

## Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur)

Widi Aliffa Izzara<sup>1</sup>, Asmar Yulastri<sup>2</sup>, Zulfa Erianti<sup>3</sup>, Meri Yulianti Putri<sup>4</sup>, Yuliana<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Negeri Padang dan [widi.aliffa@gmail.com](mailto:widi.aliffa@gmail.com)

<sup>2</sup> Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Universitas Negeri Padang dan [yun064@fpp.unp.ac.id](mailto:yun064@fpp.unp.ac.id)

<sup>3</sup> Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Negeri Padang dan [vaniradit123@gmail.com](mailto:vaniradit123@gmail.com)

<sup>4</sup> Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Negeri Padang dan [meriyuliantiputri@gmail.com](mailto:meriyuliantiputri@gmail.com)

<sup>5</sup> Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Universitas Negeri Padang dan [yuliana@fpp.unp.ac.id](mailto:yuliana@fpp.unp.ac.id)

---

### ABSTRAK

---

Anemia didefinisikan sebagai keadaan di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari rata-rata untuk individu dengan usia dan jenis kelamin yang sama. Studi ini menganalisis literatur tentang anemia pada remaja putri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan alasan, pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri. Penelitian ini merupakan studi literatur jenis. Sampel penelitian ini terdiri dari 16 jurnal nasional yang diambil dari Google Scholar dengan kata kunci anemia dan remaja putri. Hasil penelitian anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh Pengetahuan dan pemahaman yang kurang tentang anemia, pola makan dan gizi yang buruk, dan menstruasi. Untuk pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri yaitu dengan meningkatkan pemahaman tentang anemia, memperbaiki gaya hidup, minum tablet tambah darah konsumsi makanan yang bermanfaat mencegah dan menanggulangi anemia.

*Kata Kunci: Penyebab, Pencegahan, Penanggulangan, Anemia, Remaja Putri*

### ABSTRACT

---

Anemia is defined as a state in which the number of red blood cells or hemoglobin (Hb) level in the blood is lower than the average for individuals of the same age and sex. This study analyzes the literature on anemia in adolescent girls. The purpose of this study is to find the reasons, prevention and treatment of anemia in adolescent girls. This research is a literature review type. The sample of this study consisted of 16 national journals taken from Google Scholar with the keywords anemia and adolescent girls. The results of the study of anemia in adolescent girls can be caused by lack of knowledge and understanding of anemia, poor diet and nutrition, and menstruation. for the prevention and control of anemia in adolescent girls, namely by increasing understanding of anemia, improving lifestyle, taking blood supplement tablets, consuming foods that are beneficial to prevent and overcome anemia.

*Keywords: Causes, Prevention, Countermeasures, Anemia, Teenagers Woman*

---

### PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan dunia yang harus diperhatikan, termasuk di negara berkembang, salah satunya di Indonesia. (World Health Organization, 2020) Menurut statistik kesehatan dunia 2021, prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di seluruh dunia pada tahun 2019 berkisar sebesar 29,9%, sementara prevalensi anemia pada wanita tidak hamil usia 15 hingga 49 tahun berkisar sebesar 29,6%. Kategori ini termasuk remaja. Sekitar 1/3 orang di seluruh dunia menderita anemia. Karena anemia pada perempuan lebih sering dibandingkan laki-laki, remaja putri adalah salah satu kelompok yang paling rentan terkena penyakit ini. Kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal untuk usia dan jenis kelamin dikenal sebagai anemia. Pada wanita remaja, kadar normal Hb ialah 12-15 gram per detik, dan pada pria remaja adalah 13-17 gram per detik. menurut Adriani, 2017 dalam penelitian Yenny Aulya ditahun (2022) anemia terjadi karena sumsum tulang belakang yang mengganggu pembentukan dua belas eritrosit,

kehilangan darah (perdarahan), proses penghancuran eritrosit dalam tubuh sebelum waktunya (hemolisis), dan kekurangan asupan zat besi, vitamin C, vitamin B12, dan asam folat.

