

## SIKLUS MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA REMAJA PUTRI

Tsalsa Putri<sup>1</sup>, Neni Nuraeni<sup>1</sup>, Fitri Nurlina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>)Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Tasikmalaya, Indonesia  
Correspondence Email: neni.nuraeni@umtas.ac.id

### Abstrak

Prevalensi anemia di Indonesia saat ini masih tinggi terutama pada remaja putri. Hal ini disebabkan status gizi, tingkat stress, pengetahuan dan gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi diantaranya berhubungan dengan siklus atau durasi menstruasi atau banyaknya darah yang keluar. Dampak yang terjadi remaja akan merasa lemah, letih lesu sulit berkonsentrasi dan untuk jangka panjangnya berhubungan dengan kesuburan, bila melahirkan berat badan bayi rendah dan kelahiran prematur. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri. Metode penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 68 responden dengan *total sampling* di SMK Sukaraja Kab Tasikmalaya. Data dikumpulkan melalui kuesioner berupa lembar isian untuk siklus menstruasi dan anemia menggunakan *easy touch* untuk mengetahui kadar Hb. Data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami siklus normal sebanyak 41 responden (60,3%), 16 responden (23,5%) mengalami siklus panjang dan sebanyak 11 responden (16,2%) mengalami siklus pendek. Responden yang mengalami anemia sebanyak 36 responden (52,9%) dan tidak mengalami anemia sebanyak 32 responden (47,1%). Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p$  value 0,000. Kesimpulan dari penelitian ini ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri. Disarankan bagi profesi perawat untuk memberikan informasi melalui penyuluh kesehatan yang bekerjasama dengan masyarakat dan pihak sekolah tentang anemia dan faktor penyebabnya untuk meningkatkan derajat kesehatan remaja putri.

**Kata kunci:** Anemia, remaja putri, siklus menstruasi

### Abstract

*The prevalence of anaemia in Indonesia is still high, especially in adolescent girls. This is due to nutritional status, stress levels, knowledge and menstrual disorders. Menstrual disorders are related to the cycle or duration of menstruation or the amount of blood that comes out. The impact that occurs adolescents will feel weak, tired, lethargic, difficult to concentrate and for the long term related to fertility, and there is a possibility to deliver baby with weight and premature birth. The purpose of the study was to determine the relationship between the menstrual cycle and the incidence of anaemia in adolescent girls. Correlational descriptive research method with cross sectional approach. The sample was 68 respondents with total sampling. Data were collected through questionnaires in the form of fill-in sheets for menstrual cycles and anemia using easy touch to determine Hb levels. The results showed that respondents who experienced a normal cycle as many as 41 respondents (60.3%), 16 respondents (23.5%) experienced a long cycle and as many as 11 respondents (16.2%) experienced a short cycle. Respondents who experienced anemia as many as 36 respondents (52.9%) and did not have anemia as many as 32 respondents (47.1%). The results of the statistical test obtained a  $p$  value of 0.000. The conclusion of this study is that there is a relationship between the menstrual cycle and the incidence of anemia in adolescent girls. It is recommended for the nursing profession to provide information through health counseling in collaboration with the community and schools about anemia and its causative factors to improve the health status of adolescent girls.*

**Keywords:** Adolescent girls, anemia, menstrual cycle.

## **PENDAHULUAN**

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah, atau kadar hemoglobin lebih rendah dari batas normal (WHO dalam Yulianti, 2019). Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah yang diperlukan untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh (Tania, 2018). Dikatakan anemia jika kadar hemoglobin <12 g/dl pada wanita dan <13 g/dl pada pria. Apabila kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari batas normal maka kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh berkurang. Hal ini dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan, kelemahan, pusing, dan sesak napas. Konsentrasi hemoglobin optimal yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis bervariasi menurut usia, jenis kelamin, tinggi badan, kebiasaan merokok, dan status kehamilan (WHO, 2014)

Anemia merupakan masalah kesehatan yang dapat terjadi pada semua kelompok usia mulai dari anak-anak sampai lanjut usia. Prevalensi global anemia pada remaja putri sebesar 29%. Prevalensi anemia pada remaja putri usia (usia 10-18 tahun) mencapai 41,5% di negara berkembang (WHO, 2015). Indonesia merupakan salah satu negara berkembang, dengan prevalensi anemia di Indonesia menurut (Riskesdas, 2018) terjadi peningkatan anemia pada ibu hamil sebesar 11,8% dibandingkan tahun 2013, yaitu sebesar 37,1% ibu hamil menderita anemia tahun 2013 dan tahun 2018 meningkat menjadi 48,9%. Hal ini terjadi karena tingginya prevalensi anemia pada remaja putri yaitu sebesar 25% dan 17% pada wanita usia subur.

