

**GAMBARAN KEJADIAN ANEMIA BERDASARKAN TINGKAT
PENGETAHUAN, POLA MAKAN DAN DURSI TIDUR PADA
REMAJA PUTRI DI SMPIT FITHRAH INSANI 2
KECAMATAN BALEENDAH**

SKRIPSI



Oleh:

SALMADIENA LUTFIA PUTRI

NIM: 502020018

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AISYIAH BANDUNG

2024

**GAMBARAN KEJADIAN ANEMIA BERDASARKAN TINGKAT
PENGETAHUAN ANEMIA, NUTRISI DAN POLATIDUR
PADA REMAJA PUTRI DI SMPIT
FITHRAH INSANI 2**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh:

SALMADIENA LUTFIA PUTRI

NIM: 502020018

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIYAH BANDUNG
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SALMADIENA LUTFIA PUTRI

NIM 502020018

**GAMBARAN KEJADIAN ANEMIA BERDASARKAN TINGKAT
PENGETAHUAN, POLA MAKAN DAN DURASI TIDUR
PADA REMAJA PUTRI DI SMPIT FI 2
KECAMATAN BALEENDAH**

Skripsi ini Telah di Setujui Untuk Dipertahankan Pada Ujian Sidang Skripsi

Tanggal

Oleh:

Pembimbing utama



Fatih Handayani, S.ST.,M.keb
NPP. 2008050679022

Pembimbing Pendamping



Dian Siti Awali, S.ST.,Mkes.,Bdn
NPP. 20203003791



Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SALMADIENA LUTFIA PUTRI

NIM 502020018

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**GAMBARAN KEJADIAN ANEMIA BERDASARKAN TINGKAT
PENGETAHUAN, POLA MAKAN DAN DURASI TIDUR
PADA REMAJA PUTRI DI SMPIT FI 2
KECAMATAN BALEENDAH**

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi

Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Aisyiyah Bandung

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Bandung, 23 Juli 2024

Penguji I



Mulyanti, S.ST., M.Keb., Bdn

Penguji II



Reni, S.ST., M.KM., Bdn

Pembimbing Utama



Fatihah Handayani, S.ST., M.Keb

Pembimbing Pendamping



Dian Siti Awali, S.ST., M.Kes.Bdn

HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORGANILITAS SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Salmadiena Lutfia putri

NIM : 502020018

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/
Pengambilan karangan, pendapat karya orang lain dalam penulisan skripsi yang
berjudul:

**"GAMBARAN KEJADIAN ANEMIA BERDASARKAN TINGKAT
PENGETAHUAN, POLA MAKAN DAN DURASI TIDUR
PADA REMAJA PUTRI DI SMPIT FI 2
KECAMATAN BALEENDAH"**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia
menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena
karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan
tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas
tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas
akademik institusi ini

Bandung, 15 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,


4F0D8ALX202749046
Salmadiena Lutfia Putri

HALAMAN SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI TULIS ILMIAH

HALAMAN SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI TULIS ILMIAH

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Salmadiena Lutfia putri
NIM : 502020018
Program Studi : Sarjana Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada

Universitas Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif

(*nonexclusive royalty-free right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

GAMBARAN KEJADIAN ANEMIA BERDASARKAN TINGKAT PENGETAHUAN, POLA MAKAN DAN DURASI TIDUR PADA REMAJA PUTRI DI SMPIT FI 2 KECAMATAN BALEENDAH

Bandung, Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Salmadiena Lutfia Putri

Mengetahui,

Tim Pembimbing

Nama

1. Fatiah Handayani, S.ST.,M.Keb
2. Dian Siti Awali, S.ST.,M.Kes.,Bdn

Tandatangan



HALAMAN DAN MOTTO PERSEMBAHAN

MOTTO

“sesungguhnya Tuhanku bersamaku, Dia akan memberikan petunjuk kepadaku.”

