

Pengaruh Kualitas Tidur dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja di SMKN 20 Jakarta

Ratih Agustin Prikhatina¹, *Rita Fitriyanti², Heru Purwanto Nugroho³

^{1,2} Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

³ Program Studi D3 TLM, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence author: Rita Fitriyanti, tata.rinjani@gmail.com, Jakarta, Indonesia

DOI: 10.37012/jik.v17i2.2970

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang berdampak negatif, terutama pada remaja putri. Jika tidak ditangani secara tepat, anemia dapat berakibat fatal dalam jangka panjang. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur dan kebiasaan sarapan terhadap kejadian anemia pada remaja di SMKN 20 Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian cross-sectional. Jenis penelitian ini mempelajari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat yaitu kadar hemoglobin pada Remaja Putri di SMKN 20 Jakarta tahun 2024 yang dilaksanakan pada bulan November- Desember 2024. Populasi penelitian ini adalah sebanyak 142 orang dengan sampel 93 remaja putri yang sesuai dengan kriteria. Penelitian ini menemukan prevalensi anemia pada remaja putri SMK Negeri 20 Jakarta sebesar 30,1%, dengan kebiasaan sarapan kurang baik 26,9%, kualitas tidur buruk 87,1%, status gizi tidak normal 11,8%, dan ketidakpatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 68,8%. Analisis Chi Square menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan, kualitas tidur, status gizi, maupun kepatuhan TTD dengan kejadian anemia. Temuan ini menunjukkan anemia pada remaja dipengaruhi faktor lain, sehingga penelitian selanjutnya disarankan melibatkan variabel tambahan, memperbesar sampel, serta meningkatkan peran orang tua dan sekolah dalam edukasi gizi, pemantauan pola tidur, dan kepatuhan konsumsi TTD.

Kata Kunci: Anemia, Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, Kepatuhan TTD, Kualistas Tidur

Abstract

Anemia is a health problem that has negative impacts, especially on adolescent girls. If not handled properly, anemia can be fatal in the long term. The purpose of this study is to determine the effect of sleep quality and breakfast habits on the incidence of anemia in adolescents at SMKN 20 Jakarta. This study uses a quantitative approach, with a cross-sectional study type. This type of research studies the relationship between the independent variable and the dependent variable, namely hemoglobin levels in adolescent girls at SMKN 20 Jakarta in 2024, which was conducted in November-December 2024. The population of this study was 143 people with a sample of 93 adolescent girls who met the criteria. This study found the prevalence of anemia in adolescent girls at SMKN 20 Jakarta was 30.1%, with poor breakfast habits 26.9%, poor sleep quality 87.1%, abnormal nutritional status 11.8%, and non-compliance with Iron Supplement Tablet (TTD) consumption 68.8%. Chi-Square analysis showed no significant relationship between breakfast habits, sleep quality, nutritional status, or iron supplement compliance with the incidence of anemia. These findings indicate that anemia in adolescents is influenced by other factors, so further research is recommended to involve additional variables, enlarge the sample, and increase the role of parents and schools in nutrition education, monitoring sleep patterns, and compliance with iron supplement consumption.

Keywords: Anemia, Breakfast Habits, Nutritional Status, Iron Tablet Adherence, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang memiliki dampak negatif, terutama bagi remaja putri. Jika anemia tidak ditangani dengan tepat, dapat berakibat fatal dalam jangka panjang. Gejala anemia dapat dilihat dan diketahui dari beberapa keluhan yang dirasakan oleh seseorang salah satunya seperti lesu, lemah, letih, lelah, lalai yang sering dialami (Kurz et al, 2020).