Remaja putri rentan menderita anemia karena beberapa faktor seperti kurangnya asupan gizi, penyerapan gizi yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan zat besi selama kehilangan darah saat menstruasi. Menstruasi merupakan titik awal dari tanda seorang remaja perempuan beranjak dewasa. Menstruasi adalah proses alami yang akan dialami oleh setiap perempuan. Menstruasi sesungguhnya merupakan proses biologis yang terkait dengan pencapaian pematangan seks, kesuburan, kesehatan tubuh, dan perubahan (pertumbuhan) tubuh perempuan (Suhendra, 2021).

Anemia pada remaja putri dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh dan produktivitas. Anemia dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan remaja putri, serta berdampak pula pada kesuburan. Ini juga dapat menyebabkan kehamilan yang lebih pendek dan tingkat kelahiran prematur yang lebih tinggi, bayi dengan berat lahir rendah, dan dapat menyebabkan kematian pada bayi (Susetyowati, 2016). Hasil penelitian Farinendya, et al (2019) dan Dwi Astuti & Ummi Kulsum (2020), menunjukkan bahwabanyaknya darah yang keluar akan berpengaruh pada kejadian anemia. Responden yang memiliki pola menstruasi normal tidak akan mengalami anemia sebaliknya responden yang memiliki pola menstruasi

**Tsalsa Putri:** Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri

tidak normal berisiko mengalami anemia. Hasil penelitian Harahap (2018) menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja adalah pengetahuan tentang anemia, pendapatan orang tua, status gizi dan yang tidak berhubungan yaitu tingkat pendidikan orang tua. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Sukaraja Kab Tasikmalaya.

## METODE

Metode penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi seluruh siswi di SMK Sukaraja Kabupaten Tasikmalaya kelas X dan XI, besaran sampel 68 orang dengan *total sampling*. Etika penelitian yang digunakan dari *informed consent*, *anonymity dan confidentiality*, *privacy dan self determination*. Data dikumpulkan melalui lembar isian dimana untuk siklus menstruasi dilihat siklus menstruasi terakhir dari bulan April ke bulan Mei. Sedangkan data anemia menggunakan *easy touch* untuk mengetahui kadar Hb. Data di olah melalui tahapan editing, coding, tabulasi, cleaning dan dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan uji statistic *Chi square*.

## HASIL

### 1. Siklus menstruasi remaja putri

**Tabel 1. Siklus Menstruasi Remaja Putri di SMK Sukaraja**

Kategori	(f)	(%)
Siklus Normal	41	60.3
Siklus Panjang	16	23.5
Siklus terpendek	11	16,2
Jumlah	68	100

Sumber : Pengolahan Data Tahun 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa siklus menstruasi remaja putri yang termasuk siklus normal sebanyak 41 responden (60.3%), dan siklus pendek sebanyak 11 responden (16.2%),(<12 mg/dl) sebanyak 36 responden (52.9%), dan Hb nomal (12 mg/dl) sebanyak 32 responden (47,1%).

## 2. Kejadian anemia

**Tabel 2. Kejadian Anemia Remaja Putri di SMK Sukaraja**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Anmeia	36	52.9
Normal	32	47.1
Jumlah	68	100

Sumber : Pengolahan Data Penelitian Tahun 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri dilihat dari pengukuran Hb, yang termasuk anemia sebanyak 36 orang (52,9%) dan normal sebanyak 32 orang (47,1%).

## 3. Hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia

**Tabel 3. Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia**

Siklus	Kejadian Anemia				p value
	Normal	Anemia	Normal	Anemia	
Menstruasi	F	%	f	%	
Siklus Normal	27	39.7%	14	20.6%	0.000
Siklus Pendek	3	4.4%	8	11.8%	
Siklus Panjang	2	2.9%	14	20.6%	
Total	32	47.1%	36	52.9%	

Sumber : Data primer (2023)

