

Tinjauan Anemia pada Remaja Putri : Analisis Faktor Resiko dan Implikasi Kesehatan Jangka Panjang

¹Siti Naila Sya'bani, ²Andriyani, ³Nurmalia Lusida

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

^{2, 3} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Alamat : Gedung B, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Ciputat, Tangerrang Selatan, 15419

*E-mail Korespondensi: andriyani@umj.ac.id

Abstract. *Anemia is a common health problem among adolescent girls, which can affect their growth and development. Thi study aims to identify factors that influence the occurrence of anemia in adolescent girls. Both biological and environmental factors contribute to anemia. The method used was a comprehensive literature review, by collecting data from various relevant sources including journals and research reports. The result emphasized the importance of knowledge about adolescent girls health, as well as lack of iron consumption, irregular sleep patterns and long-duration or irregular menstruation, so there is a need for education n each village to reduce the risk of anemia in adolescent girls. The conclusion of this study shows that the impact of anemia affects physical health, quality of life, productivity and social well-being. Addressing anemia should be a priority in public health policy.*

Keywords : *adolescent girls, school, anemia, education, public health.*

Abstrak. Anemia merupakan masalah kesehtan yang umum terjadi dikalangan remaja putri, yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor faktor yang mempengaruhi kejadia anemia pada remaja putri. Baik yang bersifat biologis maupun lingkungan, berkontribusi terhadap anemia. Metode yang digunakan adalah kajian literatur yang komprehensif, dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber yang relevan termasuk jurnal dan laporan penelitian. Hasil penelitian menekankan pentingnya pengetahuan tentang kesehatan remaja putri, serta kurang mengonsumsi zat besi, pola tidur yang tidak teratur juga menstruasi yang berdurasi lama atau tidak teratur, jadi perlu adanya edukasi disetiap kelurahan guna mengurangi resiko anemia pada remaja putri. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa dampak anemia memengaruhi kesehatan fisik, kualitas hidup, produktivitas dan kesejahteraan sosial. Penanganan anemia harus menjadi prioritas dalam kebijakan kesehatan masyarakat.

Kata kunci : anemia, remaja putri, sekolah, edukasi, kesehatan masyarakat

1. PENDAHULUAN

Anemia yaitu suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin, pada wanita remaja Hb normal adalah 12-15 g/dl dan pria remaja adalah 13-17 g/dl. Menurut WHO, angka kejadian anemia pada remaja di negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, hai, atau terlambat makan. Kejadian anemia tidak terlepas dari masalah kesehatan lainnya, bahkan dampaknya dinilai sebagai masalah yang sangat serius terhadap kesehatan masyarakat. Anemia memberikan dampak yang sangat besar bagi remaja, antara lain penurunan imunitas, konsentrasi dan prestasi belajar dan kebugaran remaja. Pola makan yang kurang baik akan menyebabkan anemia karena makanan berfungsi untuk memelihara kesehatan tubuh melalui manfaat zat-zat

gizi yang terkandung di dalamnya. Makanan yang mengandung sumber zat besi yaitu tempe, kentang, kacang kedelai, dan hati, sedangkan makanan penghambat penyerapan zat besi yaitu teh, coklat dan olahan gandum (S. W. Rahman et al., 2023).

Menurut data WHO dalam *Worldwide Prevalence Anemia* menunjukkan bahwa total populasi dunia yang mengalami anemia mencapai 1,62 miliar orang dengan prevalensi di kalangan anak sekolah sebesar 25,4%. Hal ini menunjukkan bahwa 305 juta anak sekolah di seluruh dunia menderita anemia. Menurut data pada profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, terdapat sekitar 33.476.512 anak dalam kelompok Anak Usia Sekolah, dengan prevalensi penderita anemia mencapai 46,56%. Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018 penderita anemia pada Anak Usia Sekolah sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Dampak yang paling jelas dari kondisi ini adalah menurunnya kemampuan berpikir, termasuk konsentrasi dan kecerdasan serta terganggunya aktivitas fisik akibat mudahnya lelah. Selain itu, anemia gizi juga dapat mengganggu respon sistem kekebalan, terutama sel limfosit-T, sehingga mempermudah terserang penyakit infeksi (Yumni et al., 2021).

