

Penyuluhan Anemia Gizi Besi Menggunakan Media *Booklet* untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswi SMAN 7 Malang

Hibatullah Imanuna¹, Hasan Aroni², Ibnu Fajar³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Sains Terapan Gizi & Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Extension of Iron Nutrition Anemia Using Media Booklets to Increase Knowledge and Attitudes of Students of SMAN 7 Malang

ABSTRACT

Background: One of the causes of anemia in young women is the lack of knowledge of anemia in young women. **Objective:** The purpose of this study was to conduct iron nutrition anemia counseling with booklet media to increase the knowledge and attitudes of female students of SMAN 7 Malang. **Design:** This type of research is quasy experiment with the research of two group pre-post test design. The research was conducted in December 2019. The sample group was selected using purposive sampling and the sample was 24 people divided into control groups and treatment groups. **Results:** The results showed that the media booklet of "Happy Healthy Anemia Young Women" was suitable to be used as an iron nutrition anemia education media for adolescents. Counseling with lecture and counseling methods with the lecture method using booklet media can improve student knowledge and attitudes regarding iron nutrition anemia. This is because the respondents have received information where previously the respondents did not know the information about iron nutrition anemia. The results of the analysis showed a significant difference in the increase in knowledge ($p = 0.017$) and attitude ($p = 0,000$) between counseling with the lecture method and counseling with lecture methods and booklet media. **Conclusions:** Counseling with booklet media was 8% superior compared to counseling with the lecture method for increasing knowledge and 8% in improving attitudes.

KEY WORDS: Anemia; Booklet; Knowledge; Attitude

ABSTRAK

Latar belakang: Salah satu penyebab anemia pada remaja putri adalah kurangnya pengetahuan pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan dengan tujuan melakukan penyuluhan anemia gizi besi dengan media booklet untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi SMAN 7 Malang. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan penelitian *two group pra-post test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Desember 2019. Kelompok sampel dipilih menggunakan *purposive sampling* dan jumlah sampel 24 orang yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa media booklet "Remaja Putri Bebas Anemia Sehat Bahagia" layak digunakan sebagai media edukasi anemia gizi besi untuk remaja. Penyuluhan dengan metode ceramah dan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media booklet dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi mengenai anemi gizi besi. Hal ini disebabkan karena responden telah menerima informasi dimana sebelumnya responden belum mengetahui informasi mengenai anemia gizi besi. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan peningkatan pengetahuan ($p=0,017$) dan sikap ($p=0,000$) antara penyuluhan dengan metode ceramah dengan penyuluhan dengan metode ceramah dan media booklet. **Simpulan:** Penyuluhan dengan media booklet lebih unggul 8% dibandingkan dengan penyuluhan dengan metode ceramah untuk peningkatan pengetahuan dan 8% pada peningkatan sikap.

KATA KUNCI: Anemia; Booklet; Pengetahuan; Sikap

PENDAHULUAN

Anemia adalah satu masalah gizi yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global yang mempengaruhi baik negara berkembang dan maju dengan konsekuensi besar untuk kesehatan manusia serta perkembangan sosial dan ekonomi (WHO,2008). Anemia adalah keadaan dengan kadar hemaglobin, hematokrit dan sel darah merah yang lebih rendah dari normal.

Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 prevalensi anemia di Indonesia sebesar 21,7%. Prevalensi anemia pada wanita di Indonesia sebesar 23,9%, sedangkan prevalensi anemia pada wanita umur 5 – 14 tahun sebesar 26,4% dan umur 15-25 tahun sebesar 18,4%. Puskesmas Kendalsari Malang melaporkan data skrining anemia di SMAN 7 Malang sebesar 9 %. Kraemer (2007) menyatakan bahwa prevalensi anemia di atas 5% merupakan masalah kesehatan masyarakat.

Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki karena remaja putri mengalami siklus menstruasi setiap bulan dan cenderung memiliki kebiasaan makan yang salah, hal dengan melakukan diet yang tidak seimbang mengurangi makan untuk menjaga penampilannya. Pola kebiasaan makan yang salah inilah dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat penting seperti zat besi (Masthalina, H et al., 2015).

Anemia pada remaja uga dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional yang dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar

menurun serta dapat mengakibatkan produktifitas kerja yang rendah (Sayogo, 2006).

Mengingat dampak anemia yang ditimbulkan remaja putri, ibu dan bayinya, maka sebaiknya diupayakan intervensi pada remaja putri dengan maksud memutuskan rantai siklus tersebut. Salah satu penyebab anemia adalah kurangnya pengetahuan (Gibney, 2009).

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang mengenai gizi yaitu yaitu melalui penyuluhan gizi dengan alat bantu atau media yang dapat membantu menyampaikan pesan-pesan menjadi lebih menarik, sehingga sasaran dapat memutuskan untuk mengadopsi perilaku yang positif (Notoatmojo, 2010)

Salah satu media yang dapat digunakan untuk pendidikan gizi adalah *booklet*. *Booklet* merupakan media untuk menyampaikan psan-pesan kesehatan dalam bentuk buku yang berisi tulisan dan gambar (Supariasa,2012).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 7 Malang menunjukkan jumlah siswa adalah sebanyak 1027 siswa yang terdiri dari 515 siswa laki-laki dan 557 siswi perempuan. Para siswa tergolong pada usia remaja, yaitu 15-18 tahun. Aktifitas yang dilakukan siswa yaitu belajar formal dari 06.45-14.30 WIB. menerapkan kurikulum nasional K13 (Kurikulum 2013). SMA Negeri 7 Malang memiliki misi yang harus tercapai untuk menjadi sekolah teladan dan berprestasi, sehingga membutuhkan status gizi yang baik dan bebas anemia untuk mengimbangi aktivitas siswa. Berdasarkan pernyataan tersebut dalam mengurangi kejadian anemia pada remaja putri dimanfaatkan media edukasi berupa *booklet* untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang anemia gizi besi.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis *Quasi Experiment* dengan rancangan *Two Group Pre-test dan Post-test design*. Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Penelitian ini dilakukan di SMAN 7 Malang. Waktu pelaksanaan pengambilan data dilakukan 5-12 Desember 2018. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas X di SMAN 7 Kota Malang sebanyak 200 siswi. Sampel penelitian menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 24 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol yang diberi penyuluhan melalui ceramah dan kelompok intervensi yang diberi penyuluhan dengan media booklet, yang masing-masing kelompok berjumlah 12 subjek penelitian. Kriteria inklusi yang ditentukan yaitu dua kelas yang memiliki rata-rata nilai setara dan siswi yang bersedia mengikuti penyuluhan.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penyuluhan gizi dengan metode ceramah dengan menggunakan media *booklet*. Penyuluhan gizi dilakukan dengan menyebarkan informasi mengenai anemia gizi besi pada siswa SMA yang berisi tentang pengertian anemia gizi besi, penyebab, dampak dan cara menangani anemia gizi besi pada remaja putri. Ada 3 tahapan dalam penelitian ini yaitu tahap pertama pengambilan data pre-test pada kedua kelompok yang dilakukan pada hari pertama, tahap kedua dilakukan intervensi penyuluhan dengan metode ceramah pada kelompok kontrol dan penyuluhan dengan metode ceramah dan booklet pada kelompok intervensi yang dilakukan pada hari yang sama, tahap ketiga dilakukan pengambilan data post-test dengan soal yang sama pada kedua kelompok yang dilakukan 7 hari setelah intervensi. Waktu intervensi penyuluhan gizi dengan metode

ceramah dan penyuluhan gizi dengan metode ceramah menggunakan media booklet selama ± 45 menit.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap siswi tentang anemia gizi besi. Pengetahuan gizi adalah kemampuan subjek untuk mengetahui dan menjawab kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan. Cara mengukur tingkat pengetahuan yaitu diberi skor 1 jika jawaban benar dan skor 0 jika jawaban salah. Selanjutnya data disajikan dalam akan disajikan dalam bentuk diagram batang, tabel hasil dan dideskriptifkan.

