

**PERBEDAAN KECUKUPAN PROTEIN, MIKRONUTRIEN,
AKTIVITAS FISIK, SERTA DURASI MENSTRUASI PADA REMAJA
ANEMIA DAN NONANEMIA
(Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukapakir Kota Bandung Tahun 2025)**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi

Oleh:

Shadiqa Bilqisthi Aulia Nurrahman

NIM 2104414

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

Perbedaan Kecukupan Protein, Mikronutrien, Aktivitas Fisik, Serta Durasi Menstruasi Pada Remaja Anemia Dan Nonanemia (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukapakir Kota Bandung Tahun 2025)

Oleh
Shadiqa Bilqisthi Aulia Nurrahman

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Gizi pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Shadiqa Bilqisthi Aulia Nurrahman 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Mei 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

SHADIQA BILQISTHI AULIA NURRAHMAN

**PERBEDAAN KECUKUPAN PROTEIN, MIKRONUTRIEN,
AKTIVITAS FISIK, SERTA DURASI MENSTRUASI PADA REMAJA
ANEMIA DAN NONANEMIA
(Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukapakir Kota Bandung Tahun 2025)**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Ahdiyatul Fauza, S. Gz., M. Gz.

NIP. 920200419930504201

Pembimbing II



Delita Septia Rosdiana, S.Pd., M.Si.

NIP. 920200419891208201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi



Widya Astuti, S.Gz., M.Si.

NIP. 920200419930102201

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shadiqa Bilqisthi Aulia Nurrahman

NIM : 2104414

Program Studi : Gizi

Judul Karya : Perbedaan Kecukupan Protein, Mikronutrien, Aktivitas Fisik, serta Durasi Menstruasi pada Remaja Anemia dan Nonanemia (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukapakir Kota Bandung Tahun 2025)

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, 23 April 2025



Shadiqa Bilqisthi Aulia Nurrahman

NIM. 2104414

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Kecukupan Protein, Mikronutrien, Aktivitas Fisik, serta Durasi Menstruasi pada Remaja Anemia dan Nonanemia (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukapakir Kota Bandung Tahun 2025)” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Agus Rusdiana, M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia atas arahnya selama menjalani proses akademik.
2. Ibu Widya Astuti, S.Gz., M.Si., selaku Ketua Program Studi Gizi, yang telah memfasilitasi dan mendukung kelancaran studi penulis.
3. Ibu Ahdiyatul Fauza, S. Gz., M. Gz. dan Ibu Delita Septia Rosdiana, S.Pd., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi, atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan selama penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Syifa F. Syihab, S. TP., M. Si., selaku dosen Penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf akademik Program Studi Gizi, atas ilmu dan pelayanan selama penulis menempuh pendidikan.
6. Lembaga pemerintah, lembaga sosial, serta instansi lain yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas sebagai tempat pelaksanaan penelitian, sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar.
7. Seluruh responden/informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang berharga dalam penelitian ini.

8. Orang tua Apa Salman Rahman, Ibu Ai Etty Herawati, Aden Syamaidzar Adnan Nurrahman, dan keluarga besar tercinta yang selalu mendoakan, mendukung secara moril maupun materiil, serta menjadi sumber semangat utama dalam menyelesaikan studi ini.
9. Sahabat-sahabat dan rekan seperjuangan, khususnya Nuri, Syahnaz, Syifa, Nashilah, Mario, Imtiyaz, dan Althof teman-teman yang menjadi ruang bertumbuh dan saling menguatkan yang hadir dalam setiap langkah melalui Fourteens, Pre-order S. Gz. serta Gizi Angkatan 2021, atas kebersamaan, kerja sama, dan saling menyemangati selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam berbagai bentuk.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi semua pihak

Bandung, 23 April 2025

Penulis

**PERBEDAAN KECUKUPAN PROTEIN, MIKRONUTRIEN,
DURASI MENSTRUASI, SERTA AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA
ANEMIA DAN NONANEMIA
(Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukapakir Kota Bandung Tahun 2025)**