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang memiliki siklus menstruasi normal dan tidak anemia (normal) sebanyak 27 responden (39,7%) sedangkan yang mengalami anemia sebanyak 14 responden (20,6%). Responden yang memiliki siklus menstruasi pendek dan tidak anemia (normal) sebanyak 3 responden (4,4%) sedangkan yang mengalami anemia sebanyak 8 responden (11,8%). Responden yang memiliki siklus menstruasi panjang dan tidak anemia (normal) sebanyak 2 responden (2,9%) sedangkan yang mengalami anemia sebanyak 14 responden (20,6%). Hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai  $p$  0,000 artinya terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Sukaraja Kabupaten Tasikmalaya.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami siklus menstruasi normal, dari 68 responden sebanyak 41 responden (60.3%) mengalami siklus menstruasi normal, siklus pendek sebanyak 11 responden (16.2%) dan siklus panjang sebanyak 16 responden (23.5%). Hal ini dikarenakan bahwa responden mengalami siklus menstruasi rata-

rata 30 hari dari rentang 21-35 hari dan ini termasuk normal, kemungkinan hormonal yang dimiliki responden masih dalam keadaan normal. Sedangkan yang mengalami siklus pendek kurang dari 21 hari dan siklus panjang lebih dari 35 hari. Siklus menstruasi adalah jarak dari hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Adapun yang mengalami siklus yang tidak normal seperti siklus pendek atau panjang di pengaruhi oleh status gizi dan stress.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nofianti, Juliasih, dan Wahyudi (2021), bahwa siklus menstruasi normal pada remaja putri memiliki durasi rata-rata 21-35 hari. Durasi ini dapat berbeda-beda tergantung individu karena dipengaruhi oleh beberapa faktor hormonal. Terutama hormon estrogen dan progesteron, kedua hormon tersebut dikeluarkan secara siklik oleh ovarium pada masa reproduksi. Status gizi juga berhubungan dengan siklus menstruasi. Tubuh memerlukan 22% lemak agar siklus ovulasi dapat berlangsung normal dan teratur. Sel – sel lemak berfungsi untuk membantu memproduksi estrogen yang diperlukan bagi proses ovulasi dan berjalannya siklus menstruasi (Coad dalam Islamy, 2019). Siklus menstruasi adalah jarak dari hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar 21-35 hari dan hanya 10-15% yang memiliki siklus menstruasi 28 hari dengan lama menstruasi 3-5 hari, ada yang mencapai 7-8 hari (Proverawati & Misaroh dalam Prayuni, 2018). Menurut Mulastin dalam Prayuni (2018); Gharravi dalam Islamy (2019) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi siklus menstruasi diantaranya faktor hormon, psikis, aktivitas, status gizi, pola makan, tinggi rendahnya IMT (Indeks Massa Tubuh), dan tingkat stress.

Siklus menstruasi yang tidak teratur menunjukkan adanya gangguan pada sistem metabolisme dan hormonal. Dampak dari menstruasi yang tidak teratur adalah infertile, endometriosis, dan gangguan psikologis. Infertile bisa terjadi jika siklus menstruasi tidak teratur sehingga mengakibatkan ovulasi terganggu dan dapat terjadi ketidakseimbangan hormonal yang memiliki pengaruh besar terhadap ovulasi. Siklus menstruasi yang tidak teratur juga dapat dipengaruhi oleh status gizi, hal ini berhubungan dengan perubahan kadar hormon steroid yang merupakan faktor dalam proses pengaturan siklus menstruasi. Selain memengaruhi pertumbuhan, kurangnya asupan gizi juga dapat menyebabkan terganggunya fungsi organ tubuh dan fungsi reproduksi. Stress juga dapat menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi siklus menstruasi (Ilmi, 2019).

Hasil penelitian mengenai kejadian anemia dari 68 responden didapatkan hasil bahwa kejadian anemia pada remaja putri di SMK Sukaraja dilihat dari pengukuran Hb, yang termasuk

nomal (12 mg/dl) sebanyak 32 responden (47,1%), dan anemia (<12 mg/dl) sebanyak 36 responden (52.9%). Hasil menunjukkan bahwa responden terbanyak mengalami anemia hal ini dikarenakan kurangnya zat besi dalam darah yang mengakibatkan kadar hemoglobin dalam darah kurang dari batasnornal, hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti status gizi, dan siklus menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Qomarasari dan Mufidatirrosida (2022) bahwa remaja yang mengalami anemia disebabkan karena kurangnya zat besi dalam tubuh. Kurangnya asupan zat besi yang masuk dapat menghambat proses produksi sel darah merah yang mengandung hemoglobin. Salah satu faktor pemicu lainnya yaitu hilangnya banyakdarah dalam tubuh saat siklus menstruasi abnormal, hal ini yang dapat memicu seseorang mengalami anemia.