Anemia memiliki hubungan yang erat dengan perkembangan kognitif dan motorik pada wanita subur, anak-anak, hingga ibu hamil, yang berpotensi mempengaruhi ekonomi negara. Anemia dapat disebabkan oleh kekurangan gizi, infeksi, inflamasi, dan kelainan genetik hemoglobin yang dapat menghambat produksi hemoglobin dalam darah. Menurut WHO prevalensi anemia pada perempuan usia 15-49 tahun dan pada tahun 2019, yaitu sekitar 29,9% (WHO, 2019). Menurut data riset kesehatan dasar (Rikesdas) tahun 2018, sebanyak 32% remaja di Indonesia menderita anemia. Pemerintah berupaya keras melakukan upaya intervensi untuk menurunkan prevalensi anemia remaja, upaya yang dilakukan yaitu dengan pemberian suplementasi zat besi dan asam folat dengan pemberian tablet tambah darah (TTD), sekitar 76,2% remaja putri mendapat TTD dan 2,13% tidak mengonsumsi TTD sesuai anjuran yaitu sebanyak ≥ 52 butir dalam setahun (Rikesdas, 2018).

Perilaku konsumsi makan yang salah adalah salah satu masalah gizi remaja yang dapat mempengaruhi status gizi remaja, sehingga keseimbangan tubuh dari kebutuhan (konsumsi) dan kecukupan nutrisi sesuai dengan yang dianjurkan (Muhayati, A. all, 2019). Sejalan dengan penelitian Anis Muhayati dan Diah Ratnawati pada remaja putri di SMA Negeri 97 Jakarta, mengatakan terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri (Muhayati, A. all, 2019).

Kekurangan zat gizi makro dan mikro dalam jangka panjang dapat menyebabkan anemia. Pada remaja terutama remaja putri sering kali melewati sarapan. Kebiasaan sarapan merupakan kebiasaan untuk meningkatkan kebutuhan makan pada pagi hari yang dilakukan oleh setiap orang dimana terdapat makanan pokok dan lauk pauk yang dikonsumsi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arisnawati dan Ahmad Zakianudin pada remaja putri di SMA Al Hikmah 2 Benda Sirampong Brebes, mengatakan terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri (Arisnawati, Ahmad Zakianudin, 2018).

Kualitas tidur sering berpengaruh pada remaja. Gangguan tidur sering terjadi pada remaja karena padatannya jadwal kegiatan mereka, yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk dan mengakibatkan penurunan kadar hemoglobin. Dari penelitian yang dilakukan oleh Rudina Azimata Rosyidah dkk pada remaja putri di Prodi D3 Teknologi Bank Darah semester VI

Poltekes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta, mengatakan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kadar hemoglobin atau anemia (Rudina Azimata Rosyidah. dkk, 2022) Peneliti memilih SMKN 20 Jakarta untuk penelitian ini karena studi pendahuluan yang peneliti lakukan mengetahui kebiasaan tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada siswa dengan alasan mual saat mengkonsumsinya. Berdasarkan latar belakang tersebut maka saya tertarik akan melakukan penelitian tentang Pengaruh kualitas tidur dan kebiasaan sarapan remaja terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 20 Jakarta. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur dan kebiasaan sarapan terhadap kejadian anemia pada remaja di SMKN 20 Jakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian cross-sectional. Jenis penelitian ini mempelajari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat yaitu kadar hemoglobin pada Remaja Putri di SMKN 20 Jakarta tahun 2024 yang dilaksanakan pada bulan November- Desember 2024. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI SMKN 20 Jakarta yang berjumlah 142 remaja putri dengan jumlah sample 93 yang sesuai dengan kriteria. Kriteria inklusi yaitu siswi kelas XI SMKN 20 Jakarta tahun 2024 yang bersedia menjadi responden dan telah mengalami menstruasi, sedangkan kriteria eksklusi adalah responden yang tidak hadir atau sedang sakit pada saat penelitian. Data dikumpulkan melalui kuesioner oleh peneliti dibantu mahasiswa Universitas MH. Thamrin setelah memperoleh izin dari pihak sekolah. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan status gizi, kebiasaan sarapan, kualitas tidur, dan sikap remaja putri, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji cross-sectional untuk mengetahui hubungan kadar hemoglobin dengan variabel independen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji analisis univariat pada penelitian ini yaitu status gizi responden, kebiasaan sarapan pasien, kualitas tidur, dan sikap remaja putri dan hasil uji analisis bivariat yaitu kadar hemoglobin dengan variabel independen yaitu status gizi, kebiasaan sarapan, kualitas tidur dan sikap remaja putri.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Anemia

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden saat penelitian berlangsung tidak mengalami anemia sebesar 69,9%. Sedangkan kejadian anemia didapatkan sebanyak 30,1%.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia pada Sisiwi SMK Negeri 20 Jakarta Tahun 2024

Kategori Anemia	Jumlah	Persen (%)
Anemia	28	30,1
Tidak anemia	65	69,9
Total	93	100

Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 20 Jakarta menunjukkan bahwa 30,1% anak mengalami anemia. Hal tersebut didukung oleh penelitian Raudatul Jannah, dkk (2025) bahwa sekitar 32,6% anak mengalami kejadian anemia. Hal ini menyebabkan remaja yang mengalami menstruasi dengan durasi & volume darah berlebih berisiko lebih tinggi mengalami anemia → menurunkan konsentrasi belajar dan stamina.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan

Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki kebiasaan sarapan baik sebesar 49,5%. Kebiasaan sarapan yang cukup sebesar 23,7% dan kebiasaan sarapan yang kurang baik yaitu 26,9%.

Tabel 2
Frekuensi Kebiasaan Sarapan pada Sisiwi SMK Negeri 20 Jakarta Tahun 2024

Kebiasaan Sarapan	Jumlah	Persen (%)
Baik	46	49,5
Cukup	22	23,7
Kurang Baik	25	26,9
Total	93	100

Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 20 Jakarta menunjukkan bahwa 26,9% anak memiliki kebiasaan sarapan kurang baik. Hal tersebut didukung oleh penelitian Ardina, M., Hidayat, A. R., & Fadhilah, S. (2025) yang menyatakan bahwa 42% dari totl samppel mengalami kejadian anmeia. Remaja dengan pola makan buruk lebih rentan mengalami anemia dengan gejala kelelahan, gangguan tumbuh kembang, menurunnya konsentrasi belajar.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 87,1% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 12,9% responden memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Sisiwi SMK Negeri 20 Jakarta Tahun 2024

Kategori Kualitas Tidur	Jumlah	Persen (%)
Baik	12	12,9
Buruk	81	87,1
Total	93	100

Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 20 Jakarta menunjukkan bahwa 87,1% anak memiliki kebiasaan sarapan kurang baik. Hal tersebut didukung oleh penelitian Arlinda, E.,

Artini, D., Nurhayati, S. (2025) yang menyatakan bahwa 60% responden memiliki kualitas tidur yang buruk, mengakibatkan kualitas tidur yang buruk dapat menghambat regenerasi sel darah merah, memperbesar risiko anemia, yang bisa menurunkan konsentrasi belajar, stamina, dan fungsi imun.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa sebanyak 11,8% anak memiliki status gizi tidak normal, sedangkan responden yang memiliki status gizi normal sebanyak 88,2% siswa di SMK Negeri 20 Jakarta.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Sisiwi SMK Negeri 20 Jakarta Tahun 2024

Kategori Anemia	Jumlah	Persen (%)
Anemia	28	30,1
Tidak anemia	65	69,9
Total	93	100

Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 20 Jakarta menunjukkan bahwa 11,8% anak memiliki status gizi tidak normal. Hal tersebut didukung oleh penelitian Aisyah, N., Husaidah, S & Desy, D. (2025) yang menyatakan bahwa 70,8% responden mengalami anameia. Menurut Ardina, M., Hidayat, A. R., & Fadhilah, S. (2025) menyatakan bahwa pola diet yang tidak memadai meningkatkan risiko anemia pada remaja putri, yang dapat mengganggu energi, konsentrasi, dan perkembangan.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kepatuhan Minum TTD

Pada Tabel 5 menunjukkan bahwa sebanyak 68,8% responden masih tidak patuh dalam mengkonsumsi TTD. Sedangkan 31,2% responden sudah patuh mengkonsumsi TTD.

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Kepatuhan Minum TTD pada Sisiwi SMK Negeri 20 Jakarta Tahun 2024

Kepatuhan Minum TTD	Jumlah	Persen (%)
Tidak Patuh	64	68,8
Patuh	29	31,2
Total	93	100

Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 20 Jakarta menunjukkan bahwa 68,8% anak tidak patuh mengkonsumsi TTD. Hal tersebut didukung oleh penelitian Riandini, I., Yuniarti, Y., Hipsni, R & Hapisah, H. (2025) yang menunjukkan sebanyak 38 orang (95 %) mengalami anemia. Ketidapatuhan terhadap TTD berkorelasi dengan risiko anemia tinggi menyebabkan kelelahan, konsentrasi buruk, sistem imun menurun, dan potensi komplikasi di masa hamil (prematuritas, BBLR).

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Anemia pada Siswi di SMK Negeri 20 Jakarta Tahun 2024

Pada Tabel 6 terlihat bahwa siswi yang memiliki kebiasaan sarapan kurang baik dan mengalami anemia sebanyak 10 anak (38,5%) sedangkan anak yang memiliki kebiasaan sarapan baik dan mengalami anemia sebanyak 18 anak (26,9%).

Tabel 6
Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Anemia pada Siswi di SMK Negeri 20 Jakarta Tahun 2024

Kategori Kebiasaan Sarapan	Kadar Hb				Total		P Value	OR
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%	n	%		
Baik	18	26.9	49	73,1	67	100	0,400	0,588
Kurang baik	10	38,5	16	61,5	26	100		

Hasil uji Chi Square menunjukkan nilai p value 0,400 dimana nilai tersebut $>0,05$ artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan anemia. Hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 0,588, artinya siswi dengan kebiasaan sarapan kurang baik memiliki risiko 0,588 kali untuk mengalami anemia dibandingkan mereka yang kebiasaan sarapannya baik, meskipun hubungan ini tidak signifikan secara statistik ($p=0,400$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian Hidayah, S.M (2022) yang menyatakan bahwa tidak ditemukan hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan anemia ($p = 0,93$). Hal ini disebabkan karena sarapan tidak dinilai dengan seberapa sering namun dengan keberagaman menu sarapan

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Siswi di SMK Negeri 20 Jakarta Tahun 2024

Pada Tabel 7 menunjukkan bahwa siswi yang memiliki kualitas tidur buruk dan mengalami anemia sebanyak 26 anak (32,1%) sedangkan anak yang memiliki kualitas tidur baik dan mengalami anemia sebanyak 2 anak (16,7%).

Tabel 7
Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Siswi di SMK Negeri 20 Jakarta Tahun 2024

Kategori Kualitas Tidur	Kadar Hb				Total		P Value	OR
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%	n	%		
Baik	2	16,7	10	83,3	12	100	0,336	0,423
Buruk	26	32,1	55	67,9	81	100		

Hasil uji Chi Square menunjukkan nilai p value 0,336 dimana nilai tersebut $>0,05$ artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan anemia. Hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 0,423, artinya siswi dengan kualitas tidur kurang baik memiliki risiko 0,423 kali untuk mengalami anemia dibandingkan mereka yang kebiasaan sarapannya baik,

meskipun hubungan ini tidak signifikan secara statistik ($p=0,336$). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hemalyati, S., dkk (2023) yang mengatakan bahwa tidak ditemukan hubungan signifikan antara status anemia dengan gangguan tidur ($p = 0,624$) maupun kualitas tidur keseluruhan ($p = 0,693$). Selain itu, tidak ada kaitan signifikan antara anemia dan kemampuan kognitif ($p = 0,702$).

Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Siswi di SMK Negeri 20 Jakarta Tahun 2024

Pada Tabel 8 menunjukkan bahwa siswi yang memiliki status gizi tidak normal dan mengalami anemia sebanyak 2 anak (18,2%) sedangkan anak yang memiliki status gizi normal baik dan mengalami anemia sebanyak 26 anak (31,7%).

Tabel 8
Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Siswi di SMK Negeri 20 Jakarta Tahun 2024

Kategori Status Gizi	Kadar Hb				Total		P Value	OR
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%	n	%		
Tidak normal	2	18,2	9	81,8	11	100	0,495	0,479
Normal	26	31,7	56	68,3	82	100		

Hasil uji Chi Square menunjukkan nilai p value 0,495 dimana nilai tersebut $>0,05$ artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan anemia. Hasil analisis diperoleh pula nilai OR = 0,479, artinya siswi dengan status gizi tidak normal memiliki risiko 0,479 kali untuk mengalami anemia dibandingkan mereka yang kebiasaan sarapannya baik, meskipun hubungan ini tidak ada hubungan signifikan secara statistik ($p=0,465$). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sari, R. P., dkk (2023) sebagian besar remaja memiliki status gizi normal (71,9 %) dan kadar hemoglobin normal (87,5 %); hanya 12,5 %. Hasil penelitiannya menyebutkan tidak ditemukan korelasi antara status gizi (berdasarkan BMI per umur) dengan kadar Hb.

Hubungan Kepatuhan Minum TTD dengan Kejadian Anemia pada Siswi di SMK Negeri 20 Jakarta Tahun 2024

Pada Tabel 9 menunjukkan bahwa siswi yang tidak patuh minum TTD dan mengalami anemia sebanyak 19 anak (29,7%) sedangkan anak yang patuh minum TTD dan mengalami anemia sebanyak 9 anak (31%).

Tabel 9
Hubungan Kepatuhan Minum TTD dengan Kejadian Anemia pada Siswi di SMK Negeri 20 Jakarta Tahun 2024

Kepatuhan Minum TTD	Kadar Hb				Total		P Value	OR
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%	n	%		
Tidak patuh	19	29,7	45	70,3	64	100	1,000	0,938
Patuh	9	31	20	69	29	100		

Hasil uji Chi Square menunjukkan nilai p value 1,000 dimana nilai tersebut $>0,05$ artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan minum TTD dengan anemia. Hasil analisis diperoleh pula nilai $OR = 0,938$, artinya anak yang tidak patuh minum TTD berpeluang mengalami anemia 0,938 kali mengalami anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktalia, J.L., Alfitri, K.N., Putriana, D. (2023) yang menyatakan bahwa ebagian besar (72,7%) patuh mengonsumsi TTD. Namun, tidak ditemukan hubungan signifikan antara kepatuhan konsumsi TTD dan kadar hemoglobin ($p > 0,05$).

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kualitas tidur dan kebiasaan sarapan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 20 Jakarta tahun 2025. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi anemia sebesar 30,1%, kebiasaan sarapan kurang baik 26,9%, kualitas tidur buruk 87,1%, status gizi tidak normal 11,8%, dan ketidakpatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) 68,8%. Analisis bivariat dengan uji Chi Square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan, kualitas tidur, status gizi, maupun kepatuhan minum TTD dengan kejadian anemia. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor tersebut bukan determinan tunggal terjadinya anemia, sehingga variabel lain seperti pola menstruasi, aktivitas fisik, konsumsi zat gizi mikro, dan faktor psikososial perlu dipertimbangkan pada penelitian berikutnya. Berdasarkan hasil tersebut disarankan peneliti selanjutnya menggunakan jumlah sampel lebih besar serta desain longitudinal atau intervensi, orang tua mendukung anak membiasakan sarapan bergizi seimbang, memantau pola tidur, serta mendampingi kepatuhan konsumsi TTD, dan pihak sekolah mengadakan edukasi gizi rutin, memonitor kepatuhan konsumsi TTD melalui UKS, serta menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan siswa.