Anemia pada Anak Usia sekolah dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti kekurangan gizi dan protein, kurangnya pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat serta keterbatasan kemampuan sosial ekonomi. Sayangnya, hingga saat ini belum ada program yang efektif untuk mencegah atau memberikan pengetahuan mengenai anemia khususnya anemia defisiensi besi pada anak usia sekolah. Status gizi anak, yang merupakan keadaan yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan nutrisi dari makanan dan kebutuhan zat gizi untuk metabolisme tubuh, menjadi salah satu penyebab anemia. Pola konsumsi makanan seperti kebiasaan makan dan asupan zat besi yang diperoleh juga memainkan peran penting. Selain itu, faktor-faktor lain seperti tingkat pendidikan ibu, pendapatan keluarga, dan infeksi akibat faktor lingkungan turut memengaruhi status gizi anak. (Yumni et al., 2021).

Tingkat pengetahuan pada remaja putri juga dapat mempengaruhi terjadinya anemia, karena pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku dan juga pola hidup dan kebiasaan makan. Kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda-tanda, dampak, dan pencegahannya yang akan mengakibatkan remaja mengonsumsi makanan mengandung zat besi yang sedikit sehingga zat besi pada remaja tidak dapat terpenuhi. Pada remaja perempuan, adanya siklus menstruasi merupakan salah satu faktor risiko anemia (S. W. Rahman et al., 2023). Faktor yang dapat

mempengaruhi kurangnya pengetahuan remaja putri tentang tablet Fe antara lain kurangnya informasi yang didapat oleh responden baik dari tenaga kesehatan, media masa, media elektronika maupun dari pihak keluarga, serta kemampuan dari remaja putri untuk memahami informasi yang diberikan. Selain hal tersebut pengetahuan kurang pada remaja putri dikarenakan kurangnya pemberian informasi dari pihak puskesmas setempat yang bekerja sama dengan perangkat desa (Indrawatiningsih et al., 2021).