Oleh

Shadiqa Bilqisthi Aulia Nurrahman – shadiqabilqisthi@upi.edu 2104414

ABSTRAK

Anemia telah menjadi persoalan kesehatan di berbagai negara dan umumnya dialami oleh remaja putri. Anemia dapat terjadi akibat kurangnya asupan zat gizi, aktivitas fisik tinggi, dan durasi menstruasi yang panjang. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi perbedaan kecukupan protein, mikronutrien, uang saku, aktivitas fisik, serta durasi menstruasi pada remaja anemia dan nonanemia di wilayah kerja Puskesmas Sukapakir Kota Bandung. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Februari 2025 dengan menggunakan metode kuantitatif dan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah siswa perempuan sebanyak 64 orang yang terbagi ke dalam dua kelompok sama rata yaitu anemia dan nonanemia dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian, mencakup kuesioner *food recall* 2 x 24 jam, IPAQ-SF, dan kuesioner durasi menstruasi. Analisis komparatif terhadap 2 kelompok dilakukan menggunakan uji *Mann-Whitney*. Hasil dari penelitian ini terdapat perbedaan kecukupan protein ($p = 0,047$), vitamin B12 ($p = 0,043$), dan durasi menstruasi ($p = 0,040$) pada remaja anemia dan nonanemia. Tidak terdapat perbedaan uang saku ($p = 0,364$), kecukupan zat besi ($p = 0,104$), vitamin B6 ($p = 0,159$), vitamin C ($p = 0,717$), dan aktivitas fisik ($p = 0,473$) pada remaja anemia dan nonanemia. Oleh karena itu, kecukupan protein, vitamin B12, dan durasi menstruasi berperan penting dalam status anemia pada remaja.

Kata kunci: aktivitas fisik; anemia; durasi menstruasi; mikronutrien; protein

**THE DIFFERENCES IN PROTEIN, MICRONUTRIENTS ADEQUACY,
MENSTRUAL DURATION, AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG ANEMIC
AND NON-ANEMIC ADOLESCENT GIRLS**
(Study at Puskesmas Sukapakir Kota Bandung Working Area in 2025)

by

Shadiqa Bilqisthi Aulia Nurrahman – shadiqabilqisthi@upi.edu 2104414

ABSTRACT

Anemia has become a health issue in various countries and is generally experienced by teenage girls. Anemia can occur due to insufficient nutrient intake, high physical activity, and prolonged menstruation duration. The aim of this study is to identify differences in protein adequacy, micronutrients, pocket money, physical activity, and menstrual duration between anemic and non-anemic adolescents in the working area of Puskesmas Sukapakir, Bandung City. This research was conducted in January-February 2025 using quantitative methods and a cross-sectional approach. The sample of this study consisted of 64 female students divided equally into two groups: anemia and non-anemia, using purposive sampling technique. The research instruments include a 2 x 24-hour food recall questionnaire, IPAQ-SF, and a menstrual duration questionnaire. Comparative analysis between the two groups was conducted using the Mann-Whitney test. The results of this study show differences in protein adequacy ($p = 0.047$), vitamin B12 ($p = 0.043$), and menstrual duration ($p = 0.040$) between anemic and non-anemic adolescents. There is no difference in pocket money ($p = 0.364$), iron adequacy ($p = 0.104$), vitamin B6 ($p = 0.159$), vitamin C ($p = 0.717$), and physical activity ($p = 0.473$) between anemic and non-anemic adolescents. Therefore, the adequacy of protein, vitamin B12, and the duration of menstruation play an important role in the anemia status of adolescents.

Keywords: anemia; menstrual duration; micronutrients; protein; physical activity

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	i
KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Praktik	5
1.4.2 Manfaat Teoritis	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Tumbuh Kembang Remaja.....	7
2.2 Anemia	8
2.2.1 Definisi Anemia	8
2.2.2 Patofisiologi Anemia.....	9
2.2.3 Penyebab Anemia.....	10
2.2.4 Dampak Anemia.....	11
2.3 Kebutuhan Protein pada Remaja	12
2.4 Kebutuhan Mikronutrien pada Remaja	13
2.4.1 Zat Besi.....	14
2.4.2 Vitamin C	15
2.4.3 Vitamin B6	16
2.4.4 Vitamin B12	16
2.5 Aktivitas Fisik pada Remaja	18
2.6 Menstruasi pada Remaja	19
2.7 Uang Saku	21
2.8 Penelitian Terdahulu	21
2.9 Kerangka Teori.....	24
2.10 Kerangka Konsep	25
2.11 Definisi Operasional.....	26
2.12 Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Jenis Penelitian.....	29
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
3.3 Populasi dan Sampel	29