Penelitian yang dilakukan oleh Nofianti, Juliasih, dan Wahyudi (2021) didapatkan hasil bahwa dari 89 responden, sebanyak 47 responden (52,8%) mengalami anemia dan sebanyak 42 responden (47,2) tidak mengalami anemia. Hasil penelitian membuktikan ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia. Pendapat ini sesuai dengan Corwin dalam Nofianti, Juliasih, dan Wahyudi (2021) bahwa wanita yang sedang menstruasi cenderung mengalami defisiensi besi karena kehilangandarah setiap bulan.

Hasil penelitian didapatkan adanya siklus normal namun ada yang masih anemia hal ini disebabkan karena asupan gizi besi yang kurang sehingga cadangan zat besi dalam tubuh tidak dapat memenuhi kebutuhannya dan berpotensi menyebabkan anemia. Begitupula responden yang siklusnya panjang namun tidak anemia, hal ini dapat terjadi karena asupan gizi besi dalam tubuh terpenuhi selama siklus menstruasi berlangsung. Suhariyati (2020) dalam penelitiannya mengatakan bahwa anemia gizi besi adalah anemia yang disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti asupan makanan yang rendah zat besi dan siklus menstruasi yang tidak normal. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi anemia karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Selain itu remaja putri cenderung memperhatikan bentuk tubuh sehingga membatasi asupan makanan (Almatsier dalam Suhariyati, 2020). Sejalan dengan hasil penelitian Citra Algiatie dkk (2020) menyatakan bahwa kejadian anemia ada hubungannya dengan pengetahuan, sikap dan tindakan seseorang dalam diet sehari-hari.

Siklus menstruasi yang panjang pada remaja menurut Desi (2019), dapat mengakibatkan kehilangan lebih banyak darah selama menstruasi dibandingkan dengan remaja yang memiliki siklus menstruasi normal. Semakin lama menstruasi berlangsung, semakin banyak darah yang

dikeluarkan. Situasi ini berpotensi menyebabkan risiko anemia. Menurut Amalia (2018), semakin singkat siklus menstruasi maka semakin sering wanita mengalami menstruasi. Fenomena ini dapat menyebabkan peningkatan perdarahan menstruasi. Proses penyerapan zat besi ke dalam tubuh tidak dapat mengimbangi kehilangan zat besi selama menstruasi. Oleh karena itu, anemia pada remaja putri yang mengalami frekuensi menstruasi yang lebih sering lebih disebabkan oleh akumulasi jumlah darah yang keluar secara berturut-turut. Merryana dan Bambang (2013) mengemukakan bahwa siklus menstruasi yang tidak normal dapat menyebabkan anemia, karena normalnya dalam satu siklus kurang lebih setiap 28 hari dan total kehilangan darah antara 60 sampai 250 ml. Menstruasi dikatakan tidak normal saat seorang wanita mengalami menstruasi dengan jangka waktu panjang. Pada umumnya wanita hanya mengalami menstruasi satu kali dalam sebulan, tetapi pada beberapa kasus, ada yang mengalami hingga dua kali menstruasi setiap bulan. Kondisi inilah yang dikatakan menstruasi tidak normal yang menyebabkan anemia.

Anemia pada remaja putri dapat dihindari dengan konsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C dan zink, dan pemberian tablet tambah darah (TTD). Upaya pembinaan dan intervensi gizi oleh pemerintah secara bertahap dan berkesinambungan adalah dengan pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri dengan dosis pemberian 1 (satu) tablet per minggu yang bertujuan untuk meminimalisasi remaja putri mengalami anemia (Arisman dalam Julaecha, 2020). Pengetahuan berperan penting dalam menentukan keputusan seseorang untuk mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) baik saat menstruasi maupun tidak sedang menstruasi. Sejalan dengan hasil penelitian Mira T dkk (2018) mengatakan bahwa remaja rentan terhadap anemia karena kurangnya konsumsi anemia walaupun program tablet telah diberikan namun konsumsinya tidak rutin sehingga perlu monitoring dan evaluasi terhadap program tersebut.

