



**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA  
DI SMP N 2 UNGARAN KAB. SEMARANG**

**ARTIKEL**

**OLEH :  
AINUN FUAIDAH  
030115A001**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
UNGERAN  
2018**

## HALAMAN PENGESAHAN

Artikel berjudul

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PENCEGAHAN  
ANEMIA DI SMP N 2 UNGARAN KAB. SEMARANG

Disusun oleh :

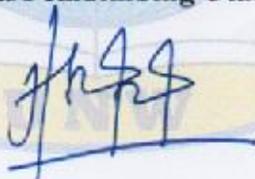
**Ainun Fuaidah**

**NIM.030115A001**

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama Karya Tulis Ilmiah Program Studi  
DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, Agustus 2018

**Ketua/Pembimbing Utama**



Heni Setyowati, S.SiT, M.Kes  
NIDN.0617038002

# GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA DI SMP N 2 UNGARAN KAB. SEMARANG

Ainun Fuaidah<sup>1</sup>, Heni Setyowati, S.SiT, M.Kes<sup>2</sup>, Isfaizah, S.SiT., M.PH<sup>3</sup>  
Program Study DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan  
Universitas Ngudi Waluyo Ungaran  
[Ainunfuad123@gmail.com](mailto:Ainunfuad123@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar belakang :** Kebutuhan zat besi yang tinggi pada remaja untuk pertumbuhan mengakibatkan tingginya kejadian anemia. Remaja putri lebih rentan terjadi anemia dibandingkan remaja putra, karena kebutuhan zat besi yang tinggi untuk proses pertumbuhan serta menstruasi yang kerja setiap hari. Tujuan : penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Negeri 2 Ungaran.

**Metode :** Desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*, Populasi sebesar 155 siswi, *teknik proportional random sampling*. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 70% dari total populasi yaitu 109 siswi kelas VIII di SMP Negeri 2 Ungaran Kab. Semarang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan lembar pertanyaan kuesioner, Dan analisis data dengan univariat dengan distribusi frekuensi.

**Hasil :** Sebagian besar pengetahuan siswi tentang pencegahan anemia dalam kategori baik sebesar (46,8%) yang terdiri dari pengetahuan tentang pencegahan secara Farmakologi dalam kategori cukup (63,3%), dan pengetahuan pencegahan secara non farmakologi dalam kategori baik (46,8%).

**Kesimpulan :** Pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia dalam kategori baik (46,8%).

**Saran :** Remaja diharapkan dapat lebih meningkatkan pengetahuan pencegahan anemia

**Kata kunci :** Pengetahuan pencegahan anemia

**Kepustakaan :** 27 (2010-2017)

## ABSTRACT

**background** :Fe is highly required in adolescents for growth in order to prevent anemia. Female adolescents are more at risk of anemia than the men, because of the high requirements for the growth and menstration. Objective : this study is to find out the description of anemia prevention knowledge in female adolescent in Ungaran 2 State Junior High School Semarang.

**method** :descriptive research design with cross sectional approach. Population of the study were 155 students, taken with proportional random sampling technique. Sampling used in this study amounted to 70% of the total population, namely 109 grade VIII students in Ungaran 2 State Junior High School Semarang.

regency. Data collection techniques were carried out by giving questionnaire questions, data analysis used univariate frequency distribution.

**results** :most of the student's knowledge about anemia prevention are good (46,8%) consist of the pharmacological prevention knowledge (63,3%), and non-pharmacological prevention knowledge in the good category

**conclusion** :Female adolescent knowledge about prevention of anemia is in good category (46,8%).

**suggestion** :Female adolescent are expected to be able to improve knowledge on anemia prevention

**key words** : Knowledge of anemia prevention

**literature** :27 (2010-2017)

## PENDAHULUAN

Anemia masih merupakan masalah kesehatan yang cukup tinggi di masyarakat. Kebutuhan zat besi yang tinggi pada remaja untuk pertumbuhan mengakibatkan tingginya kejadian anemia. Remaja putri lebih rentan terjadi anemia dibandingkan remaja putra, karena kebutuhan zat besi pada remaja putri yang sudah menstruasi tiga kali lebih besar dari pada remaja putra. Selain ketidaktahuan akan asupan gizi seimbang pada remaja, diet yang tidak sehat untuk menjaga berat badan juga menjadi faktor penyebab anemia pada remaja putri (Ani, 2013; Riskesdas, 2013; Dieny, 2014).