3.3.1	Populasi	29
3.3.2	Besar Sampel	30
3.3.3	Teknik Penarikan Sampel.....	30
3.4	Teknik Pengumpulan Data	31
3.5	Prosedur Analisis Data	33
3.6	Isu Etik	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		37
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	37
4.2	Hasil	38
4.2.1	Karakteristik Subjek	38
4.2.2	Kecukupan Protein	39
4.2.3	Kecukupan Mikronutrien	40
4.2.4	Aktivitas Fisik	41
4.2.5	Karakteristik Menstruasi	42
4.2.6	Hasil Analisis Uji Perbedaan	43
4.3	Pembahasan.....	46
4.3.1	Perbedaan Kecukupan Protein pada Remaja Anemia dan Nonanemia.....	46
4.3.2	Perbedaan Kecukupan Mikronutrien pada Remaja Anemia dan Nonanemia.....	48
4.3.3	Perbedaan Aktivitas Fisik pada Remaja Anemia dan Nonanemia.....	54
4.3.4	Perbedaan Durasi Menstruasi pada Remaja Anemia dan Nonanemia.....	55
4.3.5	Perbedaan Uang Saku pada Remaja Anemia dan Nonanemia.....	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		59
5.1	Simpulan.....	59
5.2	Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN.....		70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Anemia Menurut Usia dan Jenis Kelamin	9
Tabel 2.2 Kebutuhan Protein Remaja Putri 15-19 Tahun.....	13
Tabel 2.3 Kebutuhan Mikronutrien Remaja Putri 15-19 Tahun.....	14
Tabel 2.4 Penelitian Terdahulu.....	21
Tabel 2.5 Definisi Operasional.....	26
Tabel 4.1 Sebaran Karakteristik Subjek	38
Tabel 4.2 Sebaran Kecukupan Protein	40
Tabel 4.3 Sebaran Kecukupan Mikronutrien	40
Tabel 4.4 Sebaran Karakteristik Menstruasi Subjek	42
Tabel 4.5 Sebaran Aktivitas Fisik Subjek	42
Tabel 4.6 Hasil Analisis Bivariat.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Patofisiologi Anemia	10
Gambar 2.2 Kerangka Teori Derajat Kesehatan Masyarakat	25
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	26

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
Dinkes	: Dinas Kesehatan
FEP	: <i>Free Erythrocyte Protoporphyrin</i>
Hb	: Hemoglobin
IPAQ-SF	: <i>International Physical Activity Questionnaire – Short Form</i>
METs	: <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
NI	: <i>Nutrition International</i>
PJT	: Pertumbuhan Janin Terhambat
POCT	: <i>Point of Care Testing</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Akhir
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
TIBC	: <i>Total Iron Binding Capacity</i>
UNICEF	: <i>United Nations Children's Fund</i>
WHO	: <i>World Health Organizations</i>
WUS	: Wanita Usia Subur

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti.....	70
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal dan Skripsi.....	71
Lampiran 3 Sertifikat <i>Ethical Clearance</i>	72
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	74
Lampiran 5 Output SPSS	83
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	89
Lampiran 7 Draft Artikel Ilmiah	90
Lampiran 8 Hasil Turnitin Skripsi.....	100
Lampiran 9 Hasil Turnitin Artikel Ilmiah	101