- **Q.S AS Ayu’ara’ Ayat 225 –**

“Maka sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

- **Q.S Al – Insyirah Ayat 5-6 –**

“allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

- **Q.S AL-Baqarah Ayat 286-**

PERSEMBAHAN

Peneliti persembahkan skripsi ini kepada orang tua ter cinta Aceng Husni Akmaludin Lutfi dan Nining Daningsih yang selalu senantiasa memberikan do’a terbaik tiada hentinya, dukungan kepada peneliti, serta sebagai motivator pembangkit semangat selama menjalankan perkuliahan. Saudari laki-laki terbaik saya yaitu Rafi Aufa Lutfi Putra dan Muhammad Alfatih Lutfi Putra yang senantiasa memberikan semangat, dorongan, dan dukungan baik moril maupun materil kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan tiada hentinya selama perkuliahan. Teman-teman seperjuangan yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu yang selalu membuat saya terpacu untuk menyelesaikan skripsi ini dan almamater Universitas ‘Aisyiyah Bandung sebagai tempat saya menimba ilmu pengetahuan kebidanan.

KATA PENGANTAR

Dengan segala puji syukur khadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan segala kemudahan, petunjuk serta karuni-nya yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Kejadian Anemia Berdasarkan Tingkat Pengetahuan, Pola Makan Dan Durasi Tidur Pada Remaja Putri Di SMPIT Fithrah Insani 2 Kecamatan Baleendah” ini dapat diselesaikan sebagaimana mestinya. Laporan Tugas Akhir ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan di Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

Dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini penulis banyak sekali mendapatkan bantuan bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Tia Setiawati, S Kp., M.Kep., Ns. Sp. Kep. An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp., Ms.Biomed. sebagai wakil Rektor I Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Nandang Jamiat N, S.Kp.,Ners.,M.Kep.,sp.Kep.Kom selaku Wakil Rektor II Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
4. Poppy Siti Aisyah, S. Kep., Ners., M. Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

5. Mulyanti, S.ST.,M.Keb.,Bdn selaku Kepala Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
6. Fatiah Handayani, S.ST.,M.Keb selaku pembimbing utama yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Dian Siti Awali, S.ST.,M.Kes.,Bdn selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Sekolah SMPIT Fithrah Insani 2 yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian di lingkungan sekolah.
9. Almamater Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
10. Kedua orang tua paling berjasa di hidup saya dan paling saya cintai kepada Mamah nining daningsih A.md. dan papah Aceng Husni Akmaludin Lutfi S.H. Terimakasih atas kepercayaan yang telah diberikan kepada saya untuk melanjutkan pendidikan kuliah,serta cinta, doa, motivasi , semangat dan nasihat yang tidak ada hentinya di berikan kepada anak nya dalam penyusunan skripsi ini
11. Kepada rekan seperjuangan penyusunan skripsi ini Rahma Hariri, Tiara Rismawati, Fayza Nur Aulia,Feby Afionita terimakasih telah banyak membantu saya dalam pengerjaan tugas akhir ini serta teman – teman Sarjana Kebidanan Angkatan 2020 yang memberikan dukungan dan do’a satu sama lain.

Saya menyadari bahwa dalam penyusunan laporan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Akhir kata semoga laporan skripsi ini bermanfaat untuk kemajuan ilmu pengetahuan khususnya dibidang kesehatan, semoga semua kebaikan ini mendapatkan balasan yang berlimpah dari Allah SWT, dan senantiasa diberikan rahmat dan hidayah.