Anemia pada anak perempuan memiliki banyak penyebab. Menurut Rati Astuti (2023), penyebab anemia pada remaja dikaitkan dengan pengetahuan, menstruasi, dan kebiasaan makan. Pola makan yang tidak teratur, jarang mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, tidur malam yang kurang dari 8 jam dan selalu tidur lebih dari 10 jam, dan pengeluaran darah menstruasi yang tinggi adalah semua faktor yang menyebabkan anemia pada remaja putri. Menurut Aulya et al. (2022), remaja perempuan yang menderita anemia mengalami gejala seperti lemas, berkunang-kunang, dan pusing. Remaja putri jarang mengonsumsi tablet tambah darah dan tidak tahu cara mencegah anemia. (Pratiwi, 2020) penanggulangan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang memiliki zat besi. Masalah anemia dapat diselesaikan dengan memberikan pengetahuan kepada remaja putri tentang penyebab, pencegahan dan penanggulangan anemia.

## LANDASAN TEORI

### A. Anemia

Anemia didefinisikan sebagai keadaan di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal untuk berbagai kelompok usia dan jenis kelamin. Menurut Adriani (2017) dalam penelitian Yenny Aulya tahun 2022, anemia disebabkan oleh gangguan pembentukan 12 eritrosit oleh sumsum tulang belakang, kehilangan darah (perdarahan), dan proses penghancuran eritrosit dalam tubuh.

### B. Remaja Putri

Remaja adalah orang yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Mereka terbagi menjadi dua kelompok: remaja awal, yang berusia antara 10 dan 14 tahun, dan remaja akhir, yang berusia antara 15 dan 19 tahun (Masthalina Herta et al., 2015). Karena remaja putri memiliki siklus menstruasi setiap bulan, mereka lebih rentan terhadap anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki. Remaja perempuan juga memerlukan diet yang tidak seimbang karena keinginan mereka untuk tampil sempurna. Salah satu komponen kebiasaan makan remaja adalah pengetahuan (Ikhmawati Yulinar, 2013).

Menurut Organisasi Kesehatan dan Kesejahteraan Dunia (WHO), remaja termasuk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Remaja adalah bagian dari dua periode hidup, dan masalah gizi sering terjadi pada anak-anak dan dewasa (WHO 2006). Remaja mengalami pertumbuhan yang cepat, juga dikenal sebagai pertumbuhan spurt. Ini adalah periode pertumbuhan yang paling intens setelah masa bayi, dan juga merupakan satu-satunya waktu dalam hidup di mana ada peningkatan velositas pertumbuhan. Saat dewasa, seseorang dapat mencapai lima puluh persen dari berat badan dan lima belas persen dari tinggi badan selama masa remaja. Kebutuhan zat gizi meningkat sebagai akibat dari pertumbuhan yang cepat ini, yang dipengaruhi secara signifikan oleh infeksi dan pengeluaran energi (UNS-SCN, 2006).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi literatur dengan beberapa tindakan untuk mengumpulkan data pustaka, membaca dan mencatat, dan mengelola bahan penelitian. Peneliti melakukan penelitian literatur dengan membaca berbagai literatur, seperti buku, artikel, jurnal, atau dokumen-dokumen yang berkaitan dengan subjek yang dipelajari. Untuk mengidentifikasi variabel penelitian yang diperlukan, literatur dipelajari sebelum pengumpulan data sekunder dilakukan. Sumber data peneliti berasal dari literatur yang diperoleh melalui internet, yaitu artikel ilmiah, jurnal penelitian, dan buku. Sampel penelitian ini terdiri dari 16 jurnal dari Google Scholar. Analisis deskriptif data yang digunakan dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk table.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut Hasil dari Beberapa Jurnal Yang di Tampilkan Melalui Tabel. 1