DAFTAR PUSTAKA

- Aditian, N. (2009). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Gizi Remaja Putri SMP 133 di Pulau Pramuka Kepulauan Seribu Tahun 2009*.
- Alberts, B., Heald, R., Johnson, A., Morgan, D., Raff, M., Roberts, K., Walter, P., Lewis, J., Wilson, J., & Hunt, T. (2022). *Molecular Biology Of The Cell 7th Edition*. W. W. Norton & Company.
- Alhamda, S., & Sriani, Y. (2014). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.
- Aliyah, N., & Krianto, T. (2023). Pengetahuan dalam Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Kecamatan Cimaggis Kota Depok Tahun 2023. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 426–435. <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i2.5173>
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ambarini, F., Melani, V., Utami, D. A., Palupi, K. C., & Nadiyah, N. (2023). Asupan Zat Gizi Makro, Vitamin B, Gaya Hidup Sedentary, dan Gangguan Kecemasan pada Mahasiswa Berdomisili di Tangerang Selatan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 7(1), 43. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v7i1.413>
- Angesti, A. N., Wijayanti, W., Wandini, K., Winarta, I. M., & Prihatina, R. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang dan Cegah Anemia Pada Remaja. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 4(2), 120–126. <https://doi.org/10.37012/jpkmh.v4i2.1320>
- Ansari, M. H., Heriyani, F., & Noor, M. S. (2020). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 18 Banjarmasin. *Homeostasis*, 3(2), 209–216.
- Anugraheni, D. D., Mulyana, B., & Farapti. (2019). Kontribusi Bekal Makanan dan Total Energi terhadap Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 3(1), 52–57. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3.i1.2019.52-57>
- Anwar, K., & Anggita, T. (2024). Hubungan Asupan Protein, Vitamin C Dan Zat Besi Terhadap Status Gizi Dan Kejadian Anemia Pada Siswi Di MTS Al-Mukhsin. *Binawan Student Journal*, 6(1), 48–57. <https://doi.org/10.54771/rdzds38>
- Apriliana, T. S., Susantini, P., Ulvie, Y. N. S., & Jauharany, F. F. (2023). Tingkat Kecukupan Protein, Zat Besi, Vitamin C, dan Pola Menstruasi pada Remaja Putri di Wilayah Kelurahan Bandarharjo Semarang Utara. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 6, 909–916.
- Ara, G., Little, D. C., Mamun, A. Al, Roos, B. de, Grieve, E., Khanam, M., Hasan, S. M. T., Ireen, S., Ali, S. D., Boitchi, A. B., Dijkhuizen, M. A., Ahmed, T., & Roos, N. (2023). Factors Affecting The Micronutrient Status of Adolescent Girls Living in Complex Agro-aquatic Ecological Zones of Bangladesh. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-023-33636-8>
- Arini, Hadju, V., Usman, A. N., & Arundhana, A. I. (2020). Physical Activity in Affecting Hemoglobin Changes (Hb) in Adolescent Females Received

- Moringa Oleifera (MO) Supplementation in Jeneponto. *Enfermeria Clinicprasa*, 30, 69–72.
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.033>
- Arisdanni, H., & Buanasita, A. (2018). Hubungan Peran Teman, Peran Orang Tua, Besaran Uang Saku dan Persepsi Terhadap Jajanan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Sekolah (Studi di SD Negeri Ploso 1/172 Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2017). *Amerta Nutrition*, 2(2), 189–196.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.189-196>
- Armelia, Y., & Irianto, A. (2021). Pengaruh Uang Saku dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa. *Jurnal Ecogen*, 4(3), 418–426.
<https://doi.org/10.24036/jmpe.v4i3.11509>
- Ayu, T., Fitriani, A., & Aini, R. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Asupan Zat Gizi Makro, dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja. *Arsip Gizi dan Pangan*, 7(1), 48–60.
<https://doi.org/10.22236/argipa.v7i1.7450>
- Ayuningtyas, I. N., Tsani, A. F. A., Candra, A., & Dieny, F. F. (2022). Analisis Asupan Zat Besi *Heme* Dan Non *Heme*, Vitamin B12 Dan Folat Serta Asupan Enhancer Dan Inhibitor Zat Besi Berdasarkan Status Anemia Pada Santriwati. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 171–181.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.32197>
- Azimah, F., Ulvie, Y. N. S., Jauharany, F. F., & Sulistiani, R. P. (2024). Jumlah Uang Saku, Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Persentase Lemak Tubuh Pada Remaja Putri. *Seminar Nasional - Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang*, 511–522.
- Azzura, F., Fajria, L., Biomed, M., & Wahyu, W. (2023). *Siklus Menstruasi pada Kualitas Tidur*. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- BKKBN. (2022). *Pembinaan Kepada Kader BKR*. Jakarta: BKKBN.
- Bonowati, L. (2019). *Ilmu Gizi Dasar*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Budiana, T. A., Nugrahaeni, D. K., Sari, D. K., Ruhyandi, R., & Mauliku, E. (2024). Hubungan asupan zat besi, vitamin C dan pengetahuan siswi terhadap kejadian Anemia pada remaja putri. *Journal of Health Research Science*, 4(02), 355–363.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2010). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159–163.
<https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Eniwati, Dewi, R., Trijayanti, W., & Graharti, R. (2019). Hubungan Asupan Protein Nabati Dengan Kadar Hemoglobin Pada Wanita Usia Remaja Vegan. *Medula*, 9(2), 224–227.
- Fabio, S., & Kartiko, D. C. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 27–45.