ABSTRAK

Salmadiena Lutfia Putri
502020018

GAMBARAN KEJADIAN ANEMIA BERDASARKAN TINGKAT PENGETAHUAN, POLA MAKAN DAN DURSI TIDUR PADA REMAJA PUTRI

Vii; 2024; 134 halaman; 18 tabel; 2 bagan; 23 lampiran

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan pada remaja putri yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan prestasi akademik. Kurangnya pengetahuan, pola makan yang buruk terutama kekurangan asupan zat besi, protein, dan vitamin C dan kualitas tidur yang buruk < 8 jam ialah penyebab anemia, remaja perempuan memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan Gambaran kejadian anemia berdasarkan tingkat pengetahuan, pola makan, dan durasi tidur pada remaja putri di SMPIT Fithrah Insani 2 Kecamatan Baleendah. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan sampel sebanyak 43 remaja putri (*total sampling*). Penelitian dilakukan di SMPIT Fithran Insani 2 Kecamatan Baleendah pada bulan Mei-Juli 2024. Data dikumpulkan menggunakan kuisioner tingkat pengetahuan, pola makan dan durasi tidur, untuk pengecekan Hb menggunakan alat digital (*easy touch*). Data dianalisis menggunakan univariat dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian didapatkan bahwa jumlah responden yang mengalami anemia yaitu setengah dari responden (48,8%), untuk tingkat pengetahuan sebagian besar dari responden baik yaitu (53,5%), untuk pola makan sebagian besar dari responden kurang yaitu (62,8%) dan untuk durasi tidur hamper seluruh dari responden tidak baik yaitu (76,7%). Perlunya Pendidikan kesehatan pada remaja putri tentang bahaya anemia dan memperbaiki pola makan serta durasi tidur oleh pihak sekolah melalui kerjasama dengan puskesmas terdekat.

Kata kunci: Anemia, Durasi Tidur, Pengetahuan, Pola Makan
Kepustakaan: 57 buah (2019-2024)

ABSTRACT

Salmadiena Lutfia Putri
502020018

DESCRIPTION OF ANAEMIA INCIDENCE BASED ON LEVEL OF KNOWLEDGE, DIET AND SLEEP DURATION IN ADOLESCENT GIRLS

Vii; 2024; 134 pages; 18 tables; 2 charts; 23 appendices

Anemia is one of the health problems among adolescent girls that can affect their quality of life and academic performance. Lack of knowledge, poor diet, especially deficiency in iron, protein, and vitamin C intake, and poor sleep quality (less than 8 hours) are causes of anemia. Adolescent girls have a higher risk compared to adolescent boys. This study aims to describe the incidence of anemia based on the level of knowledge, dietary habits, and sleep duration among adolescent girls at SMPIT Fithrah Insani 2, Baleendah District. This research uses a descriptive quantitative method, with a sample of 43 adolescent girls (total sampling). The study was conducted at SMPIT Fithrah Insani 2, Baleendah District, from May to July 2024. Data were collected using questionnaires on knowledge level, diet, and sleep duration, and Hb levels were checked using a digital device (easy touch). The data were analyzed univariately with frequency distribution. The results showed that the number of respondents who experienced anemia was half of the respondents (48.8%), most respondents had good knowledge levels (53.5%), most respondents had poor dietary habits (62.8%), and almost all respondents had poor sleep duration (76.7%). Health education for adolescent girls about the dangers of anemia and improving dietary habits and sleep duration by the school through cooperation with the nearest health center is necessary.