No.	Judul	Penulis	Tahun	Sampel	Hasil
1	Analisis Anemia Pada Remaja Putri	Yenny Aulya, Jenny Anna Siauta, Yasmin Nizmadilla	2022	Studi ini melibatkan tujuh remaja perempuan. Data dikumpulkan melalui uji tri angulasi, diproses melalui metode reduksi data, dan dipresentasikan sebagai teks naratif.	Sebagian besar remaja perempuan tidak memahami anemia dengan baik, jadi mereka tidak mengambil tindakan pencegahan seperti mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), yang menyebabkan mereka pusing dan berkunang-kunang. Anemia pada remaja putri disebabkan oleh pola makan dan tidur yang buruk serta pengeluaran menstruasi yang banyak. Karena remaja putri kurang memahami anemia secara jelas, anemia yang diderita remaja putri disebabkan oleh pola makan dan tidur yang buruk dan pengeluaran menstruasi yang banyak. Akibatnya, remaja putri sering mengalami pusing dan berkunang-kunang. Remaja putri jarang

					mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) dan tidak melakukan pencegahan anemia.
2	Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri	Julaecha	2020	Untuk mengabdikan kepada masyarakat, edukasi tentang cara mencegah anemia dan pentingnya konsumsi tablet darah tambahan oleh remaja putri kelas X dan XI di SMAN 8 Kota Jambi pada tanggal 13-14 Februari 2019.	Hasil penelitian kesehatan dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri meningkat menjadi 48,9% pada tahun 2018. Data dinas kesehatan Kota Jambi pada tahun 2017 menunjukkan 257 remaja putri mengalami anemia, tetapi pada tahun 2018 jumlah tersebut meningkat menjadi 404 remaja putri. Meningkatnya pengetahuan remaja putri tentang anemia dan keuntungan konsumsi tablet tambah darah adalah hasil dari pengabdian masyarakat ini.
3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri	Yeni Indrawatiningsi, ST Aisjah Hamid, Erma Puspita Sari, Heru Listiono	2021	Analisis univariat (proporsi), bivariat (uji chi square), dan multivariat (regresi logistik) digunakan untuk memilih sebagian dari 98 remaja putri yang mengikuti kegiatan Posyandu Remaja Desa Sidomakmur.	Berdasarkan model akhir analisis multivariat, variabel yang memiliki pengaruh terbesar terhadap status anemia adalah variabel pendidikan remaja (p value:0,000), pendapatan orang tua (p value:0,012), dan status gizi remaja (p value:0,000). Sebaliknya, umur remaja (p value 0,224) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri, sedangkan umur remaja. Sangat penting untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada remaja putri tentang cara

					mencegah anemia, termasuk pola hidup sehat dan menjaga kesehatan untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka sendiri.
4	Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri	Nia Musniati, Fitria	2022	Sampelnya adalah 55 orang remaja putri di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta	Hasil post-test menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri lebih baik sebelum dan sesudah kegiatan pencegahan anemia, yaitu menjadi 70,9%. Peningkatan pengetahuan ini dapat disebabkan oleh penggunaan berbagai media, instruksi yang lancar, dan potensi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Sekolah mendukung kegiatan ini, dan peserta sangat senang mengikuti pengabdian masyarakat ini.
5	Pemberian Jus Kurlapa Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Ma Al-Mu'aawanahogon Ilir	Kurniati Ilahi, Susyani, Terati	2019	Subjek penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami anemia di MA AL-Mu'aawanah Ogan Ilir. Peserta harus berasal dari kelas X dan XI di institusi tersebut, berusia antara 15 dan 18 tahun. Mereka juga harus bersedia menjadi responden, memiliki Hb di bawah 12 gram per detik, tidak	Hasil penelitian menunjukkan peningkatan hemoglobin rata-rata 0,8600 g/dl. Nilai p value = 0.000 (p < 0,05). Remaja putri di MA AL-Mu'aawanah Ogan Ilir meningkatkan hemoglobin mereka dengan jus kurlapa.