Kurang nya kegiatan pemberian informasi yang dilakukan bekerja sama dengan pihak desa mengakibatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai tablet Fe menjadi terbatas. Hal ini berdampak pada banyaknya remaja putri yang belum mengonsumsi tablet Fe. Tingkat pemahaman seseorang mengenai tablet Fe berpengaruh signifikan terhadap perilaku mereka dalam memilih makanan yang kaya akan zat besi (Indrawatiningsih et al., 2021). Anemia gizi besi merupakan salah satu masalah kekurangan gizi yang jika tidak segera diatasi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik, kecerdasan, menurunnya produktifitas kerja dan daya tahan tubuh bahkan dapat berakibat meningkatnya angka kesakitan dan kematian. Dampak lain, anemia pada remaja akan memberikan kontribusi negatif pada masa kehamilan yang akan datang, diantaranya adalah bayi berat lahir rendah, asfiksia bahkan pada kematian pada bayi. Selain itu, ibu hamil beresiko mengalami pendarahan saat melahirkan, sedangkan pendarahan merupakan penyebab utama kematian ibu di Indonesia (Anggoro, 2020).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain literatur review, yang merupakan metode untuk (dengan cara) mengumpulkan data atau informasi yang diperlukan melalui berbagai sumber yang ada, khususnya artikel – artikel yang diterbitkan dalam berbagai jenis jurnal ilmiah. Konsep dan teori yang diulas dalam penelitian ini berkaitan Tinjauan Anemia Pada Remaja putri ; Analisis Faktor Resiko dan Implikasi Kesehatan Jangka Panjang. Sumber data sekunder yang dimaksud (penelitian yang diperoleh) berupa buku dan laporan ilmiah primer atau asli yang terdapat di dalam e-artikel atau e-jurnal (yang diperoleh dari internet) berkaitan dengan faktor faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri. (penelitian ini dilakukan dari bulan 09 Maret 2025 – 25 April 2025). Penelitian ini juga telah melalui proses kaji etik FKM UMJ dengan nomor kaji etik 10.041.C/KEPK-FKMUMJ/V/2025. Sumber literatur yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari Google Scholar, PubMed dengan kata kunci faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri. Adapun beberapa literatur yang dikaji peneliti kemudian direduksi tercantum dalam tabel 1 dibawah dalam hasil dan pembahasan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Daftar Literatur yang Digunakan dalam Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil
1.	Eka Rati Astuti	Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri	Jambura Journal of Health Sciences and Research Tahun 2023	<i>Literature Review</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah Kesehatan yang signifikan , terutama di kalangan remaja putri. Penelitian ini mengidentifikasi beberapa factor yang berkontribusi pada kejadian anemia seperti tingkat pengetahuan, pola menstruasi, status gizi dan kebiasaan makan. Remaja yang memahami anemia cenderung lebih waspada dan mengambil langkah pencegahan. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan sering menyebabkan konsumsi makanan rendah zat besi . Pola menstruasi juga berperan penting dalam kejadian anemia. Remaja dengan menstruasi tidak teratur atau lama dapat mengalami kehilangan darah yang mengurangi kadar hemoglobin . edukas gizi juga penting, karena remaja putri yang kekurangan gizi beresiko tinggi mengalami anemia. Oleh karena itu, perhatikan pada nutrisi yang baik sangat diperlukan untuk pencegahan anemia.
2.	Dhiya Yumni	Faktor faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada anak usia sekolah	Jurnal Ilmiah Kesehatan Tahun 2021	<i>Literature Review</i>	Anemia adalah masalah kesehatan yang serius , terutama pada anak usia sekolah. Penelitian mengidentifikasi beberapa faktor penyebab anemia, seperti asupa zat besi, kebiasaan sarapan, pendidikan orang tua, dan pendapatan keluarga. Analisis menunjukkan bahwa asupan zat besi memiliki pengaruh besar terhadap terjadinya anemia . Anak anak dengan asupan zat besi baik cenderung tidak mengalami anemia. Kebiasaan sarapan berperan penting, karena anak-anak yang sarapan teratur memiliki resiko anemia lebih rendah. Pendidikan orang tua memengaruhi pemahaman dan praktik gizi, dimana orang tua berpendidikan tinggi lebih memahami pentingnya nutrisi. Pendapatan keluarga juga menjadi faktor penentu, dengan keluarga

					berpendapatan tinggi memiliki akses lebih baik ke makanan bergizi dan layanan kesehatan. Jurnal ini menekankan pentingnya intervensi dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan menyediakan makana bergizi di sekolah dan dirumah. Edukasi kesehatan yang baik dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya asupan zat besi dan pola makan seimbang, sehingga mengurangi anemia di kalangan anak usia sekolah.
3.	Sri Wulandari Rahman	Factors related to The Incidence of Anemia in Adolescents	Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Tahun 2023 page 109-118	<i>observational</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 99 siswi di SMPN Parepare, 23% mengalami anemia. Evaluasi pola makan menunjukkan hanya 13,1% yang mendapat asupa zat besi cukup . Sumber utama zat besi yang dikonsumsi adalah ikan, kangkung, dan tempe, tetapi banyak juga yang mengonsumsi teh dan coklat yang menghambat penyerapan zat besi. Sebanyak 59,6% responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai anemia. Meskipun demikian, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan, pengetahuan, dan siklus menstruasi dengan anemia, ada hubungan signifikan antara kepatuhan mengonsumsi tablet Fe dan anemi. Edukasi dan dukungan dari orang tua serta guru penting untuk meningkatkan kepatuhan ini.
4.	Yeni Indrawati Ningsih	Factor factor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri	Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi Tahun 2021 page 550-561	<i>Literature Review</i>	Hasil penelitian penunjukkan hubungan signifikan antara pendidikan remaja, pendapatan orang tua, dan status gizi remaja berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri . Dari analisis univariat, 67,3% remaja tidak mengalami anemia. Analisis bivariat menemukan bahwa remaja berpendidikan dibawah SLTA memiliki resiko 7,480 kali lebih tinggi untuk anemia, dan mereka yang berpendapatan dibawah UMR memiliki resiko 3,3850 kali lebih tinggi. Status gizi merupakan faktor dominan dengan odds ratio (OR) sebesar 11,711. Penelitian ini menyimpulkan faktor kunci yang memengaruhi anemia pada remaja putri berkaitan erat dengan status gizi,