REFERENSI

Aisyah, N. D., & Tatik, M. (2014). Hubungan kebiasaan sarapan dengan kadar hemoglobin pada remaja putri (Studi penelitian di SMP Negeri 13 Semarang). *Journal of Nutrition College*, 3(4).

- Ardina, M., Hidayat, A. R., & Fadhilah, S. (2025). Dietary patterns are related to the incidence of anemia in adolescent girls. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(5). <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i5.6955>
- Arlinda, E., Artini, D., & Nurhayati, S. (2025). Pengaruh kualitas tidur terhadap nilai hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4(2). <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i2.3933>
- Arisnawati, & Zakinudin. (2018). Hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Al-Hikmah 2 Benda Sirampong Brebes. *Jurnal Para Pemikir*, 7(1).
- Aisyah, N., Husaidah, S., & Desy, D. (2025). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 63 Kota Batam. *Jurnal Kesehatan Fatmawati*, 6(1). <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.41941>
- Basuki, J. (2019). Hubungan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar [Skripsi, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta].
- Berliana, F. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada lansia [Skripsi, Universitas Binawan].
- Caturiyantiningtyas, T. (2015). Hubungan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku dengan kejadian anemia remaja putri kelas X dan XI SMA Negeri 1 Polokarto. *Jurnal UMS*, 1–11.
- Dani, Y. W. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Wonosalam 1 [Skripsi, Universitas Sultan Agung Semarang].
- Eka, Y. H. (2019). Hubungan status gizi remaja terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 02 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu, 15–22.
- Elviana. (2016). Gambaran kadar hemoglobin dengan kebiasaan sarapan pagi pada mahasiswa Jurusan Analis Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari [Skripsi, Politeknik Kesehatan Kendari].
- Fitria. (2022). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar pada siswa-siswi 14 Kota Bengkulu tahun 2022 [Skripsi, Poltekes Kemenkes Bengkulu].
- Hemalyati, S., et al. (2023). Hubungan status anemia, kualitas tidur, dan kemampuan kognitif pada wanita muda usia 15–24 tahun di Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(3). <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3SP.2023.1-9>
- Hidayah, S. M. (2022). Hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja di Kawasan Bantaran Kali Wainongo Kota Yogyakarta, 17(2).

<https://doi.org/10.32504/sm.v17i2.187>

- Jannah, R., et al. (2025). Hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Daha Selatan. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(3). <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i3.566>
- Oktalia, J. L., Alfitri, K. N., & Putriana, D. (2023). Hubungan pengetahuan anemia dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kadar hemoglobin remaja putri, 1(1).
- Petronela, R., et al. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. *Jurnal Cendana Medical*, 7(2).
- Pratiwi, V. A. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap mengenai anemia dengan asupan zat besi remaja putri di SMA Negeri 9 Depok [Skripsi, Universitas Binawan].
- Riskesdas. (2018). Hasil utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rosyidah, R. A., Hartini, M. W., & Ni Putu. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada mahasiswa Prodi D3 TBD semester VI Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(2).
- Sari, R. P., et al. (2023). Correlation of hemoglobin levels with nutritional status in adolescent girls: A health promotion perspective. 18(2). <https://doi.org/10.14710/jpki.18.2.109-115>
- Ulandari, A. (2022). Hubungan konsumsi protein dan tablet tambah darah (TTD) dengan kadar hemoglobin pada siswi SMPN 1 Kota Bengkulu [Skripsi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu].
- Warastuti, S. K. D., & Kubillawati, S. (2019). Perbedaan jenis kelamin, pendidikan ibu, pekerjaan ibu dan kebiasaan sarapan terhadap kejadian anemia pada remaja. *Journal of Health and Midwifery*, 8(1–7).
- World Health Organization. (2018). Prevalence of anemia in women: WHO global anemia estimates, 2021 edition.