Wawancara dengan responden diketahui bahwa setiap bulan selalu mendapat tablet tambah darah (TTD) yang disediakan oleh puskesmas terdekat. Kurangnya pemahaman siswa tentang tujuan dari program ini menyebabkan kurangnya minat siswa untuk mengonsumsi tablet tambah darah (TTD). Handayani (2021) menyatakan bahwa pemahaman remaja tentang anemia masih rendah, sebagian masih sulit membedakan antara anemia dan tekanan darah rendah, dan menganggap tablet tambah darah (TTD) bertujuan sebagai pengobatan, bukan sebagai tindakan pencegahan. Terdapat persepsi yang salah tentang efek samping yang dapat merusak organ dalam. Selain itu, ketersediaan media informasi tentang anemia dan tablet tambah darah juga masih kurang. Kurangnya pemahaman mengenai aspek konsumsi tablet

tambah darah(TTD) berkaitan erat dengan upaya memastikan cukupnya asupan gizi individu. Bagi remaja putri, mempertahankan status gizi yang optimal terutama saat menstruasi sangatlah penting. Jika hal ini diabaikan, dikhawatirkan akan timbul masalah kesehatan yang tidak diinginkan (Irianto, 2014) Pencegahan dan pengobatan anemia dapat ditentukan dengan memperhatikan faktor-faktor penyebabnya. Salah satu cara pencegahan yang dapat dilakukan pada anemia adalah dengan mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung zat besi secara cukup, baik dari sumber hewani maupun nabati. Disarankan juga untuk meningkatkan asupan vitamin C melalui makanan yang mengandung vitamin tersebut. Selain itu, peningkatan zat besi dalam tubuh dapat dilakukan dengan mengonsumsi suplemen seperti asam folat (Almatsier dalam Nofianti, Juliasih, dan Wahyudi 2021). Apabila pencegahan atau pengobatan anemia tidak segera dilakukan, maka dapat berdampak pada kualitas hidup remaja putri.

Dampak anemia pada remaja menurut Handayani (2021); Martini (2015) yaitu dapat menghambat pada pertumbuhan fisik, gangguan perilaku dan emosional. Hal ini dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak yang menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, kelemahan, mudah lapar, konsentrasi belajar menurun, prestasi akademik menurun, dan dapat menurunkan produktivitas kerja.

## **SIMPULAN**

1. Siklus menstruasi pada remaja putri di SMK Sukaraja terbanyak pada siklus normal sebanyak 41 responden (60.3%), dan yang paling sedikit siklus terpendek sebanyak 11 responden (16.2%).
2. Kejadian anemia pada remaja putri di SMK Sukaraja sebagian besar mengalami anemia sebanyak 36 responden (52.9%)
3. Terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri dengan hasil  $p$  value sebesar 0,000 ( $< \alpha=0,05$ )

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Devilawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 5(2).
- Farinendya, A., et al. (2019). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dan Siklus Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri The Correlation of Nutrition Adequacy Level and Menstrual Cycle with Anemia Among Adolescent Girls. *Amerta Nutrition*, 3(4), 298-304.



- Mulia Kabupaten Karawang Tahun 2018. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(2), 76-89.
- Hapsari, Anindya. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Malang: Wineka Media.
- Harahap, N. R. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Nursing Arts*, 12(2), 78-90.
- Ilmi, A. F., & Selasmi, E. W. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan. *Edu Masda Journal*, 3(2), 175-180. Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 13-18.
- Kulsum, U., & Dwi Astuti. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314- 327.
- Mira Trisyani Koeryaman, Ermianti, Yanti Hermayanti, Restuning Widiasih, Tetti Solehati, Anita Setyawati. (2018). Nursing Students' Knowledge And Attitude On Consumption Of Iron Supplement To Prevent Iron Deficiency Anaemia. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*. Vol 1 No 1.
- Nofianti, I. G. A. T. P., Juliasih, N. K., & Wahyudi, I. W. G. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMP Negeri 2 Kerambitan Kabupaten Tabanan. *Jurnal Widya Biologi*, 12(01), 58-66. Prayuni, E. D., Imandiri, A., & Adianti, M. (2018). Terapi Menstruasi Tidak teratur Dengan Akupunktur dan Herbal Pegagan (*Centella asiatica* (L.)). *Journal of Vocational Health Studies*, 2(2), 86-91.
- Purwoastuti, E & Walyani, E. S. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smpn 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 43-50. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2010). Persentase Perempuan 10-59 Tahun Menurut Siklus Haid, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI Tahun 2010.
- Subagja, C. A., Fatmawati, A., & Gartika, N. (2020). The Relationship Among Knowledge, Attitude, And Behavior Of Dietary, And The Incidence Of Anemia On Adolescent Girls. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 3(2).
- Suhariyati, S., Rahmawati, A., & Realita, F. (2020). Hubungan antara Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan Unissula Semarang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 195-203.
- Susetyowati. (2016). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- WHO. (2014). *WHO Global Nutrition Targets 2025: Low Birth Weight Policy Brief*. Switzerland.
- Yulianti, Y. (2019). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kota Tasikmalaya Tahun 2019*.