Prevalensi anemia diperkirakan 30% dari populasi dunia dan sekitar 500 juta orang diyakini menderita anemia. Menurut World Health Organization (2010), angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sebesar 53,7%, prevalensi anemia dinegara berkembang dua sampai lima kali dibandingkan Negara maju, yaitu sebesar (24,8%). Prevalensi anemia pada remaja usia 12-24 tahun menurut Riskesdas (2013) sebesar 18,4%. Briawan (2014), Angka kejadian anemia pada tahun 2017 mengalami peningkatan sebesar 7,19% terdapat dipuskesmas manyaran sedangkan dari target data dinas kesehatan kota semarang sebesar 5,16% yang mengalami anemia. Menurut Fajriyah, (2016) sebagian besar yang remaja putri mengalami anemia sebesar 64,3%.

SMP Negeri 2 Ungaran, kelas VIII jumlah kelas I kelas, dengan jumlah remaja putri 16 siswi, berdasarkan kuesioner remaja putri rata-rata belum mengetahui pencegahan anemia, sebelumnya belum ada penyuluhan anemia dan pengecekan Hemoglobin (HB) pada remaja putri dari puskesmas maupun dari sekolah, tetapi Program sekolah pernah ada program pemberian tablet tambah darah yang dilaksanakan 1 minggu 1 kali pada hari rabu. Sebagian besar pemberian tablet tambah darah tidak diminum karena tidak mengetahui cara mencegah anemia

yaitu dengan salah satu pemberian tablet tambah darah. Pengetahuan yang kurang tentang anemia akan menyebabkan perilaku pencegahan anemia yang kurang.

## **TUJUAN PENELITIAN**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia pada remaja putri di SMP N 2 Ungaran Kabupaten Semarang.

### 2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia dengan Farmakologi di SMP N 2 Ungaran Kabupaten Semarang.

b. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia dengan Non-farmakologi di SMP N 2 Ungaran Kabupaten Semarang.

## **MANFAAT PENELITIAN**

### 1. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan serta pengalaman dalam melakukan penelitian, dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

### 2. Bagi Instansi

Hasil penelitian dapat memberikan gambaran pengetahuan remaja putri tentang pencegahan dan dampak dari anemia yang dapat berpengaruh pada kesehatan dan dapat menurunkan prestasi belajar siswinya.

### 3. Bagi Responden

Responden meningkatkan pengetahuan lebih tentang pencegahan anemia dan bagaimana sikap remaja untuk mencegahnya agar tidak terjadinya anemia pada remaja, serta untuk menuju masa depan yang cerah.

## **METODE PENELITIAN**

Metode Penelitian dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode:

### 1. Desain Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti dapat menggunakan metode dan rancangan (design) tertentu dengan mempertimbangkan tujuan penelitian dan sifat masalah yang dihadapi. Berdasarkan sifat-sifat permasalahannya, penelitian kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan tipe Penelitian Diskriptif (Kasiram, 2008).

### 2. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* adalah suatu penelitian ini hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran terhadap status karakter atau variabel subyek pada suatu penelitian. Pengukuran variabel penelitian dalam penelitian ini dilakukan sekali saja (Hasmi, 2016) .

### 3. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia di SMP N 2 Ungaran.

### 4. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Juni-Juli 2018. Tempat pengambilan data penelitian dilaksanakan di SMP N 2 Ungaran.

### 5. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas VIII SMP N 2 Ungaran yang berjumlah 155 siswi. Tehnik sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 70% dai total populasi yaitu 109 sisiwi kelas VIII di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang.

6. Alat pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data Primer. Data primer dalam penelitian ini adalah data yang langsung didapat dari sumber atau responden yang didapat dari kusioner yang berisi daftar pernyataan meliputi pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang.

7. Analisa data

Analisa univariat adalah analisis untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2010). Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah Pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Analisis Univariat

1. Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Anemia dengan Farmakologi  
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Anemia dengan Farmakologi di SMP Negeri 2 Ungaran

Pengetahuan tentang Pencegahan Anemia dengan Farmakologi	f	%
Kurang	18	16,5
Cukup	69	63,3
Baik	22	20,2
Jumlah	109	100,0

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia dengan farmakologi di SMP Negeri 2 Ungaran, sebagian besar dalam kategori cukup, yaitu sejumlah 69 siswi (63,3%).