---

				<p>sakit, dan bersedia mengikuti kegiatan sampai selesai. Random sampling sederhana digunakan untuk memilih responden. 25 orang yang menjawab diberi perlakuan dengan meminum 300 mililiter jus kurlapa yang terbuat dari 150 gram buah kurma dan 250 mililiter air kelapa muda setiap hari selama tujuh hari.</p>	
6	<p>Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri</p>	<p>Anis Muhayati, Diah Ratnawati</p>	2019	<p>Untuk penelitian ini, 188 remaja perempuan dipilih secara stratified random sampling. Uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% digunakan untuk melakukan analisis bivariat.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara status gizi dan insiden anemia pada remaja putri, dengan nilai <math>p=0,008 (&lt;0,05)</math>. Analisis pola makan juga menunjukkan hubungan antara pola makan dan insiden anemia, dengan nilai <math>p=0,004 (&lt;0,05)</math> dan <math>OR=0,407</math>. Untuk mencegah anemia, yang mengganggu belajar dan aktivitas remaja, remaja putri di SMA Negeri 97 Jakarta harus lebih memperhatikan pola makan dan gizi mereka.</p>

---

7	Faktor dan Dampak Anemia pada Anak-Anak, Remaja, dan Ibu Hamil serta Penyakit yang Berkaitan dengan Anemia	Nabila Hurulaini Nurrahman, Dikfa Satria Anugrah, Aliffia Putri Adelita, Anisa Nurpitri Sutisna, Detianingsih, Dini Ovtapia, Firdha Maisaan, Kiki Wahyudi, Gina Nurshifa, Herlina Eka Sari, Mima Azrah, Monica Stela Hidayat, Nadian Jelita Putri, Candra Fajar Arfa	2020	Dalam penelitian ini, ibu hamil dan remaja terlibat. Selain itu, 80% anak usia 6-23 bulan mengalami anemia; bayi laki-laki mengalami anemia yang paling sering. Di sisi lain, bayi pada usia 9-12 bulan mengalami puncak defisiensi besi.	Berbagai masalah gizi seperti kurang gizi, anemia gizi besi, gangguan akibat kekurangan yodium, dan kekurangan vitamin A adalah faktor risiko anemia yang terjadi pada masyarakat.
8	Penyuluhan Bahaya Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 3 Bulukumba	Asnidar, Asdinar, A.Tenri Fajrian	2022	SMAN 3 Bulukumba diadakan penyuluhan bahaya anemia dengan 25 remaja putri.	Hasil menunjukkan bahwa siswi memahami bahaya anemia dan cara mencegahnya pada remaja. Petugas kesehatan, khususnya di Puskesmas, harus lebih banyak memberi tahu remaja putri tentang anemia sebelum mereka memberikan tablet tambah darah secara berkala. Ini akan membuat siswi tahu tentang anemia dan ingin mengonsumsi tablet tambah darah yang diberikan.
9	Penyuluhan Kesehatan tentang Pencegahan dan Penanganan Anemia pada Siswi di MTS Al-Munawwar	Aditiya Nur Wahyuni, Ade Koswara, Alda Nurani Asmara, Alfi Fadilah, Andini Zharfa Asmarani, Desry, Dina Mega Tresna	2023	Siswa MTs sebanyak 31 orang yang dijadikan peserta	Hasil menunjukkan bahwa 22 peserta mengalami anemia dan tidak terlalu aktif dalam aktivitas. Para responden harus dapat menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan materi setelah presentasi. Terbukti bahwa memberikan pendidikan esehatan tentang