					serta pendidikan, dan pendapatan orang tua.
5.	Sarni Anggoro	Factor factor yang mempengaruhi kejadian Anemia pada siswi SMA	Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal Tahun 2020	Kuantitatif, <i>cross sectional</i>	Hasil menunjukkan bahwa dari 69 siswi kelas X di SMA Negeri 1 kalibawang, 20,3% diantaranya mengalami anemia dengan kadar hemoglobin yang tidak normal, sementara 79,7% memiliki kadar hemoglobin yang normal. Analisis yang dilakukan dengan uji chi-square mengungkapkan bahwa faktor faktor seperti pengetahuan, sikap, pola makan, dan pendapatan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian anemia. Secara lebih rinci, pengetahuan memiliki nilai $p=0,003$, sikap $p=0,046$, pola makan $p=0,003$, dan pendapatan keluarga $p=0,025$. siswi yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai anemia cenderung menunjukkan kadar hemoglobin yang normal. Hal yang sama juga berlaku bagi siswi yang memiliki sikap positif, pola makan yang seimbang, dan pendapatan keluarga yang cukup, selain itu pendapatan keluarga juga berpengaruh terhadap asupan gizi, dimana keluarga dengan pendapatan diatas Upah Minimum Kabupaten (UMK) lebih mampu menyediakan makanan yang bergizi. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kejadian anemia pada siswi dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, sikap, pola makan, dan pendapatan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan memperbaiki pola makan guna mencegah terjadinya anemia.
6.	Dani Yolanda	Factor factor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas Wonosalam 1	Repository Unissula Tahun 2022 page 12-26	Deskriptif korelasional	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 86 remaja putri di Puskesmas Wonosalam 1, 26,7% mengalami anemia, sementara 73,3% tidak. Mayoritas responden berusia 15 hingga 18 tahun (54,7%) dan 51,2% berasal dari keluarga dengan pendapatan dibawah UMK. Tingkat pendidikan ibu mereka juga rendah (68,6%). Status gizi 58,1% responden normal, namun pengetahuan gizi mereka rendah, pola makan tidak sehat dan