- Fage, S. G., Egata, G., Dessie, Y., Kumsa, F. A., & Mizana, B. A. (2020). Anemia among School Adolescents in Haramaya Town, Eastern Ethiopia: Cross-Sectional Study. *Nutrition and Metabolic Insights*, 13. <https://doi.org/10.1177/1178638820953131>
- Farinendya, A., Muniroh, L., & Buanasita, A. (2019). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri. *Amerta Nutrition*, 3(4), 298. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.298-304>
- Febrianti, K. D., Ayu, W. C., Anidha, Y., & Mahmudiono, T. (2023). Effectiveness of Nutrition Education on Knowledge of Anemia and Hemoglobin Level in Female Adolescents Aged 12-19 Years: a Systematic Reviews and Meta-Analysis Efektivitas. *Amerta Nutrition*, 7(3), 478–486. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.478-485>
- Fitripancari, A. D., Arini, F. A., Imrar, I. F., & Marsyuman, T. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi dan Vitamin C, Frekuensi Konsumsi Minuman Berisiko, serta Perilaku Diet dengan Anemia Remaja Putri Kota Depok. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 100–106. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.10>
- Green, R. (2017). Vitamin B12 Deficiency from The Perspective of A Practicing Hematologist. *Blood*, 129(19), 2603–2611. <https://doi.org/10.1182/blood-2016-10-569186>
- Hadstein, F., & Vrolijk, M. (2021). Vitamin B-6-Induced Neuropathy: Exploring the Mechanisms of Pyridoxine Toxicity. *Advances in Nutrition*, 12(5), 1911–1929. <https://doi.org/10.1093/advances/nmab033>
- Hapsari, A. A., & Hidayati, L. (2023). Hubungan Asupan Vitamin C dan Vitamin B12 dengan Kejadian Suspek Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Sukoharjo. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–13.
- Harahap, N. L., Lestari, W., & Manggabarani, S. (2020). Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*, 12(02), 45–51.
- Heriyanto, Sari, I., Aristoteles, & Bastian. (2022). Analisis Aktivitas Fisik Ringan dan Berat Terhadap Kadar Hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 5(1), 211–216. <https://doi.org/10.32524/jksp.v5i1.406>
- Heslin, A. M., & McNulty, B. (2023). Adolescent Nutrition and Health: Characteristics, Risk Factors and Opportunities of an Overlooked Life Stage. *Proceedings of the Nutrition Society*, 82(2), 142–156. <https://doi.org/doi:10.1017/S0029665123002689>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hutagalung, W. V. C., Adyas, A., & Dalimunthe, N. K. (2025). Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Advent Bandar Lampung. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 4(1), 280–292.

- IPAQ. (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).
<https://doi.org/10.1039/c6ra15691f>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273.
<https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Jayawardhana, I. K. W., & Kresnapati, I. N. B. A. (2022). Anemia Megaloblastik: Sebuah Tinjauan Pustaka. *Biocity Journal of Pharmacy Bioscience and Clinical Community*, 1(1), 25–35.
<https://doi.org/10.30812/biocity.v1i1.2422>
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2016). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman dan Standar Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Khaerunis, I., Sumarni, S., & Susanto, E. (2024). Pengaruh Ekstrak Chaya (*Cnidioscolus Aconitifokius*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin. *MAHESA*, 4(9), 4033–4044.
- Krisnanda, R. (2020). Vitamin C Helps in the Absorption of Iron in Iron Deficiency Anemia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(3), 279–286.
<https://doi.org/10.37287/jppp.v2i3.137>
- Kristin, N., Jutomo, L., & Boeky, D. L. A. (2022). Hubungan Asupan Zat Gizi Besi Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 189–195.
<https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1077>
- Kurniasih, N. I. D., Kartikasari, A., Russiska, R., & Nurlelasari, N. (2021). Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dan Riwayat Penyakit Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 1 Luragung Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 1(2), 83–90.
<https://doi.org/10.34305/jnpe.v1i2.272>
- Kurniawati, D. (2025). Gambaran Status Gizi , Anemia , dan Usia *Menarche* Pada Siswi SDIT Smart Insani Yukum Jaya, Lampung Tengah Tahun 2025.

