Areas Bengkulu City. *Jurnal Surya Medika (JSM)* 8(3), pp. 86-91.
- Dinkes, 2023. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*.
- Ekayanti, 2023. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. s.l.: Rizmedia Pustaka Media.
- Handayani S, P., 2023. Hubungan Status Gizi Remaja Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, Volume 7(1), pp. 69-78.
- Handayani, L. T., 2018. Kajian etik penelitian dalam bidang kesehatan dengan melibatkan manusia sebagai subyek. *The Indonesian Journal of Health Science*.
- Hapsari, A., 2019. *Buku ajar kesehatan reproduksi modul kesehatan reproduksi remaja*. s.l.: Wineka Medika.
- Hardani, d., 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta. s.l.: CV Pustaka Ilmu Grup.
- Herwandar, F. R., 2020. Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Premenarche Dan Postmenarche Di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), p. 71-82.
- Husnah, R. F., 2023. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Ners*, Volume 7(2), pp. 871-875.
- Kamila Dwi Febrianti, W. C., 2023. Efektivitas Edukasi Gizi Pada Pengetahuan Terkait Anemia dan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Usia 12-19 Tahun: Tinjauan Sistematis dan Meta Analisis. *Amerta Nutrition* Vol. 7 Issue 3, pp. 478-486.
- Kartini, F. e. a., 2024. Edukasi Pranikah: Topik Menstruasi. *BEMAS: Jurnal Bermasyarakat* 4(2), pp. 228-232.
- Kemenkes, 2018. *Pemberian Tablet Tambah Darah pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. s.l.: s.n.
- Kemenkes, 2018. *Pemberian Tablet Tambah Darah pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. In: *Profil Kesehatan Indonesia*. s.l.: s.n.
- Kowalak, J. W., 2011. *Buku ajar patofisiologi*. Jakarta: Egc, 233.
- Kumalasari, d., 2020. Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Wellness and healthy magazine*, pp. 187-192.

- Lestari, S. W. P., 2018. Pola Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Klinik Aulia Husada. HOSPITAL MAJAPAHIT.
- Lilie Pratiwi, M. A., 2024. Mengenal Menstruasi dan Gangguannya. s.l.: CV Jejak.
- Ningsih, H. & S., 2022. Penyuluhan Mengenai Tentang Tanda Bahaya Anemia Pada Remaja Putri. JURNAL ALTIFANI Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Vol.2, No.1, pp. 7-12.
- Notoatmodjo, S., 2014. Metodologi Penelitian Kesehatan Klinis. Jakarta: Sagung Seto.
- Notoatmodjo, S. K., 2018. Patient's Behaviour with Coronary heart disease Viewed from Socio-Cultural aspect of Aceh Society in Zainoel Abidin Hospital. In: MATEC Web of Conferences. s.l.: EDP Sciences., pp. (Vol. 150, p. 05065).
- Nugraha Putu Arya, Y. A., 2022. ANEMIA DEFISIENSI BESI: DIAGNOSIS DAN TATALAKSANA. Ganesha Medicina Journal Vol 2 No 1.
- Nurazizah, Y. I., 2022. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Journal Health and Nutritions 8(2), p. 44.
- Nursalam, 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktavia, 2015. Sistematika penulisan karya ilmiah bagi mahasiswa diploma III dan S1 kesehatan. Yogyakarta: Deepublish.
- Omani Samani R, A., 2018. The prevalence of menstrual disorders in Iran: A systematic review and meta-analysis. Int J Reprod Biomed, Volume 16(11), pp. 665-678.
- Organization, W. H., 2018. Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents. s.l.: s.n.
- Priadan, S., 2021. Metode Penelitian Kuantitatif (Cetakan Pe). s.l.: Pascal Books.
- Sari, P. H. D. M. D. & H. D., 2022. Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life. Nutrients, p. 14.
- Sastroasmoro, S., 2014. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta: Sagung Seto.
- Sugiyono, 2009. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,. Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2009. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,. Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2018. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D". Bandung: Alfabeta.

-
- Sugiyono, 2022. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D / Sugiyono. Cetakan Ke-3, 2021 ed. Bandung: Alfabeta.
- Suhariyati, S. R., 2020. Hubungan Antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi 9(2), p. 195.
- Tayyab, H, 2023. Difference of academic achievement between anemic and non anemic student of primary grade school going. Asian J Biomed Pharmaceut Sci. 13 (100), p. 185.
- Tuju, S., 2024. BAB 4 Konsep Dasar Kesehatan Reproduksi. BUNGA RAMPAI GINEKOLOGI KEBIDANAN.
- WHO, 2022. Adolescent Health. s.l.: s.n.
- World Health Organization, W., 2023. Accelerating aneemia reduction A comprehensive rfamework for action. s.l.: s.n.
- Wulandari, A., 2022. Efforts to Increase Adolescent Knowledge and Awareness About Menstrual Health Management Through the Provision of Health Education in Boarding School. Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat 3(2), pp. 173-177.
- Youssef, M. A., 2020. Effect of iron deficiency anemia on language development in preschool Egyptian children. International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology, p. 135.
- Yuliana, A. R., 2023. Pencegahan anemia pada remaja dan penatalaksanaan secara non farmakologi di SMKN 1 Rembang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia.