

ORIGINAL ARTICLE

Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswi tentang Tablet Tambah Darah dalam Upaya Pencegahan Anemia

Annisa Mutiara Nandasari Hartono, Dhela Martina Salsabila, Ani Zukhruf Amalia, Emy Siauwono, Angkasa Megistra Ulvan, Gladyza Nanda Mega Silvana, Amanda Fikriyatul Fadhillah, Eunike Christiane Hartanto, Carolyn Wijaya Salim, Liza Pristianty*

Departemen Farmasi Praktis, Fakultas Farmasi, Universitas Airlangga
Gedung Nanizar Zaman Joenoes Kampus C, Jl. Ir. Soekarno, Surabaya 60115, Indonesia

*E-mail: liza-p@ff.unair.ac.id

ABSTRAK

Remaja putri rentan terhadap defisiensi zat besi. Hal ini karena menstruasi yang dialami remaja putri memungkinkan banyaknya kehilangan darah, sehingga kebutuhan gizi, termasuk zat besi akan bertambah seiring dengan menstruasi. Dalam mengatasi potensi anemia, salah satu suplemen yang digunakan adalah tablet tambah darah. Tablet tambah darah bermanfaat untuk menggantikan kehilangan zat besi akibat menstruasi dan dapat memenuhi kebutuhan zat besi yang tidak dapat dipenuhi dari makanan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswi Universitas Airlangga terkait tablet tambah darah. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non random sampling*. Responden dalam penelitian adalah mahasiswi aktif jenjang S1 Universitas Airlangga di Kota Surabaya, berusia 17-23 tahun. Penelitian ini diikuti oleh 103 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 4,8% responden mempunyai tingkat pengetahuan rendah, 54,4% mempunyai tingkat pengetahuan sedang, dan 40,8% mempunyai tingkat pengetahuan tinggi. Selain itu, sebagian besar responden yaitu sebesar 94,2% memiliki sikap yang positif, sedangkan 5,8% memiliki sikap negatif terkait tablet tambah darah. Pengetahuan mahasiswi masih perlu ditingkatkan, agar sikap dan kesadaran terkait tablet tambah semakin baik.

Kata Kunci: Anemia, Pengetahuan, Remaja Putri, Sikap, Tablet Tambah Darah

ABSTRACT

Teenage girls are prone to iron deficiency. This is because menstruation experienced by young women allows for large amounts of blood loss, so the need for nutrients, including iron, will increase along with menstruation. In overcoming the potential for anemia, one of the supplements used is the blood supplement tablet. Blood supplement tablets are very useful for young women to replace iron lost due to menstruation and can meet the iron needs that have not been fulfilled from food. The study using observational, descriptive, and quantitative research methods with a cross sectional design. The sampling technique used is non-random sampling technique. Respondents were active undergraduate students at Universitas Airlangga in Surabaya, who aged 17-23 years. The study was followed by 103 respondents. The results showed that 4.8% of respondents had a low level of knowledge, 54.4% had a moderate level of knowledge, and 40.8% had a high level of knowledge. In addition, most of the respondents, namely 94.2% have a positive attitude, while 5.8% have a negative attitude. Student knowledge still needs to be improved, so that attitudes and awareness regarding tablets are getting better.

Keywords: Anemia, Attitude, Blood Supplement Tablet, Knowledge, Teenage Girls

PENDAHULUAN

Kejadian anemia sangat umum terjadi terutama di negara berkembang. Anemia adalah kurangnya sel darah merah sehingga tidak dapat mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Menurut WHO (2011), terdapat sebanyak 2 miliar orang di dunia yang mengalami anemia, dengan sekitar 50% anemia disebabkan kekurangan zat besi atau yang disebut anemia defisiensi besi (WHO, 2011).

Anemia defisiensi besi dapat terjadi pada semua tingkatan usia, namun terdapat kelompok usia yang rentan terhadap anemia yaitu remaja putri (WHO, 2011). Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun adalah 32%, yang berarti terdapat 3 sampai 4 dari 10 remaja mengalami anemia. Remaja putri berisiko lebih tinggi terkena anemia daripada remaja putra. Hal ini diakibatkan oleh peningkatan aliran menstruasi pada remaja putri menyebabkan banyak kehilangan darah sehingga kebutuhan nutrisi, termasuk zat besi, meningkat seiring dengan menstruasi. Remaja putri yang acuh terhadap pencegahan anemia memiliki kemungkinan 2.544 kali lebih besar mengalami anemia (Ekasanti *et al.*, 2020).

Remaja putri termasuk kelompok usia yang rawan kekurangan zat besi. Selama masa puncak pertumbuhan, remaja putri memerlukan banyak zat besi guna memenuhi kebutuhan dasar dan pertumbuhan. Remaja putri biasanya mengalami periode menstruasi pertama antara usia 10-14 tahun. Remaja putri akan kehilangan volume darah sekitar 25-30 cc per bulan selama menstruasi (Aryandhito, 2009). Oleh karena itu, mereka perlu mengembalikan kadar zat besi yang berkurang selama menstruasi, terlebih lagi karena adanya kebutuhan zat besi yang tinggi selama puncak pertumbuhan (Tayel, 2015).

Potensi anemia dapat diatasi dengan pemberian suplemen Tablet Tambah Darah (TTD). Suplemen ini bekerja dengan menambah asupan zat besi dan asam folat guna membantu pembentukan hemoglobin dalam tubuh. Tidak hanya menurunkan produktivitas remaja, anemia defisiensi besi juga akan menyebabkan anemia selama kehamilan. Risiko lebih tinggi untuk keguguran, pendarahan ketika melahirkan, dan melahirkan bayi dengan berat badan kurang.

Tablet tambah darah sangat bermanfaat bagi remaja putri untuk menggantikan kehilangan zat besi akibat menstruasi dan mencukupi kebutuhan zat besi dari makanan yang belum terpenuhi (Mandagi, 2022). Manfaat zat besi lainnya yaitu dapat meningkatkan konsentrasi, menjaga kesegaran tubuh, serta mencegah anemia pada ibu hamil (Astutik dan Ertiana, 2018). Pengetahuan yang kurang terkait TTD menyebabkan kesadaran terkait bahaya dan pencegahan anemia pada remaja putri juga berkurang sehingga peluang terkena anemia menjadi lebih besar. Kejadian anemia pada remaja putri memungkinkan ketika remaja tumbuh

dewasa lalu hamil maka berisiko akan melahirkan bayi prematur dengan berat badan lahir rendah yang menyebabkan keterlambatan pertumbuhan bayi (Kemenkes, 2021; Mandagi, 2022).

Penyebab terbesar anemia pada remaja putri yaitu kehilangan banyak darah ketika menstruasi. Jumlah darah yang keluar merupakan ketidakmampuan tubuh untuk mengkompensasi kehilangan zat besi saat menstruasi. Remaja putri yang tidak mengetahui manfaat TTD maupun tidak minum secara teratur dapat didasarkan dari tingkat pengetahuan yang rendah dan sikap negatif sehingga perilaku rutin konsumsi TTD tidak tercapai. Penelitian ini diadakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswi Universitas Airlangga terkait TTD dalam pencegahan anemia.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasional, deskriptif, dan kuantitatif dengan melakukan pengambilan data pada satu waktu sekaligus yang dilaksanakan pada tanggal 7 sampai 14 September 2022. Variabel yang diukur adalah pengetahuan dan sikap mahasiswi Universitas Airlangga terkait TTD. Teknik pengambilan sampel secara teknik *non random sampling* dengan jenis *quota sampling*. Teknik pengambilan sampel *quota* yaitu dengan cara menentukan jumlah sampel dari suatu populasi dengan karakteristik tertentu sampai dengan batas yang dikehendaki. Kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu mahasiswi aktif jenjang S1 Universitas Airlangga di Kota Surabaya, berusia 17-23 tahun, dan bersedia mengisi kuesioner. Data diperoleh melalui *online survey* berupa kuesioner yang dibuat dengan *platform google forms*. Kuesioner dibagikan dengan cara mengirimkan tautan *google forms* secara privat melalui *private chat* (PC) *whatsapp*, *PC line*, *direct message* (DM) *twitter*, dan *DM instagram*.

Instrumen penelitian terdiri dari *informed consent* dan kuesioner yang berisi pertanyaan terkait demografi dan pertanyaan dengan variabel pengetahuan dan sikap. *Informed consent* diberikan untuk menjelaskan tujuan, kegiatan, kerahasiaan identitas responden, dan ketersediaan responden untuk mengisi kuesioner. Demografi meliputi nama, usia, dan asal fakultas. Variabel penelitian terdiri dari pengetahuan dengan enam pertanyaan tertutup dan dua pertanyaan terbuka meliputi indikator pengetahuan, yaitu pengetahuan tentang anemia dan pengetahuan tentang TTD. Variabel sikap terdiri dari enam pertanyaan tertutup dan satu pertanyaan terbuka meliputi dua indikator yaitu kewaspadaan terkait anemia dan keyakinan pentingnya TTD. Setiap indikator memiliki sub indikator sebelum diubah menjadi pertanyaan yang dapat dilihat secara detail pada Tabel 1.