Pengetahuan remaja putrikurang sejumlah 18 siswi (16,5%), dilihat dari jawaban banyaksalah pada item nomor 2 dengan pertanyaanremaja putri tidak memerlukan tablet tambah darah baik selama maupun diluar siklus menstruasi, Hal ini didukung teori Ani (2013), mengatakan remaja putri lebih rentan terjadi anemia dibandingkan remaja putra, karena kebutuhan zat besi pada remaja putri yang sudah menstruasi tiga kali lebih besar dari pada remaja putra. Dan pada jawaban yang banyak salah pada item 6dengan pertanyaan pemberian tablet tambah darah harus diantara makan/ perut kosong, karena makanan akan mengganggu penyerapan besi. Hal ini didukung teori Ani (2013), mengatakan bahwa bahan makanan yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi antara buah-buahan, sayur-sayuran yang kaya akan vitamin A, C serta asam folat. Dan pada jawaban yang banyak salah pada item 8 dengan pertanyaan tablet tambah darah mampu meningkatkan kemampuan belajar. Hal ini didukung teori Briawan (2014), mengatakan anemia gizi besi juga mengakibatkan dampak negatif terhadap anak usiasekolah. Anak usia sekolah yang menderita anemia gizi besi akan mengalami penurunan kemampuan kognitif, penurunan kemampuan belajar, dan pada akhirnya akan menurunkan prestasi belajar.

Dan sebagian besar dalam kategori cukup, yaitu sejumlah 69 siswi (63,3%). Hal ini bila dilihat jawaban banyak salah pada item nomor 5 dengan pertanyaan kebutuhan tablet tambah darah pada remaja putri 14-15 mg perhari untuk mencegah terjadinya anemia. Hal ini didukung teori Dhamayanti (2010), mengatakan kebutuhan besi pada masa remaja meningkat akan tetapi sebagian besar remaja, terutama perempuan, tidak

dapat memenuhi kebutuhan tersebut, masukan besi melalui makanan hanya 10-11 mg per hari yang berarti hanya 1 mg yang diserap tubuh.

Sebagian besar dalam kategori baik, yaitu sejumlah 22 siswi (20,2%). Hal ini bila dilihat dari jawaban banyak benarpada item nojmor 1 dengan pertanyaan anemia pada remaja putri dapat dicegah dengan meminum tablet tambah darah 1 kali sehari selama menstruasi. Hal ini didukung teori Ani (2013). Mengatakan remaja putri saat menstruasi dapat dicegah dengan minum tablet tambah darah 1 kali sehari selama menstruasi. Karena remaja putri lebih rentan terjadi anemia dibandingkan remaja putra, karena kebutuhan zat besi pada remaja putri yang sudah menstruasi tiga kali lebih besar dari pada remaja putra. Selain ketidaktahuan akan asupan gizi seimbang pada remaja, diet yang tidak sehat untuk menjaga berat badan juga menjadi faktor penyebab anemia pada remaja putri. Dan jawaban banyak benar pada item nomor 3 dengan pertanyaan penyerapan tablet tambah darah dapat dibantu dengan pemberian Vit C, yang berupa suplemen, makanan/ minuman. Hal ini didukung teori bahan makanan yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi antara buah-buahan, sayur sayuran yang kaya akan Vit A, C serta asam folat. Serta suplemen tambah darah dapat berupa sirup yang mengandung sumber Fe dapat mencegah terjadinya anemia, serta tablet tambah darah dapat diminum 1 minggu 1x diluar menstruasi. Dan jawaban banyak benar pada item nomor 4 dengan pertanyaan suplemen tambah darah dapat berupa sirup yang mengandung sumber Fe dapat mencegah terjadinya anemia. Dan jawaban banyak benar pada item nomor 7 dengan pertanyaan tablet tambah darah dapat diminum 1 minggu 1x diluar menstruasi

Sesuai dari jawaban responden yang banyak salah dan berpengetahuan kurang dikarenakan kurangnya media yang digunakan pada saat penyuluhan, yang menyebabkan responden tidak mudah menerima apa yang dijelaskan ketika penyuluhan. Ini didukung teori Notoatmodjo (2012), media pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah alat bantu pendidikan. Berdasarkan fungsinya sebagai penyaluran pesan-pesan kesehatan (media), media ini dibagi menjadi 3 : cetak, elektronik, media papan (bill board).

- a. Media cetak (Booklet, leaflet, flayer, flip chart, rubric/tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah, poster,, dan foto
- b. Media elektrobik (Televisi, radio, video dan film strip)
- c. Media papann (bill board) papan/bill board yang dipasang ditempat-tempat umum dapata dipakai diisi dengan pesan-pesan atau informasi-informasi kesehatan. Media papan di sini juga mencakup pesan-pesan yang ditulis pada lembaran seng yang ditempel pada kendaraan umum (bus/taksi).

Selain itu dari hasil penelitian didapatkan 10 responden 22 responden (20,2%) yang berpengetahuan baik. Hal ini dapat dilihat dari kuesioner nomor 1 dengan pertanyaan anemia pada remaja putri dapat dicegah dengan meminum tablet tambah darah 1 kali sehari selama menstruasi. Hal ini didukung teori Mnurut Ani (2013). Mengatakan remaja putri saat menstruasi dapat dicegah dengan minum tablet tambah darah 1 kali sehari selama menstruasi. Karena remaja putri lebih rentan terjadi anemia dibandingkan remaja putra, karena kebutuhan zat besi pada remaja putri yang sudah menstruasi tiga kali lebih besar dari pada remaja putra. Selain ketidaktahuan akan asupan gizi seimbang pada remaja, diet yang tidak sehat untuk menjaga berat badan juga menjadi factor penyebab anemia pada remaja putri.

Responden yang memiliki pengetahuan baik dikarenakan faktor memiliki ibu berpendidikan, sejumlah 44 responden (40,4%) berpendidikan SMA dan memiliki bapak

berpendidikan, sejumlah 44 responden (40,4%)berpendidikan SMP. Hal ini didukung oleh teori Notoadmojo (2005), menyatakan bahwa pendidikan berarti bimbingan yang diberikan oleh seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah suatu cita-cita tertentu. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka makin mudah dalam menerima informasi, sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai byang baru dikenal.

Sama halnya penelitian penelitian yang dilakukan Susilowati (2013), menyimpulkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan siswi dengan pendidikan dengan hasil menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya pendidikan, dimana tingkat pendidikan menunjukkan kolerasi positif dengan terjadinya perubahan perilaku yang positif dengan menggunakan uji kolerasi Cronbaach's Alpha  $0,444 > 0,005$ .

## 2. Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Anemia dengan Non Farmakologi

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Anemia dengan Non Farmakologi di SMP Negeri 2 Ungaran

Pengetahuan tentang Pencegahan Anemia Non Farmakologi	f	%
Kurang	15	13,8
Cukup	43	39,4
Baik	51	46,8
Jumlah	109	100,0

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia di SMP Negeri 2 Ungaran, sebagian besar dalam kategori baik, yaitu sejumlah 51 siswi (46,8%).

Pengetahuan remaja putri kurang sejumlah 15 siswi (13,8%), dilihat dari jawaban banyak salah pada item nomor 4 dengan pertanyaan ikan, hati, daging merupakan sumber protein hewani tinggi zat besi yang mampu mencegah resiko terjadinya anemia, Hal ini didukung teori Ani (2013), makanan yang bersumber hewani, karena produksi ikan, unggas dan babi, sapi, kambing merupakan sumber zat gizi penting seperti vitamin, besi, zink. Produksi makan-makanan dari hewan pada tingkat rumah tangga akan memudahkan masyarakat untuk mengakseskan makanan bergizi, yang memungkinkan karena faktor biaya . Dan pada jawaban yang banyak salah padaitem 5 dengan pertanyaan minuman seperti kopi, teh, cokelat, jamu-jamuan dan susu dapat menghambat penyerapan zat besi. Hal ini didukung teori bahan makanan yang bersifat menghambat penyerapan zat besi seperti the, kopi, cokelat, jamu-jamuan, serta kalsium khususnya susu dan hasil olahan. Dan pada jawaban salah pada item 9 dengan pertanyaan penyakit infeksi seperti TBC, Malaria dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia. Hal ini didukung teori Ani (2013), mengatakan merupakan penyebab anemia, khususnya pada populasi penduduk di Negara berkembang, kemiskinan, kondisi dengan sanitasi rendah, serta tidak cakupan pelayanan kesehatan meningkatkan penyebaran penyakit dan meningkatkan paparan pada bayi dan anak-anak terhadap penyakit dengan demikian, perbaikan sanitasi perorangan dan lingkungan perlu diupayakan untuk mencegah adanya infek baik oleh cacing, bakteri, ataupun virus. Dalam keadaan infeksi, kadar zat besi tubuh akan menuerun sehingga memungkinkan terjadinya anemia.