					<p>pengecahan dan penanganan anemia kepada siswa berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang cara mencegah anemia.</p>
10	<p>Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Terhadap Pengetahuan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dan Kadar Hb Pada Remaja Putri</p>	<p>Ni Luh Arniti, Septriana, Fera Nofiantika</p>	2021	<p>Penelitian ini mengumpulkan 52 siswi MAN Labuan Bajo NTT yang memenuhi kriteria inklusi. Pengetahuan dikumpulkan melalui tes dan kuesioner; konsumsi suplemen zat besi diukur; dan kadar Hb diukur dengan alat Easy Touch GCHb. Analisis statistik dilakukan dengan uji t-test dependen.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai pengetahuan meningkat 9,49 dan kadar Hb meningkat 0,75 gr/dl setelah intervensi. Jumlah tablet tambah darah yang diminum tidak berubah setelah intervensi. Karena adanya pengawasan guru, program pencegahan dan pengobatan anemia meningkatkan pengetahuan dan kadar Hb dan kepatuhan konsumsi suplemen zat besi.</p>
11	<p>Efektivitas Pemberian Teh Daun Kelor Terhadap Siklus Menstruasi Dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Anemia</p>	<p>Wilda Rezki Pratiwi</p>	2020	<p>Pengumpulan sampel purposive menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, dengan jumlah sampel tiga puluh remaja yang mengalami anemia.</p>	<p>Siklus menstruasi dengan kategori Hb sebelum pemberian teh daun kelor menunjukkan p value 0,417, sedangkan p value 0,82 pada siklus menstruasi dengan kategori Hb setelah pemberian teh daun kelor. Di Kabupaten Sidrap, remaja yang menderita anemia melihat manfaat teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan peningkatan haemoglobin.</p>

12	Efektifitas Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri	Erma Nur Fauziandari	2019	Dalam penelitian ini, 15 sampel remaja perempuan diamati baik sebelum maupun sesudah mengonsumsi ekstrak daun kelor.	Hasil menunjukkan bahwa kadar hb sebelum dan sesudah pemberian ekstrak daun kelor berbeda secara signifikan, dengan p value 0,009 kurang dari 0,005. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ekstrak daun kelor berfungsi dengan baik untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.
13	Pelayanan Informasi, Pemeriksaan dan Pengobatan Anemia Pada Remaja di SMK Negeri 4 Denpasar	Ni Komang Sri Ariani, Putu Ayu Ratna Darmayanti	2023	100 murid di SMK Negeri 4 Denpasar	Setiap siswa di SMK Negeri 4 Denpasar menerima tablet penambah darah secara gratis pada tahap II PKM. Pada tahap I, hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak tahu cara mencegah anemia, sebesar 61%, dan hasil posttest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tahu cara mencegah dan mengendalikan infeksi anemia, sebesar 74%.
14	Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri	Safitri, Julaecha	2021	Sample pada penelitian ini yaitu 20 murid	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin (Hb) meningkat dengan median skor (11,15 versus 12,65, P<0,05). Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi buah kurma meningkatkan kadar hemoglobin remaja perempuan.
15	Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk	Bunga Tiara Carolin, Suprihatin,	2021	Sampel penelitian terdiri dari 30 remaja putri	Dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon, ditemukan bahwa pemberian sari kacang

	Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia	Indirasari, Shinta Novelia		yang didiagnosis menderita anemia.	hijau meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah remaja putri yang menderita anemia (p=0,000). Diharapkan bahwa remaja putri yang menderita anemia akan lebih memahami manfaat sari kacang hijau bagi kesehatan diri.
16	Pengaruh Media Buku Saku Digital Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri	Ayu Oktavia, Atin Karjatin	2021	Sampel sebanyak 64 murid dalam populasi 177 murid	Ketika responden diberi buku saku digital, skor rata-rata pengetahuan mereka adalah 63,63, dan skor rata-rata pengetahuan mereka setelah diberi buku saku digital adalah 76,13, dengan persentase peningkatan pengetahuan sebesar 19,64%. Ada nilai p sebesar 0,000 untuk masing-masing waktu.

Sumber: Data Diolah

**Penyebab Anemia Pada Remaja Putri**

*Pengetahuan dan pemahaman remaja putri yang kurang tentang anemia* sesuai penelitian (Aulya et al., 2022) Remaja putri Hanya mengetahui anemia berarti mengalami kekurangan darah tanpa mengetahui lebih lanjut tentang kondisi tersebut. Menurut (Julaecha, 2020) sebagian besar remaja putri kurang mengerti tentang efek samping dan manfaat teblet tambah darah. Remaja perempuan tahu tentang anemia, tetapi tidak menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari (Muhayati & Ratnawati, 2019). Sedangkan menurut (Wahyuni, 2023) Remaja putri sering mengalami anemia, yang disebabkan oleh kurangnya informasi tentang gizi seimbang.

*Pola makan dan gizi remaja putri yang buruk.* Sesuai (Muhayati & Ratnawati, 2019). Ada korelasi antara status gizi dan insiden anemia. Remaja dengan status gizi rendah memiliki risiko 11,711 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan remaja dengan status gizi baik (Indrawatiningsih et al., 2021). Pola makan remaja saat ini sangat buruk karena mereka lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji atau jajanan daripada makanan sehat. Mereka juga kurang mengonsumsi makanan bergizi seperti protein hewani, sayuran hijau, dan makanan lain yang mengandung zat besi. (Musniati, 2022). Remaja putri tidak mengonsumsi TTD per minggu saat tidak menstruasi dan tidak mengonsumsi TTD per hari selama menstruasi (Muhayati & Ratnawati, 2019). Kadar hemoglobin remaja putri dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak teratur atau konsumsi minuman yang menghambat absorpsi zat besi. Remaja perempuan jarang makan sarapan sebelum berangkat sekolah dan seringkali makan siang daripada makan pagi. Selain itu,

sebagian besar remaja putri jarang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, seperti daging, ikan, dan hati. Wahyuni, 2023 menunjukkan bahwa 23 siswi kekurangan zat besi, dan rata-rata penderita anemia tidak mengonsumsi makanan gizi seimbang. (Ilahi, 2019) Remaja pada usia 15-16 tahun tidak memperhatikan apa yang mereka makan untuk mengembalikan zat besi yang hilang akibat menstruasi.

*Menstruasi* mengeluarkan banyak darah akan mempengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh. Menurut (Aulya et al., 2022) menstruasi Tidak mengonsumsi tablet penambah darah secara teratur sebelum, selama, dan sesudah menstruasi dapat menyebabkan anemia. (ilahi, 2019) Mayoritas orang yang menderita anemia berada di usia lima belas hingga enam belas tahun. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja pada usia ini mengalami kehilangan zat besi selama menstruasi, yang terjadi setiap bulan. Sebuah penelitian (Wahyuni, 2023) menemukan bahwa semua 31 orang yang disurvei mengalami anemia karena menstruasi mereka yang berlangsung dari 25 hingga 35 hari. Jumlah sel darah merah yang ada dalam tubuh dipengaruhi oleh lama siklus menstruasi; semakin lama siklusnya, semakin banyak kehilangan darah yang menyebabkan anemia.

### **Pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri**

*Meningkatkan pemahaman tentang anemia* Sesuai dengan (Aulya et al., 2022) Anemia dipengaruhi oleh pengetahuan, lebih banyak pengetahuan tentang anemia makan, lebih sedikit kemungkinan menderita anemia. Dalam meningkatkan pemahaman remaja perempuan (Musniati, 2022). Melakukan kegiatan edukasi pencegahan anemia menimbulkan peningkatan pengetahuan pada siswi. Sebanyak 70,9%.

(Asnidar et al., 2022). Untuk remaja putri, kegiatan penyuluhan harus membahas definisi, gejala, bahaya, pengobatan, dan pencegahan. Siswa sangat memahami dan sangat antusias dalam kegiatan yang dimaksudkan untuk mengajarkan remaja putri tentang bahaya anemia bahaya anemia. (Julaecha, 2020) Setelah memberikan pengetahuan tentang anemia, terdapat peningkatan pemahaman remaja putri tentang anemia, manfaat dan efek samping jika tidak mengonsumsi tablet tambah darah (Fe) serta dampak jangka panjang dan jangka pendek apabila tidak mengonsumsi tablet tambah darah. (Oktavia, 2021). Buku saku digital berpengaruh Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri

*Memperbaiki gaya hidup* (Aulya et al., 2022) cara mencegah anemia yaitu dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi, tidur yang cukup, dan tablet penambah darah dengan meningkatkan konsumsi makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, dan telur) serta makanan nabati (sayuran hijau tua, kacang-kacangan, tempe, dan bayam). Mengonsumsi sayuran dan buah yang mengandung vitamin C, seperti daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, dan sebagainya, dapat membantu penyerapan zat besi dalam usus dan meningkatkan kadar zat besi dalam darah. Sedangkan menurut (Fauziandari, 2019) Remaja perempuan disarankan untuk menjaga pola makan seimbang dan mengonsumsi daging merah, hati, dan sumber protein hewani lainnya setiap hari. Sumber zat besi dari nabati adalah sayur-sayuran hijau, seperti brokoli, daun kelor, kangkung, bayam, dan lainnya. Menurut (Julaecha, 2020) Konsumsi makanan yang tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C, dan zink, serta pemberian tablet tambah darah (TTD) dapat membantu mencegah anemia. (Muhayati & Ratnawati, 2019) Selain itu, mereka berpendapat bahwa makanan yang dikonsumsi

harus mengandung zat gizi yang baik sehingga status gizi juga baik. Makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang sedikit dan memiliki kurangnya zat gizi, seperti zat besi, dapat menyebabkan anemia karena tubuh kekurangan zat pembentuk sel darah merah.

*Meminum tablet tambah darah* dapat mencegah dan menanggulangi anemia (Muhayati & Ratnawati, 2019). Anda harus menghindari anemia dan meminum tablet tambah darah jika Anda mengalami gejalanya untuk menghindari konsekuensi yang lebih serius. Menurut Luh Arniti et al. (2021), pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan memastikan bahwa tubuh menerima asupan zat besi yang cukup untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Kepatuhan untuk mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) dipengaruhi oleh peran guru dalam mengawasi penggunaan TTD dengan dukungan kepala sekolah. Kadar Hb meningkat dengan program pencegahan dan penanggulangan anemia yang efektif. (Julaecha, 2020) tablet penambah darah diberikan kepada remaja perempuan dengan dosis satu tablet per minggu dengan tujuan mengurangi risiko anemia. Nabila Hurulaini 2020: Pengobatan anemia defisiensi besi pada remaja putri dapat dilakukan dengan pemberian tablet zat besi satu atau dua kali sehari. Pemberian zat besi dapat diberikan secara oral, secara intramuskular, atau melalui transfusi darah.

*Konsumsi makanan yang bermanfaat mencegah dan menanggulangi anemia.* Menurut (Hurulaini Nurrahman et al., 2020) Remaja wanita yang menderita anemia ada hubungan pada pola konsumsi. Sesuai dengan (Ilahi, 2019) tentang cara mencegah anemia dengan mengubah pola konsumsi menjadi lebih baik dengan membuka pikiran bahwa manfaat buah-buahan, termasuk air kelapa muda dan buah kurma, sangat bermanfaat. Kurma mengandung zat besi, yang dapat digunakan untuk pengobatan anemia. Air kelapa muda (*Cocos Nucifera L*) juga mengandung beberapa bahan yang membantu pembentukan darah, salah satunya adalah asam folat. Peningkatan hemoglobin remaja putri yang mengalami anemia ditunjukkan dengan pemberian jus kurlapa sebanyak 300 mililiter selama tujuh hari berturut-turut sesuai dengan penelitian (Safitri. & Julaecha, 2021) buah kurma memiliki efek terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja. Penelitian (Pratiwi, 2020). Di Kabupaen Sidrap, teh daun kelor juga mempengaruhi siklus menstruasi dan haemoglobin remaja yang menderita anemia. Sesuai dengan penelitian (Fauziandari, 2019) Kadar hemoglobin remaja putri berbeda sebelum dan sesudah pemberian ekstrak daun kelor (*Moltinga Oliefera*). Ini menunjukkan bahwa pemberian ekstrak daun kelor dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan juga dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan anemia. (Carolin, 2021) berpikir bahwa sari kacang hijau mampu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah remaja putri yang menderita anemia ( $p=0,000$ ).