- Madani: *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 403–410.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.14998540>
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1293–1298.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing.
- Kyriazi, V. (2024). B12 Hypervitaminemia : Pathogenetic Pathways and Clinical Implications. *International Journal of Caring Sciences*, 17(2), 1178–1189.
- Langan, R. C., & Goodbred, A. J. (2017). Vitamin B12 Deficiency: Recognition and Management. *American Family Physician*, 96(6), 384–389.
<https://doi.org/10.1097/00129300-200206000-00001>
- Lestari, D. S., Jeki, A. G., & Fatmawati, T. Y. (2023). Status Gizi, Kebiasaan dan Aktivitas Fisik Terhadap Anemia Remaja. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 123.
<https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.266>
- Mafaza, A., Rahma, A., & Supriatiningrum, D. N. (2023). Hubungan Asupan Zink, Tembaga, Dan Vitamin B6 Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Di Sma Muhammadiyah 10 Gkb. *Ghidza Media Jurnal*, 5(1), 71.
<https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v5i1.6583>
- Marlena, A., Minata, F., & Yunola, S. (2023). Hubungan Lama Menstruasi, Gaya Hidup, dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Lempuing Jaya Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2084.
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3146>
- Marmi. (2013). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Pustaka Belajar.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Memorisa, G., Aminah, S., & Y, galuh pradian. (2020). Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(1), 165–171.
- Muliani, U. (2022). Perbedaan Asupan Protein, Fe, Vit B6, Vit C, dan Status KEK Pada Remaja Putri Anemia dan Non Anemia. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 81–91.
- Nabilla, F. S., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Sumber Zat Besi, Inhibitor, dan Enhancer Besi dengan Kejadian Anemia Pada Satriwati Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan. *Media Gizi Indonesia*, 17(1), 56–61.
<https://doi.org/https://doi.org/10.204736/mgi.v17i1.56-61>
- Nasution, E. V. S. (2024). Hubungan Asupan Nutrisi Vitamin B6 dengan Karakteristik Responden di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan*, 2(2), 133–139.
- Ndoen, E. M., Ndun, H. J. N., & Toy, S. M. (2023). Peningkatan Pola Konsumsi Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 17(1), 6–12.
<https://doi.org/10.35508/jpkmlppm.v17i1.12033>

- Nengah, I., Ayu S., Fitria, Rahem, A. (2020). Hubungan Usia dengan Pengetahuan dan Perilaku Penggunaan Suplemen Pada Mahasiswa Institut Teknologi Sepuluh Nopember. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.20473/jfk.v7i1.21657>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurbadriyah, W. D. (2019). *Anemia Defisiensi Besi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nur Hasanah, M., & Tanziha, I. (2023). Pengetahuan Gizi, Konsumsi Fast Food, Asupan Serat, dan Status Gizi Siswa SMA KORNITA. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 74–82. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.74-82>
- Nurmilah, D., Aji, A. S., Helmyati, S., & Nurwanti, E. (2021). Micronutrients Intake Status Between Risk and Non-Risk Anemia Groups Among University Students in Indonesia. *Journal of Global Nutrition*, 1(1), 9–21. <https://doi.org/10.53823/jgn.v1i1.18>
- Oktavianis, Sari, N. W., Nurhayati, & Yuniliza. (2023). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Anemia pada Remaja. *Human Care Journal*, 8(1), 227–233.
- Oy, S., Witjaksono, F., Mustafa, A., Setyobudi, S. I., & Fahmida, U. (2019). Problem Nutrients in Adolescent Girls With Anemia Versus Nonanemic Adolescent Girls and the Optimized Food-Based Recommendations to Meet Adequacy of These Nutrients in Adolescent School Girls in East Java, Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 40(3), 295–307. <https://doi.org/10.1177/0379572119851326>
- Par'i, H. M. (2016). *Penilaian Status Gizi: Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Pibriyanti, K., & Zahro, L. (2020). Relationship Between Micronutrient and Anemia Incidence in Adolencents at Islamic Boarding School. *Hafidhotun Nabawiyah*, 8(3), 130–135. <http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2020.8>
- Podungge, Y., Nurlaily, S., & Yulianti, S. (2022). *Buku Referensi Remaja Sehat Bebas Anemia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Polak, C. L., Malonda, N. S. H., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran Kecukupan Vitamin Larutan Air Pada Mahasiswa Semester VI Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 26–34.
- Paramita, R. W. D., Rizal, N., Sulistyan, R. B. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Lumajang: Widya Gama Press.
- Putri, M. P., Dary, & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Putri, M. R., Sulistiani, R. P., Jauharany, F. F., & Isworo, J. T. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi (Fe), Zink, Vitamin B12 dan Kafein dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi di SMA Negeri 2 Semarang. *Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 6(18), 688–699.