*Keywords: Adolescent Girls, Anemia, Diet, Sleep Duration, Knowledge
Literature: 57 pieces (2019-2024)*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORGANILITAS SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI TULIS ILMIAH.....	iv
HALAMAN DAN MOTTO PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat penelitian	9
E. Sistematika Penulisan	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Landasan Teori	11
1. Konsep Remaja	11
2. Konsep Pengetahuan	15
3. Konsep Anemia.....	21
4. Konsep Pola Makan	35
5. Konsep Durasi Tidur.....	44
B. Penelitian Yang Relevan.....	54
C. Kerangka Pemikiran	58
BAB III METODE PENELITIAN.....	60
A. Jenis Penelitian	60
B. Variabel Penelitian.....	61
C. Definisi Operasional	61
D. Populasi dan Sampel	63
E. Instrumen Penelitian	64
F. Validitas dan Reabilitas	67
G. Prosedur Penelitian	70
I. Teknik Pengolahan Data dan Analisa data	72
J. Tempat dan Waktu Penelitian.....	74
K. Etika Penelitian.....	74
MANUSKRIP.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Batasan Anemia Berdasarkan Umur.....	23
Tabel 2. 2 Standar Operasional Prosedur (SOP).....	35
Tabel 2. 3 Pedoman Penilaian Pola Makan	44
Tabel 2. 4 Kategori Pola Konsumsi	44
Tabel 2. 5 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	54
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	62
Tabel 3. 2 Kisi Kisi Pengukuran Tingkat Pengetahuan Anemia	64
Tabel 3. 3 Kisi Kisi Pengukuran Pola Makan.....	65
Tabel 3. 4 Kisi Kisi Pengukuran Durasi Tidur	66
Tabel 3. 5 Hasil Pengukuran Anemia	67
Tabel 3. 6 Hasil Uji Valisitas Kuisisioner Pengetahuan Anemia	68
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Kuisisioner Durasi Tidur	69
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Kuisisioner.....	70
Tabel 1 Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia.....	80
Tabel 2 Gambaran Pola Makan Remaja putri.....	80
Tabel 3 Gambaran Pola Tidur Remaja Putri.....	80
Tabel 4 Gambaran Status Anemia Remaja Putri	81
Tabel 5 Gambaran Kejadian Anemi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan, Pola Makan dan Durasi Tidur	81

DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

Gambar 2. 1 Kerangka teori penelitian Gambaran Kejadian Anemia Berdasarkan Tingkat Pengetahuan, Pola Makan Dan Durasi Tidur Pada Remaja Putri	59
Gambar 2. 2 Kerangka teori penelitian Gambaran Kejadian Anemia Berdasarkan Tingkat Pengetahuan, Pola Makan, Dan Durasi Tidur Pada Remaja Putri	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Surat Pernohonan Etik Penelitian
Lampiran 3	Surat Persetujuan Etik (<i>Ethical Approhal</i>)
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian Uji Validitas Dan Reabilitas
Lampiran 5	Surat Izin Penelitian
Lampiran 6	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 7	Lembar Bimbingan
Lampiran 8	Persetujuan Siding Akhir Skripsi
Lampiran 9	Surat Keterangan Bebas Administrasi
Lampiran 10	Lembar Permohonan Jadi Responden
Lampiran 11	Lembar Informasi Penelitian
Lampiran 12	Lembar Persetujuan Mengikuti Penelitian
Lampiran 13	Izin Penggunaan Kuisisioner
Lampiran 14	Instrumen Penelitian
Lampiran 15	Uji Validitas Dan Reabilitas

Lampiran 16	Hasil Penelitian
Lampiran 17	Dokumentasi Uji Validitas
Lampiran 18	Hasl Hb Responden
Lampiran 19	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 20	Hasil Cek Turnitin
Lampiran 21	Formulir Persetujuan Hasil Revisi Sidang Akhir
Lampiran 22	Formulir Persetujuan Pengumpulan Skripsi
Lampiran 23	<i>Curriculum Vitae</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ilham, Harius Eko Saputra, and Antonio Imanda. 2019. "Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di Pt. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu." *Profesional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik* 6(1): 42–60. doi:10.37676/professional.v6i1.837.
- Ahmad, Intan Eskawati, Syamsul Rijal, and Haryati Haryati. 2020. "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo." *Jurnal Surya Medika* 5(2): 42–53. doi:10.33084/jsm.v5i2.1290.
- Ali, M.Makhrus, Tri Hariyati, Meli Yudestia Pratiwi, and Siti Afifah. 2022. "Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapannya Dalam Penelitian." *Education Journal* 2(2): 1–6.
- Amdadi, Zulaeha, Nurfadila Nurdin, Eviyanti, and Nurbaeti. 2021. "Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Perkawinan Dini Dalam Kehamilan Di Sman 1 Gowa." *Inovasi Penelitian* 2 no.n7(7): 2067–74. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1053>.
- Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, and Kamaluddin Abunawas. 2023. "Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian." *Jurnal Pilar* 14(1): 15–31.
- Aulya et al. 2022. "Analisis Anemia Pada Remaja Putri." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 4(Anemia Pada Remaja Putri): 1377–86.