Pengetahuan remaja putri cukup sejumlah 43 siswi (39,4%), dilihat dari jawaban banyak salah pada item nomor 10 dengan pertanyaan kebersihan tangan merupakan hal penting untuk mencegah terjadinya anemia, Hal ini didukung teori Ani (2013), mengatakan pada bakteri selalu dibunuh dengan penghambatan pertumbuhan dan merupakan mekanisme alami dari kekurangan besi.

Pengetahuan remaja putri baik sejumlah 51 siswi (46,8%) dilihat dari jawaban banyak benar pada item nomor 1 dengan pertanyaan sayur-sayuran berwarna hijau (kangkung, bayam, dan daun katuk, buah-buahan (jeruk, jambu biji, buah naga) dapat mencegah terjadinya anemia. Hal ini didukung teori Ani (2013). Gizi makanan dalam sarapan dan frekuensi makanan yang teratur terutama bagi yang berdiet. Penambahan substansi yang memudahkan penyerapan zat besi juga diperlukan. Dan dilihat dari jawaban banyak benar pada item nomor 2 dengan pertanyaan sayur-sayuran dan mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung Vit C dapat membantu meningkatkan penyerapan Fe. Hal ini didukung teori Ani (2013). Mengatakan konsumsi jenis makanan yang mengandung asam askorbat lebih diutamakan dengan memilih makanan yang Vitamin C sepanjang dikonsumsi bersamaan makanan yang kaya kandungan faktor penyerapan zat besi. Dan biji kacang-kacangan merupakan sumber protein nabati tinggi zat besi yang mampu mencegah resiko terjadinya anemia.

### 3. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Anemia

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pencegahan Anemia di SMP Negeri 2 Ungaran

Pengetahuan tentang Pencegahan Anemia	f	%
Kurang	16	14,7
Cukup	42	38,5
Baik	51	46,8
Jumlah	109	100,0

Berdasarkan tabel 4.8 di atas menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia di SMP Negeri 2 Ungaran, sebagian besar dalam kategori baik, yaitu sejumlah 51 siswi (46,8%). Sebagian kategori cukup, yaitu sejumlah 42 siswi (38,5%), dan sebagian besar dalam kategori kurang, yaitu sejumlah 16 siswi (14,7%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajriyah (2016). Bahwa pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia yang dilakukan di SMA N 1 Wiradesa Kabupaten Pekalongan, memiliki pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi. Pengetahuan remaja putri tentang anemia hanya sampai pada rahu. dan tidak diikuti dengan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari seperti seperti makan-makanan yang banyak mengandung zat besi, tidak minum es teh setelah makan dan olahraga yang teratur. (Soetjiningsih, 2004).

Sama halnya penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2015). Bahwa responden dengan kategori pengetahuan kurang. Faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya pengetahuan remaja putri tentang tablet Fe saat menstruasi pada remaja putri di SMAN 2 Banuntapan Bantul, antara lain kurangnya informasi yang didapat oleh responden baik dari tenaga kesehatan, media masa, media elektronika maupun dari pihak keluarga, serta kemampuan dari responden untuk memahami informasi yang diberikan. Hal ini masih terdapat responden yang mengaku belum pernah mendapatkan

informasi mengenai tablet Fe. Selain hal tersebut pengetahuan kurang pada responden dikarenakan kurangnya pemberian informasi dari pihak puskesmas setempat yang bekerjasama dengan pihak sekolah melalui program UKS. Tidak adanya program pengenalan melalui pemberian informasi dan penyuluhan tablet Fe sebagai suplementasi gizi remaja di sekolah tersebut bisa jadi sebagai faktor kurangnya pengetahuan mengenai tablet Fe. Kurangnya kegiatan pemberian informasi yang bekerjasama dengan pihak sekolah menyebabkan pengetahuan dan kesadaran siswi mengenai tablet Fe menjadi minim, sehingga banyak siswi yang belum melakukan konsumsi tablet Fe saat menstruasi.