					menstruasi tidak teratur. Sikap responden kurang baik dengan ketidakpuasan mencapai 60,5%. Ada hubungan signifikan antara status gizi, pengetahuan, pola menstruasi, dan sikap dengan anemia. Analisis multivariat menunjukkan status gizi adalah faktor dominan dengan Odds Ratio 3,910. Faktor lain seperti umur, pendapatan keluarga, pendidikan ibu, dan pola makan tidak berpengaruh signifikan
7.	Risky Amalia Emi Sutrisminah Yuli Astuti	Faktor-Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Anemia pada Remaja Putri : Literature Review	Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI) 2023	Literature Review <i>electronic references library</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang signifikan, dengan prevalensi yang tinggi di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penelitian ini mengidentifikasi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya anemia, seperti tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan, pola makan yang tidak seimbang, dan status gizi. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia cenderung lebih mampu mengelola asupan gizi mereka dan menghindari anemia. Selain itu, pola makan yang kaya akan zat besi dan nutrisi penting lainnya sangat berpengaruh terhadap kesehatan hemoglobin. Siklus menstruasi juga menjadi faktor penting, di mana kehilangan darah yang signifikan selama menstruasi dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup. Penelitian ini menekankan perlunya intervensi pendidikan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang dan pengelolaan menstruasi yang baik. Dengan meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan makan yang sehat, diharapkan prevalensi anemia di kalangan remaja putri dapat berkurang, sehingga mendukung kesehatan dan perkembangan mereka secara keseluruhan.
8.	Kurniawati, D., Hery Tri Sutanto	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia	Jurnal Ilmiah Matematika Tahun 2019	Data sekunder penelitian Wahyu	Hasil dari pembahasan jurnal ini mengungkapkan bahwa penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada

		Remaja Putri dengan Menggunakan Bayesian Regresi Logistik dan Algoritma Metropolis-Hasting		Mahar Permatasari tahun 2016	remaja putri telah dilakukan dengan menggunakan metode regresi logistik Bayesian dan algoritma Metropolis-Hastings. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa anemia lebih umum terjadi pada remaja putri, dengan faktor menstruasi sebagai penyebab utama. Berdasarkan analisis yang dilakukan, lama menstruasi terbukti menjadi variabel yang berpengaruh signifikan terhadap kejadian anemia. Model regresi logistik yang dihasilkan menunjukkan bahwa responden yang mengalami menstruasi lebih lama berisiko 2,1801 kali lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan dengan mereka yang menstruasi lebih singkat. Meski demikian, hasil estimasi parameter menunjukkan bahwa variabel status gizi dan siklus menstruasi tidak menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap anemia.
9.	Yanti, Rifa Yulda, Desri	Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja Putri Di Smp 2 Kabupaten Rokan Hulu	Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences) Tahun 2022	Analitik kuantitatif <i>cross sectional study design</i> .	Hasil pembahasan jurnal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pengetahuan, pola menstruasi, dan pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMP 2 Kabun, Kabupaten Rokan Hulu. Penelitian ini melibatkan 92 siswi kelas 7 dan 8, dan hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, serta pola menstruasi dan pola makan yang normal. Namun, meskipun pengetahuan mereka baik, masih ada yang mengalami anemia, yang menunjukkan bahwa faktor lain seperti pendapatan keluarga dan akses terhadap makanan bergizi juga berperan penting. Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi mengenai anemia dan pencegahannya, serta perlunya konsumsi makanan yang kaya zat besi dan penggunaan tablet tambah darah untuk mencegah anemia gizi besi. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang tepat dan penyuluhan kesehatan di sekolah sangat

					diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan mencegah anemia di kalangan remaja putri.
10.	Maya Rumondang Sitanggang	Faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri di SMA Prima Tembung	Skripsi Institut Kesehatan Helvetia Tahun 2019	Survei analitik	Mayoritas responden memiliki pengaruh pengetahuan, sikap, pola asuh makanan, pendapatan keluarga dan asupan suplemen zat besi terhadap kejadian anemia. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang anemia, dengan 54,8% dari mereka tidak mengetahui tanda-tanda anemia. Sikap yang ditunjukkan juga negatif terhadap pentingnya pencegahan anemia. Pola asupan makanan responden sebagian besar juga kurang baik, dengan 48,4% tidak memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan. Pendapatan keluarga berpengaruh signifikan terhadap asupan gizi. Dimana 51,6% responden nya berasal dari keluarga dengan pendapatan dibawah standar. Selain itu 51,6% responden tidak mengonsumsi suplemen zat besi secara teratur. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p-value yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap resiko anemia pada remaja putri. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa pola makanan dan pendapatan keluarga adalah faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian anemia. Dan direkomendasikan perlunya penyuluhan dan edukasi tentang anemia kepada remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan dan menyikapi hal tersebut.
11.	Dewi Permaesih	Faktor faktor yang mempengaruhi remaja putri	Buletin Penelitian Kesehatan Tahun 2015	Studi morbiditas	Jurnal ini membahas mengenai anemia pada remaja putri, suatu kondisi dimana kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah berada dibawah standar normal. Anemia lebih sering terjadi pada remaja putri, terutama akibat menstruasi, dan prevalensinya di indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan dari 19,7% pada tahun 2007 menjadi 22,7% pada tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor faktor yang memengaruhi anemia dikalangan