<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.

Badi'ah, Aniyatul. 2019. "Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Durasi Tidur Dengan Kegemukan Pada Remaja Di Smp Islam Al-Azhar 29 Semarang." *Progress in Retinal and Eye Research* 561(3): S2–3.

- Budiarti, Astrida, Sri Anik, and Ni Putu Gita Wirani. 2021. "Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya." *Jurnal Kesehatan Mesencephalon* 6(2). doi:10.36053/mesencephalon.v6i2.246.
- Dewi, Arsy Shakila. 2021. "Pengaruh Penggunaan Website Brisik.Id Terhadap Peningkatan Aktivitas Jurnalistik Kontributor." *Komunika* 17(2): 1–14. doi:10.32734/komunika.v17i2.7560.
- Dewi, Fitri Nur Rohmah. 2021. "Konsep Diri Pada Masa Remaja Akhir Dalam Kematangan Karir Siswa." *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"* 5(1): 46–62. doi:10.21043/konseling.v5i1.9746.
- Dila Rukmi Octaviana, Reza Aditya Ramadhani. 2021. "HAKIKAT MANUSIA:Pengetahuan (Knowladge), Ilmu Pengetahuan(Sains), Filsafat Dan Agama." Vol. 5 no.
- Eka Putra, Anton Sarni. 2021. "Pengaruh Kompetensi Dan Integritas Terhadap Kinerja Perangkat Desa." *JESS (Journal of Education on Social Science)* 5(1): 24. doi:10.24036/jess.v5i1.314.
- Fadhilah, Nahda et al. 2023. "Gambaran Kebiasaan Sarapan Dan Durasi Tidur Pada Remaja Status Gizi Lebih Di SMP Muhammadiyah Limbung description of breakfast habits and sleep duration in over nutrition adolescents at smp muhammadiyah limbung."
- Fadila Putri, Tazkiya, and Faurina Risca Fauzia. 2022. "Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp Dan Sma Di Wilayah Bantul." *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan* 13(2): 400–411.
- Faiza, nadia. 2022. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Siswi Madrasah Aliyah Al Khoriyah Kabupaten Malang." *Kesehatan* 33(1): 1–12.
- Fauziyyah, Aisyah Nur, Mustakim Mustakim, and Intan Rosenanda Sofiany. 2021. "Pola Makan Dan Kebiasaan Olahraga Remaja." *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia* 2(2): 115–22.

- Hidayat, Ridha, and Hilda Hayati. 2019. "Jurnal Ners Volume 3 Nomor 2 Tahun 2019 Halaman 84 - 96 Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science Http:// Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners Pengaruh Pelaksanaan Sop Perawat Pelaksana Terhadap Tingkatan Pasien Di Rawat Inap." *Universitas Pahlawan Tuanku Tambusa* 3(23): 274–82.
- Hutagalung, Nadya, Erna Marni, and Susi Erianti. 2022. "faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu program studi keperawatan stikes hang tuah pekanbaru." *jurnal keperawatan hang tuah (hang tuah nursing journal)* 2(1): 77–89.
- Huzaila Nur, Evawany Yunita Aritonang. 2022. "Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat." *Journal of Health and Medical Science* 1: 242–54.
- Iftitah, Ovia, and S. M. Faridah Hanum, S.ST.,MM.,M.Kes. 2022. "Incidence of Anemia Reviewed From Daily Diet in Adolescents in Waru Village." *Academia Open* 6: 1–10.
- Jiwa, Perkembangan et al. 2019. "Jurnal Al-Taujih." 5(2): 114–21.
- Kelas, Siswi, X I Di, S M K Negeri, and Musuk Boyolali. 2023. "Available Online at Https://Stikesmus.Ac.Id/Jurnal/Index.Php/JKebIn/Index." 14(1): 148–54.
- Krisma Yudina, Mira, and Adhila Fayasari. 2020. "Evaluasi Program Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Jakarta Timur Evaluation of Iron Tablet Supplementation Program of Female Adolescent in East Jakarta." 2(3): 147–58.
- Made Suandika, Oleh et al. 2023. "Description Of The Knowledge Level Of Adolescent Women About Anemia." *Jurnal Inovasi Penelitian* 3(9): 7733–40.
- Mambang. 2020. "Pengetahuan: Pengertian, Definisi, Jenis Dan Faktornya." *Kemendikbud*: 14.
- Manitu, Indrawan, and Noldin Sirumpa. 2022. "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot

- Progresif Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11(1): 37–42.
- Mashuri S. 2022. “Hubungan Pengetahuan Anemia Dan Pola Makan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan UNESA Angkatan 2020 Terhadap Kejadian Anemia.” *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10(4): 73–78.
- Miftaql Muthohiroh. 2021. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952. *Gangguan Perilaku Makan (Picky Eaters), Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi Dan Pola Asuh Anak Kebutuhan Khusus*.
- Muharam, Rhildan Rahman. 2019. “Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung.” *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education* 4(1): 14. doi:10.26740/jossae.v4n1.p14-20.
- Munir, Rindasari, Anita Sari, and Dea Fitria Hidayat. 2022. “Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Anemia.” *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)* 1(02): 83–93. doi:10.34305/jppk.v1i02.432.
- Nashori, F & Wulandari D. Etik. 2017. “Psikologi Tidur.” *Nucl. Phys.* 13(1): 1–15.
- Nasution, Bintang Hartati et al. 2021. “Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas.” *Jurnal Keperawatan Flora* 14(1): 9–15.
- Ndraha, A B, Y Telaumbanua, and Hasan Toyib. 2022. “Kolaborasi Sumber Daya Manusia Dalam Pencapaian Target Dan Sasaran Kinerja Lkpj Pada Dinas Ketahanan Pangan, Pertanian Dan Perikanan Kabupaten Nias.” *Collaborative of Human Resources in Achieving Lkpj Targets and Performance Goals At Dinas Ketahanan Pangan Pertanian Dan Perikanan of Nias Regency* 10(4): 1508–16.
- Nugraha, Dandi Putra, and Yulianti. 2023. “Pengemasan Informasi Pada Konten Instagram Dalam Mengkomunikasikan Pesan Kebencanaan.” *Bandung Conference Series: Communication Management* 3(2): 515–21.

- Nugraha, Putu Ayu. 2022. "Anemia Defisiensi Besi : Diagnosis Dan Tatalaksana." *Ganesha Medicina Journal* 2(1): 49–56.
- Okechukwu, Chidiebere Emmanuel. 2022. "The Neurophysiologic Basis of the Human Sleep–Wake Cycle and the Physiopathology of the Circadian Clock: A Narrative Review." *Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery* 58(1).
- Olivia, Jennifer, and Sylvie Nurfebriaraning. 2019. "Pengaruh Video Advertising Tokopedia Versi ' Jadikan Ramadan Kesempatan Terbaik ' Terhadap Respon Afektif." *Jurnal Lontar* 7(1): 16–24.
- Pendidikan Kesehatan, Penerapan, Hafifah Nabila, Tri Kesumadewi, and Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro. 2022. "implementation of health education regarding pregnancy hazard sign to increase knowledge of pregnant mothers in the work area of uptd puskesmas purwosari kec. north metro in 2021." *jurnal cendikia muda* 2(2).
- Pibriyanti, Kartika et al. 2023. "Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tindakan, Durasi Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren." *Jurnal Kesehatan Global* 6(1): 18–26.
https://www.researchgate.net/profile/Lulu_Luthfiya/publication/369595453_Hubungan_Pengetahuan_Sikap_Tindakan_Durasi_Tidur_Dengan_Kejadian_Anemia_Pada_Remaja_Putri_Di_Pondok_Pesantren/links/6424050092cfd54f8439bd5c/hubungan-pengetahuan-sikap-tindakan-duras.
- Prisylvia, Margaretha D et al. 2021. "Gambaran Pola Makan Pada Remaja DI Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal KESMAS* 10(8): 33–40.
- . 2022. "Gambaran Pola Makan Pada Remaja Di Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri Pada Masa Pandemi Covid-19 Pendahuluan Periode Peralihan Dari Anak-Anak Ke Dewasa Dikenal Batasan Sebagai Umur Masa Remaja Dengan Seperti Sering Konsumsi Cemilan , Konsumsi Fast Foo." *Kesmas* 11(2): 96–103.