Tabel 1. Indikator dan Sub Indikator pada Variabel Pengetahuan dan Sikap

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Pengetahuan	Pengetahuan tentang anemia pada kalangan remaja putri	Definisi anemia
		Gejala anemia
		Faktor risiko
	Pengetahuan tentang tablet tambah darah pada kalangan remaja putri	Aturan pakai
		Interaksi tablet tambah darah dengan minuman
		Interaksi tablet tambah darah dengan obat
Sikap	Kewaspadaan terkait anemia	Definisi anemia
		Faktor risiko
	Keyakinan akan pentingnya tablet tambah darah	Urgensi penggunaan tablet tambah darah
		Faktor risiko
		Aturan pakai
		Interaksi tablet tambah darah dengan minuman

Scoring atau penilaian pada variabel pengetahuan didasarkan pada poin yang didapatkan untuk setiap pertanyaan tertutup (jawaban benar = 1, salah = 0, dan tidak tahu = 0), sedangkan pertanyaan terbuka digunakan untuk melihat bagaimana pengetahuan sesungguhnya dari responden dan/atau meningkatkan pengetahuan responden dengan mencari tahu jawaban dari pertanyaan terkait. Jawaban untuk pertanyaan tertutup meliputi pilihan benar, salah, dan tidak tahu. *Scoring* atau penilaian pada variabel sikap didasarkan pada poin yang didapatkan untuk setiap pertanyaan tertutup menggunakan metode skala *likert* sedangkan pertanyaan terbuka digunakan untuk melihat sikap yang dimiliki responden terkait aturan pakai dari TTD. Untuk mengkategorikan data pada variabel sikap dan pengetahuan, disusun tabel distribusi frekuensi. Skor tingkat pengetahuan responden dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu pengetahuan rendah dengan skor 0-2, sedang dengan skor 3-4, dan tinggi dengan skor 5-6. Kategori skor sikap dibagi menjadi dua, yaitu sikap negatif dengan skor 6-15 dan sikap positif dengan skor 16-24.

Validasi isi maupun validasi rupa terhadap kuesioner sudah dilakukan. Validasi isi dilakukan dengan cara penyusunan indikator dan sub indikator untuk setiap variabel berdasarkan hasil studi literatur. Berdasarkan hasil validasi isi, kuesioner dinyatakan dapat menjawab tujuan dibuat kuesioner. Sedangkan, validasi rupa dilakukan dengan cara uji coba pengisian kuesioner oleh seluruh penulis. Berdasarkan hasil validasi rupa, instruksi pengerjaan maupun pertanyaan yang ada pada kuesioner dinyatakan mudah dipahami dan tidak menimbulkan bias.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data, didapatkan 103 responden perempuan berusia 17-23 tahun. Responden merupakan mahasiswa S1 aktif Universitas Airlangga di Kota Surabaya yang bersedia mengisi kuesioner dengan rentang usia dominan dari responden adalah 18-21 tahun sebanyak 96 responden (93,2%) yang terdistribusi ke dalam 13 fakultas di Universitas Airlangga seperti tercantum pada Tabel 2.

Tabel 2. Profil Demografi Responden

Variabel	n (%)
Usia	
17 tahun	2 (1,9)
18 tahun	21 (20,4)
19 tahun	22 (21,3)
20 tahun	32 (31,1)
21 tahun	21 (20,4)
22 tahun	4 (3,9)
23 tahun	1 (1,0)
Fakultas Asal	
Fakultas Kedokteran	6 (5,8)
Fakultas Kedokteran Gigi	12 (11,6)
Fakultas Hukum	8 (7,8)
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	8 (7,8)
Fakultas Kedokteran Hewan	11 (10,6)
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	8 (7,8)
Fakultas Sains dan Teknologi	10 (9,7)
Fakultas Kesehatan Masyarakat	7 (6,8)
Fakultas Psikologi	7 (6,8)
Fakultas Ilmu Budaya	8 (7,8)
Fakultas Keperawatan	8 (7,8)
Fakultas Perikanan dan Kelautan	2 (1,9)
Fakultas Teknologi Maju dan Multidisiplin	8 (7,8)

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden

Kategori	Skor	n (%)
Rendah	0-2	5 (4,8)
Sedang	3-4	56 (54,4)
Tinggi	5-6	42 (40,8)
Total		103 (100)