- Putri, N. M., Briawan, D., & Baliwati, Y. F. (2021). Indonesian Journal of Human Nutrition. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 33–45.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.4>
- Putri, T. F., & Fauzia, F. R. (2022). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp Dan Sma Di Wilayah Bantul. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 400–411.
<https://doi.org/10.26751/jikk.v13i2.1540>
- Putri, T. P., & Yuliarti. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Muara Beliti. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 1(2), 26–35.
- Qatrunnada, N. A., Sulistiani, R. P., Sulistyaningrum, H., & Isworo, J. T. (2023). Hubungan Kecukupan Fe, Folat, dan Vitamin B12 dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Guntur Kabupaten Demak. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 6, 677–687.
- Rahayu, D. N., Sulandjari, S., Ruhana, A., & Pratama, S. A. (2024). Correlation Between The Adequacy Of Protein And Vitamin Intake With The Incidence Of Anemia In Pregnant Women. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 9(1), 61.
<https://doi.org/10.32807/jgp.v9i1.493>
- Rahayu, P. S., Suparman, S., Dewi, M., Agung, F., & Hastuti, W. (2022). Asupan Energi, Asupan Protein, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Putri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 995–1003.
<https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.888>
- Rahayuni, A., Noviardhi, A., & Subandriani, D. N. (2020). Peningkatan kadar hemoglobin remaja putri dengan pemberian kudapan berbasis tepung tempe. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 53–60.
- Rahmawati, M., & Sutrisminah, E. (2024). Pola Menstruasi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2, 22–30.
- Ramdayani, Z., Rahmadina, D., & Asmi, N. F. (2024). Hubungan Kebiasaan Membawa Bekal dan Asupan Energi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 1 Cikarang Selatan. *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK)*, 7(1), 96–105.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47522/jmk.v7i1.364>
- Ramadhani, A., Halim, H., & Bahri, S. (2024). Gaya Hidup Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja Di Richeese Factory Kabupaten Gowa. *Jurnal Sosiologi Kontemporer*, 4(1), 18–21.
<https://doi.org/10.56326/jsk.v4i1.4869>
- Ristanti, I. K., Ayu, D., Nafies, A., Prasiwi, N. W., & Janatul, E. (2024). Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren, Kabupaten Tuban. *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK)*, 06(02), 139–148.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47522/jmk.v6i2.297>
- Rukmana, E., Fransiari, M. E., Damananik, K. Y., & Nurfazriah, L. R. (2023). Assessment of Knowledge, Attitudes and Behavior of Balanced Nutrition and Nutritional Status in Adolescents at Bandung Foundation High School, Deli Serdang Regency. *Amerta Nutrition*, 7(2), 178–183.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.17>