## KESIMPULAN

*Kesimpulan* dari penelitian ini adalah anemia pada remaja wanita dapat disebabkan oleh Ilmu dan pemahaman yang sedikit tentang anemia, pola makan dan gizi yang buruk, dan menstruasi. untuk pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja wanita yaitu dengan meningkatkan pemahaman tentang anemia, memperbaiki gaya hidup, minum tablet tambah darah konsumsi makanan yang bermanfaat mencegah dan menanggulangi anemia

*Saran* Diharapkan tenaga kesehatan melakukan penyuluhan untuk memberikan pengetahuan tentang anemia kepada remaja putri serta terus memantau kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah, dan pemerintah menyediakan tablet tambah darah di sekolah yang difokuskan kepada remaja putri.

## REFERENSI

- Asnidar, Asdinar, & Andi Tenri Fajriani. (2022). PENYULUHAN BAHAYA ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3 BULUKUMBA. *Jurnal ABDIMAS Panrita*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.37362/jap.v3i1.734>
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). ANALISIS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Carolin, B. T., S. S., I. I., & N. S. (2021). 19 penanggulangan. *Journal for Quality in Women's Health*, 4, 1–6.
- Fauziandari, E. N. (2019). EFEKTIFITAS EKSTRAK DAUN KELOR TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 2(7).
- Hurulaini Nurrahman, N., Satria Anugrah, D., Putri Adelita, A., Nurpitri Sutisna, A., Ovtapia, D., Maisaan, F., Wahyudi, K., Nurshifa, G., Eka Sari, H., Azrah, M., Stela Hidayat, M., Jelita Putri, N., & Fajar Arfah, C. (2020). Faktor dan Dampak Anemia pada Anak-Anak, Remaja, dan Ibu Hamil serta Penyakit yang Berkaitan dengan Anemia. *Journal of Science, Technology and Entrepreneur*, 2(2), 1–5. <http://www.ejournal.umbandung.ac.id/index.php/JSTE>
- Ilahi, K. (2019). PEMBERIAN JUS KURLAPA DALAM MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI YANG ANEMIA DI MA AL-MU'AAWANAHOGAN ILIR THE EFFECT OF KURLAPA JUICE TO IMPROVING HEMOGLOBIN LEVEL IN ANEMIA TEENAGER AT MA AL MU'AAWANAH OGAN ILIR. In *JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang* (Vol. 14, Issue 1).
- 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>
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Luh Arniti, ni, Septriana, Fera Nofartika, & Respati Yogyakarta, U. (2021). PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN ANEMIA TERHADAP PENGETAHUAN, KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH DAN KADAR HB PADA REMAJA PUTRI Ni Luh Arniti\*, Septriana, Fera Nofartika. In *GIZIDO* (Vol. 13).
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.
- Musniati, N. (2022). Nia Musniati: Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri (Vol. 5, Issue 2).
- Oktavia, A. (2021). PENGARUH MEDIA BUKU SAKU DIGITAL TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI *Influence of Digital Pocketbook on Increased Knowledge of Anemia Prevention in Young Women*. 2(1), 239. <https://doi.org/10.34011/jks.v12i1.1786>
- Pratiwi, W. R. (2020). EFEKTIVITAS PEMBERIAN TEH DAUN KELOR TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI DAN HEMOGLOBIN PADA REMAJA ANEMIA DI KABUPATEN SIDRAP. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 39–44. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.458>
- Rati Astuti, E. (2023). JAMBURA JOURNAL OF HEALTH SCIENCE AND RESEARCH LITERATURE REVIEW: FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB ANEMIA PADA REMAJA PUTRI LITERATURE

- REVIEW: FACTORS CAUSES ANEMIA IN ADOLESCENT WOMEN the license CC BY-SA 4.0.  
<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>
- Safitri., & Julaecha. (2021). Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan KONSUMSI BUAH KURMA MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Endurance*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.22216/jen.v6i1.5672>
- Wahyuni, A. N., K. A., A. A. N., F. A., A. A. Z., D. D., & P. D. M. T. I. (2023). Penyuluhan Kesehatan tentang Pencegahan dan Penanganan Anemia pada Siswi di MTS Al-Munawwar. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1–8.
- World Health Organization. (2020). World Health Statistics 2020. *World Health Organization*, 1–92.