Tabel 3. Menunjukkan bahwa sebanyak 4,8% responden mempunyai tingkat pengetahuan rendah, 54,4% mempunyai tingkat pengetahuan sedang, dan 40,8% mempunyai tingkat pengetahuan tinggi. Rata-rata responden menjawab benar sebesar 4 poin dari total 6 poin. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat diinterpretasikan bahwa pengetahuan mahasiswa aktif S1 Universitas Airlangga di Kota Surabaya termasuk dalam tingkat pengetahuan sedang ke tinggi. Namun, tetap perlu peningkatan pengetahuan khususnya terkait pertanyaan tertutup ke-5 dan ke-6 dengan persentase responden yang menjawab benar kurang dari 50%. Pertanyaan yang dimaksud adalah TTD tidak boleh diminum bersamaan dengan teh maupun antasida. Kedua pernyataan tersebut berkaitan dengan *inhibitor* zat besi yang memengaruhi

keefektifan TTD. Senyawa fitat dan tanin yang terkandung dalam teh mengikat zat besi dalam bentuk senyawa kompleks yang menyebabkan zat besi tidak dapat diserap, sedangkan antasida bekerja melapisi lambung sehingga menghambat penyerapan zat besi (Kemenkes RI, 2021).

Tablet tambah darah sebagai salah satu suplemen yang digunakan untuk menambah darah atau meningkatkan kadar hemoglobin. Pentingnya rutin mengonsumsi TTD dapat dimulai sejak remaja dengan kisaran usia 10-24 tahun khususnya untuk remaja putri. Remaja putri mengalami siklus menstruasi setiap bulan sehingga meningkatkan resiko anemia dibandingkan remaja putra. Kebiasaan untuk rutin mengonsumsi TTD secara tepat dosis dan tepat cara penggunaan didasarkan pada kesadaran diri akibat adanya pengetahuan terlebih dahulu. Pengetahuan yang tinggi akan tercipta sikap positif dan berlanjut menciptakan perilaku konsumsi tablet tambah darah yang tepat dan teratur. Mengonsumsi tablet tambah darah sangat penting guna mencegah dan/atau mengatasi anemia serta mencegah ibu melahirkan bayi yang pendek atau berat badan lahir rendah (Agustina, 2019). Selain analisis pengetahuan, perlu dilaksanakan analisis sikap dari mahasiswa aktif S1 Universitas Airlangga di Kota Surabaya karena akan berdampak pada perilaku konsumsi tablet tambah darah.

Tabel 4. Distribusi Sikap Responden

Kategori	Skor	n (%)
Sikap Negatif	6-15	6 (5,8)
Sikap Positif	16-24	97 (94,2)
Total		103 (100)

Gambaran sikap responden terhadap tablet tambah darah tercantum pada tabel 4. Sebagian besar responden yaitu sebesar 94,2% memiliki sikap yang positif, sedangkan 5,8% memiliki sikap negatif. Sikap positif merupakan kecenderungan dalam mendekati, menyukai, serta mengharapkan suatu hal tertentu. Sedangkan sikap negatif diartikan sebagai kecenderungan menghindari, tidak menyukai atau menolak suatu hal tertentu (Wawan dan Dewi, 2010). Hal ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden cenderung yakin terhadap bahaya anemia serta perlunya mengonsumsi tablet tambah darah guna pencegahan anemia. Namun meskipun demikian, masih terdapat 5,8% responden yang memiliki sikap negatif. Hal ini memperlihatkan bahwa masih ada responden yang cenderung kurang yakin terhadap bahaya anemia dan penggunaan tablet tambah darah yang tepat. Dengan demikian, masih diperlukan penguatan sikap terkait pentingnya konsumsi teratur tablet tambah darah dalam mencegah anemia pada remaja putri.

Perilaku konsumsi tablet tambah darah remaja putri dengan sikap positif lebih besar daripada yang mempunyai sikap negatif (Listiana, 2016; Risva et al., 2016). Salah satu upaya dalam melakukan penguatan

sikap positif kepada remaja putri adalah dengan meningkatkan pengetahuan. Remaja putri yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang anemia tentunya akan lebih memahami bahaya anemia, sehingga terbentuklah sikap positif dalam hal pencegahan anemia. Dengan tingginya pengetahuan dan sikap yang positif tersebut, maka kemungkinan terbentuknya perilaku mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri akan lebih besar. Terbentuknya perilaku yang didasarkan atas pengetahuan, kesadaran dan sikap positif menjadi lebih berkesinambungan karena dilandasi keinginan dan kesadaran diri sendiri dan bukan paksaan (Notoatmodjo, 2011).