- Purba, Netty Herawaty, Ridni Husnah, and Siti Nuraina. 2023. "Peran Bidan Dalam Memberikan Asuhan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Pmb Wilayah Nagoya Kota Batam." *Jurnal Ilmiah Obsgin* 15(2): 156–63. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>.
- Purwanto, Nfn. 2019. "Variabel Dalam Penelitian Pendidikan." *Jurnal Teknodik* 6115: 196–215.
- Raben, Raben, La Ode Ali Imran Ahmad, and Putu Eka Meiyana Erawan. 2023. "Hubungan Perilaku Remaja Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Buld Uptd Puskesmas Poasia Kota Kendari Tahun 2023." *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan* 4(2): 121–27.
- Rahayu, Atikah, Fahrini Yulidasari, Andini Oktaviani Putri, and Lia Anggraini. 2019. CV Mine Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) Dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri.
- Rohmah, Wulan Khoirul, and Dyah Puspita Santik Yunita. 2020. "Determinan Kualitas Tidur Pada Santri Di Pondok Pesantren." *Higeia Journal of Public Health Research and Development* 4(3): 649–59.
- Sanaky, Musrifah Mardiani. 2021. "Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah." *Jurnal Simetrik* 11(1): 432–39.
- Satyagraha, Krishna, Kusuma Putera, Meitria Syahadatina Noor, and Farida Heriyani. 2020. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Di SMP Negeri 18 Banjarmasin 2019 / 2020." *Jurnal Homeostatis* 3(2): 217–22.
- Senjaya, Sukma, Aat Sriati, Indra Maulana, and Kurniawan. 2022. "Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut." *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 2(3): 1003–10.
- Simanoah, Ketut Herlin, Lailatul Muniroh, and Mahmud Aditya Rifqi. 2022. "Hubungan Antara Durasi Tidur, Tingkat Stres Dan Asupan Energi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR."

Media Gizi Kesmas 11(1): 218–24. doi:10.20473/mgk.v11i1.2022.218-224.

Sinaga, Plora Novuta Febriani. 2020. “Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor Tahun 2019.” *Jurnal Ilmiah Kohesi* 4(4): 67–81. <https://kohesi.sciencemakarioz.org/index.php/JIK/article/view/189>.

Tristianingsih, Julia, and Sarah Handayani. 2021. “Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A Di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka.” *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 3(2): 120. doi:10.47034/ppk.v3i2.5275.

Vionalita, Gisely. 2019. “Kerangka Konsep Dan Definisi Operasional.” *Journal* 1: 8–12.

Wahyuni, Yeni. 2019. “Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur.” *Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Binawan*: 1–129. http://repository.binawan.ac.id/779/1/Keperawatan-2019-Yeni_wahyuni-repo.pdf.

Yulita, Nadya, Fitrianty Sutadi Lanyumba, Dwi Wahyu Balebu, and Ramli Ramli. 2020. “Persepsi Remaja Putri Tentang Anemia Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 5 Luwuk Timur.” *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal* 11(2): 62–71. doi:10.51888/phj.v11i2.36.

Zuhriyah, Amanatuz. 2021. “Konsumsi Energi, Protein, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Siswa SDN Dukuhsari Kabupaten Sidoarjo.” *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya* 01(01): 45–52.