					remaja putri, dengan penekanan pada status gizi, siklus menstruasi, dan durasi menstruasi. Hasil menunjukkan bahwa durasi menstruasi berpengaruh signifikan terhadap anemia. Anemia dapat berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang. Pendidikan kesehatan dan pola makan sehat sangat penting untuk mencegah anemia. Intervensi dan kesadaran gizi diperlukan untuk mengurangi prevalensi anemia.
12.	Rika Ariana	Analisis Faktor Resiko Kejadian Anemia Pada Remaja Putri ; Literatur Review	Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health) Tahun 2024	<i>Literature Review</i>	Jurnal ini membahas anemia sebagai tanda malnutrisi yang dapat memengaruhi pembangunan ekonomi negara. Anemia adalah masalah kesehatan global dengan prevalensi 29,9% secara global, 41,9% di Asia Tenggara, dan 30,6% di Indonesia untuk usia 15-49 tahun. Prevalensi anemia di remaja putri Indonesia meningkat dari 22,7% pada 2013 menjadi 32% pada 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor risiko anemia di remaja putri melalui tinjauan literatur. Faktor-faktor tersebut meliputi usia, tempat tinggal, pendidikan orang tua, kondisi sosial ekonomi, jumlah anggota keluarga, gangguan menstruasi, dan asupan nutrisi rendah. Pendidikan kesehatan di sekolah penting untuk mencegah anemia. Anemia yang tidak ditangani dapat berlanjut hingga kehamilan dan berdampak negatif pada kesehatan ibu dan bayi. Remaja putri di daerah pedesaan memiliki risiko anemia lebih tinggi. Kesadaran gizi dan perhatian dari pemerintah diperlukan untuk mengurangi prevalensi anemia.
13.	Astride Budiarti	Studi Fenomologi Penyebab Anemia Pada Remaja Putri di Surabaya	Jurnal Kesehatan Mesencephalon Tahun 2021	Kuantitatif	Jurnal ini membahas anemia sebagai masalah kesehatan yang besar, terutama di kalangan remaja perempuan di Surabaya, Indonesia. Anemia lebih umum terjadi pada remaja perempuan dengan prevalensi mencapai 23,90%, lebih tinggi dari 18,40% pada remaja laki-laki. Penelitian menganalisis pengalaman remaja yang mengalami anemia dan faktor-faktor penyebabnya.