Dan Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasyim (2018). Hal ini tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al., (2015) bahwa salah satu faktor pencegahan anemia dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu lingkungan, selain itu juga motivasi sebagai faktor internal. Kurangnya motivasi dan kesadaran pada remaja putri yang rendah sehingga kemampuan atau perilaku dalam mencegah anemia juga akan rendah. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tashara et al., (2015) bahwa pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku dalam mencegah anemia. Peningkatan pengetahuan tidak selalu menyebabkan perubahan perilaku, sehingga remaja putri dengan pengetahuan baik belum menjamin praktik terhadap pencegahan anemia juga baik (Farida, 2007). Dan perilaku yang kurang remaja putri dan tidak diimbangi dengan pola makan dan istirahat, maka akan mempengaruhi proses pembentukan hemoglobin tidak optimal (Suryani dkk, 2016). Upaya pencegahan anemia dapat dilakukan dengan tiga pendekatan dasar yaitu memperkaya asupan zat besi, mengkonsumsi tablet tambah darah sebelum dan selama menstruasi, serta peran serta petugas kesehatan dalam memberikan informasi cara pencegahan anemia (Tarwo, 2010).

## **SIMPULAN**

1. Remaja di SMP N 2 Ungaran Kab Semarang, lebih banyak yang memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan anemia Farmakologi sebanyak 22 responden (20,2%).
2. Remaja di SMP N 2 Ungaran Kab Semarang, lebih banyak yang memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan anemia Non Farmakologi sebanyak 51 responden (46,8%).
3. Remaja di SMP N 2 Ungaran Kab. Semarang, lebih banyak yang memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan anemia sebanyak 51 responden (46,8%).

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ani, L. (2013). *Anemia Defisiensi Besi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Ani, S. (2013). *Anemia Defisiensi Besi Masa Prahamil dan Hamil*. Jakarta: EGC.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman. (2012). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Aulia, G. (2017). Gambaran status anemia pada remaja putri di wilayah pegunungan dan pesisir pantai . *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 01.
- Briawan, D. (2014). *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta: EGC .

- Dewi,W. (2010). *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dhamayanti, M. (2010). *Bungah Rampai Kesehatan Remaja*. Jakarta: Satuan Tugas Remaja IDAI.
- Dieny. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Ygyakarta: GRAHA ILMU.
- Fajriyah, N. (2016). Gambaran tingkat pengetahuan tentang anemia tentang remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 01.
- Hasyim, A. (2018). Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Media Publikasi Penelitian*.
- Hasmi, d. (2017e-jurnal JKM). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dn Tingkat Kecukupan Gizi Terkat Pencegahan Anemia Remaja. *Kesehatan Masyarakat*.
- Hasmi. (2016). *Metode Penelitian Epidemiologi*. Jakarta: CV trans Info Media
- Lestari, p. (2015). Pengetahuan Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Fe saat Menstruasi pada remaja Putri di SMAN 2Banguntampan Bantul. *Jurnal Ners dan Kesehatan Indonesia*.
- Intan, dkk. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Medika, N. (2011). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Medial Book.
- Mularsih, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi. *Jurnal Kebidanan*, 02.
- Nirwana. (2011). *Psikologi Kesehatan Wanita (remaja, menstruasi, menikah, hamil, nifas, menyusui)*. Yoyakarta: NUHA MEDIKA.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, A. (2011). Anemia dan Anemia Kehamilan. In A. Proverawati, *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riskesdas. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi tablet tambah darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 01.
- Santrock. (2007). *Remaja* (Edisi 11/jilid 20.Jakrta: Erlangga.
- Sarwono,S.W. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Saryono dan Ari Setiawan. (20110. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sefaya, T. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kecukupan Gizi terkait Pencegahan Anemia Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 02.
- Sugiono, (2013). *Metodelogi penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

Tarwoto . (2013) . *Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil Konsep Dan Pelaksanaan*. Jakarta: Trans Info Medika.