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Simanungkalit dan Simamarta (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 87,2% remaja putri mempunyai pengetahuan yang kurang mengenai tablet tambah darah dan 46,6% remaja putri yang menderita anemia masih sering mengonsumsi *inhibitor* zat besi yang mengurangi keefektifan tablet tambah darah. Pada penelitian Agustina (2019), diperoleh adanya hubungan relevan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. Selain itu, penelitian Musniati dan Fitriana (2022) menunjukkan hasil bahwa sebagian besar remaja putri (57,1%) memiliki sikap negatif terhadap anemia. Remaja putri dengan sikap negatif terhadap anemia lebih kecil upaya pencegahannya dibandingkan remaja putri dengan sikap positif (Firmansyah dan Fazri, 2022). Oleh karena itu, guna meningkatkan pengetahuan serta sikap positif remaja putri, maka upaya yang dapat dilakukan adalah dilakukannya promosi kesehatan mengenai anemia dan tablet tambah darah.

Beberapa keterbatasan penelitian ini yang perlu dicermati oleh peneliti-peneliti selanjutnya dalam menyempurnakan penelitian berikutnya, diantaranya :

- (1) Penelitian dilaksanakan dalam waktu yang singkat pada 103 mahasiswa yang tentu masih belum cukup untuk menggambarkan keadaan yang sebenarnya di masyarakat.
- (2) Jumlah responden di setiap fakultas tidak merata sehingga tidak mencapai target minimal responden, yaitu 11 responden untuk setiap fakultas.
- (3) Informasi yang disampaikan responden melalui kuesioner tidak serta merta merepresentasikan pendapat responden yang sesungguhnya, khususnya pada pertanyaan terbuka. Hal ini mungkin diakibatkan karena perbedaan pandangan, pemikiran, dan pemahaman tiap responden. Adapun faktor lainnya adalah kejujuran dalam mengisi jawaban atau pendapat responden.
- (4) Survei diadakan secara *online* dan tautan kuesioner disebar via *private chat* sehingga menurunkan *response rate* karena terdapat beberapa responden yang tidak memberi tanggapan.

KESIMPULAN

Dari penelitian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mahasiswi perlu ditingkatkan agar kesadaran terkait kebutuhan tablet tambah darah demi mencegah anemia pada remaja putri semakin baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Farmasi Universitas Airlangga dan semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian serta penulisan manuskrip ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, (2019) Analisis Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Remaja Putri dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Untuk Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* Vol.11 Edisi 4, 2019.
- Aryandhito, WN. (2009). Ilmu Gizi menjadi sangat Mudah Jakarta: EGC.
- Astutik, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia Dalam Kehamilan* (1st ed.). CV. Pustaka Abadi.
- Ekasanti, I., Adi, A.C., Yono, M., Nirmala, F. dan Isfandiari, M.A., (2020) Determinants of Anemia among Early Adolescent Girls in Kendari City. *Amerta Nutrition* 4: 271-279.
- Firmansyah, R. S., & Fazri, A. N. (2022) Hubungan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Upaya Pencegahan Anemia Di SMKN 1 Cilimus Kabupaten Kuningan Tahun 2020. *Journal of Nursing Practice and Education*, 2(02), 109–117.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2019) Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta : Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2021) Buku Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah. Jakarta : Kementerian

Kesehatan Republik Indonesia.

- Listiana, A. (2016) Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di SMK N 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*. 7(3): 455-469.
- Mandagi, I. V. (2022) Pengetahuan Remaja Putri tentang Manfaat Tablet FE dalam Upaya Pencegahan Anemia di SMAN 6 Model Sigi. *Jurnal Kolaboratif Sains*. 3(5).
- Musniati, N., Fitria, (2022) Gambaran Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia pada Remaja Puteri. *Journal of Health Research Science* 2(02) 76-83.
- Notoatmodjo, S. (2011) *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Risva, T. C., Suyatno, M. Zen., (2016) Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri (Studi pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 4(3).
- Simanungkalit, S. F., & Simamarta, O. S. (2019) Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175-182.
- Tayel, D. I., & Ezzat, S. (2015). Anemia and its associated factors among adolescents in Alexandria, Egypt. *International Journal of Health Sciences and Research*, 5(10), 260–271.
- Wawan., Dewi, M. (2010) *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- World Health Organization, (2011) *Prevention of iron deficiency anaemia in adolescents*. WHO Regional Office for South-East Asia. Diakses dari <https://www.apps.who.int/iris/handle/10665/205656>