					Hasilnya menunjukkan penyebab anemia termasuk kurangnya pengetahuan gizi, pola makan buruk, dan menstruasi berat yang menyebabkan kehilangan zat besi. Banyak remaja tidak merawat asupan gizi dan jarang sarapan. Juga, banyak yang tidak meminum tablet penambah darah secara rutin. Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi gizi dan program tablet Fe untuk mengurangi angka anemia.
14.	Eka Pratiwi	Faktor faktor yang mempengaruhi anemia pada siswi MTS CIWANDAN	Applied Microbiology and Biotechnology Tahun 2015	Survey analitik	Jurnal ini membahas faktor-faktor yang menyebabkan anemia pada remaja putri di banyak negara, termasuk Indonesia. Anemia ditandai dengan kadar hemoglobin yang rendah dan dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti penurunan daya tahan tubuh. Remaja putri lebih rentan terhadap anemia karena menstruasi, kebutuhan gizi yang meningkat, dan pola makan yang tidak seimbang. Prevalensi anemia yang tinggi di kalangan remaja putri disebabkan oleh status gizi yang buruk dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya nutrisi. Jurnal ini menyimpulkan perlunya pendekatan multidimensional untuk pencegahan dan penanganan anemia.
15.	Abdul Basith	Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	Nursing Arts 2018	observasion al analitik <i>cross sectional probability sampling dengan teknik cluster sampling</i>	Jurnal ini membahas faktor-faktor yang terkait dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 4 Banjarbaru. Anemia adalah kondisi yang umum dialami oleh remaja putri, disebabkan oleh berbagai faktor seperti status gizi, pola menstruasi, dan kondisi sosial ekonomi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia di kalangan remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 54% dari 50 responden mengalami anemia, meskipun sebagian besar responden memiliki status gizi yang normal (86%). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara durasi menstruasi yang tidak normal ($p = 0,003$), tingkat pendidikan orang tua (ibu) yang rendah ($p = 0,000$), dan pendapatan orang tua yang rendah ($p = 0,000$)

					dengan kejadian anemia. Di sisi lain, status gizi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan anemia ($p = 0,064$). Durasi dan panjang siklus menstruasi yang tidak normal dapat mengakibatkan kehilangan darah yang lebih banyak, sehingga meningkatkan risiko anemia. Di samping itu, rendahnya tingkat pendidikan dan pendapatan orang tua berkontribusi terhadap kurangnya pemenuhan kebutuhan gizi anak, yang juga dapat mengarah pada anemia. Penelitian ini menyoroti pentingnya perhatian terhadap kesehatan reproduksi remaja putri dan perlunya intervensi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi dan kesehatan menstruasi.
--	--	--	--	--	---

Berdasarkan hasil penelitian yang tertera di dalam tabel 1 sampai dengan 15, anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang mendesak dan memerlukan perhatian serius. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi anemia di kalangan remaja putri dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling terkait. Salah satu faktor utama adalah asupan gizi yang tidak memadai, khususnya kekurangan zat besi dari vitamin yang esensial untuk pembentukan sel darah merah. Remaja putri sering kali menghadapi tantangan dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka, terutama di tengah pola makan yang makanan kurang sehat. Makanan cepat saji dan rendahnya konsumsi sayuran serta buah buahan menjadi penyebab umum yang berkontribusi terhadap defisiensi gizi. Selain faktor gizi, kondisi sosial ekonomi juga berperan penting dalam prevalensi anemia. Tingkat pendidikan orang tua sering kali berhubungan dengan pemahaman tentang pentingnya nutrisi dan kesehatan. Remaja putri yang berasal dari keluarga dengan latar belakang pendidikan yang lebih rendah mungkin tidak memiliki akses yang memadai terhadap informasi kesehatan dan sumber makanan bergizi. Akses terhadap layanan kesehatan juga menjadi faktor penentu, dimana remaja putri yang tinggal di daerah terpencil atau kurang terlayani mungkin mengalami kesulitan dalam mendapatkan pemeriksaan kesehatan rutin dan pengobatan yang diperlukan. Intervensi yang efektif untuk mengatasi anemia pada remaja putri harus mencakup program edukasi tentang nutrisi, peningkatan akses terhadap makanan bergizi, serta dukungan kesehatan mental. Kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat dan gaya hidup aktif perlu ditanamkan sejak dini. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi hubungan antara faktor

faktor ini dan untuk mengembangkan strategi pencegahan yang lebih baik. Dengan pendekatan yang komprehensif, diharapkan prevalensi anemia di kalangan remaja putri dapat ditekan, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mereka secara keseluruhan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan, terutama di kalangan remaja putri dan wanita hamil. Faktor-faktor seperti kekurangan zat besi, infeksi, dan kondisi genetik berkontribusi terhadap tingginya prevalensi anemia. Dampak dari anemia tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik, tetapi juga mempengaruhi kualitas hidup, produktivitas, dan kesejahteraan sosial individu. Oleh karena itu, penanganan anemia harus menjadi prioritas dalam kebijakan kesehatan masyarakat.