- Salsabil, I. S., & Nadhiroh, S. R. (2023). Literature Review: Hubungan Asupan Protein, Vitamin C, dan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 516–521.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.516-521>
- Salsabila, D. M. (2020). Defisiensi Vitamin B12 dan Gangguan Neurologis. *Jurnal Medika Hutama*, 02(01), 238–249.
- Sarbini, D., Darmayanti, P., & Pratiwi, W. W. (2024). Hubungan Tingkat Asupan Seng dan Vitamin B12 dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 1 Teras Boyolali. *Muhammdiyah Journal of Nutrition and Food Sciene*, 5(1), 54–64.
<https://doi.org/10.24853/mjnf.5.1.54-64>
- Sari, A., & Dhilon, D. A. (2023). Hubungan Lama Menstruasi Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Upt Smp Negeri 1 Perhentian Raja Tahun. *Jurnal Doppler*, 7(2), 78–84.
- Sari, I., & Putri, Y. A. (2023). Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Aktivitas Fisik Berat. *Jurnal Masker Medika*, 11(1), 42–47.
- Sholicha, C. A., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C dan Pola Menstruasi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Manyar Gresik. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 147.
<https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.147-153>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Nailus, S., Sa'adah, Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Santa Lorita. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Sistiarani, C., Wati, E., & Rahardjo, S. (2023). Diet Behavior and Consumption of Iron Inhibitors: Incidence Anemia in Teenage Girls. *Journal of Public Health in Africa*, 1–6.
<https://doi.org/10.4081/jphia.2023.2593>
- Suaib, F., Rowa, S. S., & Adwiah, W. (2024). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XIX(1), 71–76.
<https://doi.org/https://doi.org/10.32382/medkes.v19i>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D*. Jakarta: ALFABETA.
- Supriyatin, Solikhah, & Prambudi, H. (2024). Skrining Bank Darah untuk Pemeriksaan Hemoglobin di Kelurahan Pasalakan Kecamatan Sumber. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(1), 34–43.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i1.12185>
- Suyono, & Budiman. (2020). *Kesehatan Lingkungan Sebagai Lingkup Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Refika Aditama.
- Syaflindawati. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Lentera Aisyiyah*, 6(1), 732–737.
- Syam, W. D. P., Sri Wahyuni Gaytri, Muchsin, A. H., Bamahry, A., & Laddo, N. (2022). Hubungan Status Gizi terhadap Usia Menarche. *Fakumi Medical*

- Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(9), 637–645.
<https://doi.org/10.33096/fmj.v2i9.119>
- Ulandhary, Naim, N., Hasan, Z. A., & Armah, Z. (2020). Kadar Hemoglobin, Hitung Jumlah Eritrosit Dan Nilai Hematokrit Pada Pekerja Parkiran Basement Di Kota Makassar. *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, 11(2), 89.
<https://doi.org/10.32382/mak.v11i2.1783>
- UNICEF. (2011). *Adolescence an Age of Opportunity*. In *Unicef*. New York: United Nations Children's Fund (UNICEF).
- Utami, N. A., & Farida, E. (2022). Kandungan Zat Besi, Vitamin C dan Aktivitas Antioksidan Kombinasi Jus Buah Bit dan Jambu Biji Merah sebagai Minuman Potensial Penderita Anemia. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(3), 372–260.
<https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i3.53428>
- WHO. (2022). *Adolescent Health*. World Health Organization.
https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- WHO. (2022). Retrieved from Prevalence of anaemia in women of reproductive age (aged 15-49) (%). World Health Organization.
[https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age-(-))
- Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan (Issue July)*. Pontianak: IAIN Pontianak Press.
- Widianto, R., Purbayanti, D., & Ardina, R. (2021). Perbedaan Hasil Pemeriksaan Hemoglobin dengan *Point of Care Testing* (POCT) pada Sampel Darah Vena dan Kapiler. *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology*, 4(1).
- Yasin, M., Adam, D., Hanapi, S., Kau, M., Masi, H., & Hatta, H. (2020). Faktor Determinan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo. *Ghidza : Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 4(1), 79–89.
- Yuliana, L. (2022). Pemanfaatan Vitamin C Alami Sebagai Antioksidan Pada Tubuh Manusia. *Biocaster: Jurnal Kajian Biologi*, 2(1), 6–13.
- Yulita, E., Hamid, M. N. S., & Dhilon, D. A. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Kecamatan Kampar Utara Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 43–60.
- Yunita, Hidayati, & Noviani. (2023). Hubungan Status Gizi, Konsumsi Tablet Fe, dan Lama Menstruasi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 425–437.
- Zuhairini, Y., Suryanto, A. H., Adnani, Q. E. S., Anshari, M. B., Rizqi, H., Fathonah, A., Purnamasari, A. D., Pangasih, A. H., Jihadillah, A., Puspita, D. N., Luftimas, D. E., Rahmannia, S., Fahmida, U., Gibson, R., & Diana, A. (2025). Acceptability Trial of Local Indonesian Snack (SISTIK) Enriched With Chicken Liver and Eggshell Powder as A Potential Food to Increase Micronutrient Intakes Among Women of Reproductive Age. *Wellcome Open Research*, 9(550), 1–25.
<https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.20292.2>