Saran

Perlunya peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang dan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi. Program edukasi dan intervensi yang melibatkan komunitas harus diperkuat untuk memastikan bahwa informasi mengenai pencegahan dan penanganan anemia dapat diakses oleh semua lapisan masyarakat. Selain itu, kolaborasi antara sektor kesehatan, pendidikan, dan pertanian sangat penting untuk menciptakan solusi yang berkelanjutan dan efektif dalam mengatasi masalah anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro, S. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada siswi SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 341–350. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1742402&val=17145&title=FACTORS%20AFFECTING%20THE%20EVENT%20OF%20ANEMIA%20IN%20HIGH%20SCHOOL%20STUDENTS>
- Astuti, E. R. (2023). Literature review: Faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550–561. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i2.17341>
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi fenomenologi penyebab anemia pada remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>

- Habtegiorgis, S. D., Petrucka, P., Telayneh, A. T., Getahun, D. S., Getacher, L., Alemu, S., & Birhanu, M. Y. (2022). Prevalence and associated factors of anemia among adolescent girls in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 17(3), e0264063. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264063>
- Harahap, N. R. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78–90. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Kurniawati, D., & Hadi, T. S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia remaja putri dengan menggunakan Bayesian regresi logistik dan algoritma Metropolis-Hasting. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 7(1), 1–6. <https://media.neliti.com/media/publications/249234-model-infeksi-hiv-dengan-pengaruh-percob-b7e3cd43.pdf>
- Permaesih, D., & Susilowati, H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 33(4), 163.
- Rahman, M. J., Rahman, M. M., Sarker, M. H. R., Kakehashi, M., Tsunematsu, M., Ali, M., Ahmed, A., Hawlader, M. D. H., & Shimpuku, Y. (2024). Prevalence and influencing factors with knowledge, attitude, and practice toward anemia among school-going adolescent girls in rural Bangladesh. *PLoS ONE*, 19(11), e0313071. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0313071>
- Rahman, R. A., & Fajar, N. A. (2024). Analisis faktor risiko kejadian anemia pada remaja putri: Literatur review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 133–140. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss1.1403>
- Rahman, S. W., Umar, F., & Kengky, H. K. (2023). Factors related to the incidence of anemia in adolescents. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), 109–118.
- Risky Amalia, Sutrisminah, E., & Astuti, Y. (2023). Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1715–1720. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3614>
- Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Anemia among adolescent girls in West Java, Indonesia: Related factors and consequences on the quality of life. *Nutrients*, 14(18), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu14183777>
- Sitanggang, M. R. (2019). Faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri di SMA Prima Tembung tahun 2019 [Skripsi, Institut Kesehatan Helvetia].
- Vaira, R., Karinda, M., & Muflihah. (2022). Factors related of anemia in adolescence girl. *Science Midwifery*, 10(4), 2490–2495. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i4.696>
- Wandasari, D. Y. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Wonosalam 1. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 12–26.

- Yanti, R., & Yulda, D. (2022). Faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri di SMP 2 Kabupaten Rokan Hulu. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 11(1), 89–94. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v11i1.2162>
- Yumni, D., Dewi, R., & Yusnaini. (2021). Literatur review: Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 28–34. <http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/jn>
- Zhu, Z., Sudfeld, C. R., Cheng, Y., Qi, Q., Li, S., Elhoumed, M., Yang, W., Chang, S., Dibley, M. J., Zeng, L., & Fawzi, W. W. (2021). Anemia and associated factors among adolescent girls and boys at 10–14 years in rural western China. *BMC Public Health*, 21(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10268-z>