Sikap gizi adalah dukungan siswi dalam bentuk pernyataan setuju atau tidak setuju berkaitan dengan anemia gizi besi sebelum dan setelah penyuluhan dengan metode ceramah dengan media *booklet*. Pernyataan sikap yang diberikan sebanyak 15 soal yang tersusun atas pernyataan positif dan negatif. Pernyataan positif diberikan skor yaitu sangat setuju (SS) = 4; setuju (S) = 3; kurang setuju (KS) = 2; tidak setuju (TS) = 1. Pernyataan negatif diberi skor yaitu sangat setuju (SS) = 1; setuju (S) = 2; kurang setuju (KS) = 3; tidak setuju (TS) = 4.

Analisis data menggunakan uji *Paired sample t-test* untuk melihat perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan menggunakan media *booklet*. Uji *independent t-test* untuk melihat perbedaan sikap antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dan *Uji Man Whitney* untuk melihat perbedaan pengetahuan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Subyek dalam penelitian ini berjumlah 24 balita, yang masing-masing terdiri dari 12 siswi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia di SMAN 7 Malang

Usia (thn)	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	n	%	N	%
14	2	17	2	17
15	9	75	9	75
16	1	8	1	8
Total	12	100	12	100

Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan Anemia Gizi Besi Siswi SMAN 7 Malang Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

	Kelompok Kontrol Mean	Kelompok Perlakuan Mean	<i>p value</i>
Sebelum	67,91	66,41	
Sesudah	86,50	94,16	0,017
<i>p value</i>	0,000	0,002	

Hasil uji beda pada Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan sebelum dan setelah penyuluhan dengan metode ceramah pada kelompok kontrol ($p=0,000$). Terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan

sebelum dan setelah penyuluhan dengan metode ceramah dengan booklet ($p=0,002$). Terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan sebelum edukasi antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan ($p=0,017$).

Tabel 3. Perbedaan Sikap Anemia Gizi Besi Siswi SMAN 7 Malang Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

	Kelompok Kontrol Mean±SD	Kelompok Perlakuan Mean±SD	<i>p value</i>
Sebelum	73,25±3,62	78,41± 8,72	
Sesudah	83,41±2,77	90,91± 1,72	0,000
<i>p value</i>	0,000	0,002	

Hasil uji beda pada Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sikap yang signifikan sebelum dan setelah penyuluhan dengan metode ceramah pada kelompok kontrol ($p=0,000$). Terdapat perbedaan sikap yang signifikan sebelum dan setelah

penyuluhan dengan metode ceramah dengan booklet ($p=0,002$).

Terdapat perbedaan sikap yang signifikan sebelum edukasi antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan ($p=0,017$)

Pembahasan

Kelompok kontrol adalah kelompok yang

mendapatkan penyuluhan dengan metode ceramah

mengalami peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi Nilai rata-rata pada *pre test* adalah 67,91 meningkat menjadi 86,50 saat *post test* yaitu meningkat sebesar 27% dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Hasil uji beda antara *pre* dan *post test* saat dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan ($p=0,000$). Kelompok intervensi adalah kelompok yang mendapatkan penyuluhan dengan metode ceramah dan menggunakan media booklet. Peningkatan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah test yaitu dari 66,41 menjadi 94,10 atau meningkat sebesar 41% dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Hasil uji *Wilcoxon* antara *pre* dan *post test* saat dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah dan media *booklet* menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan ($p=0,02$).

kontrol. Perbedaan rata-rata pengetahuan sesudah penyuluhan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan media *booklet* adalah 7,1 poin atau sebesar 8%.

Penyuluhan dengan metode ceramah membatasi daya ingat, karena umumnya lebih memfokuskan pada satu indra, yaitu indra pendengar. Ceramah yang monoton hanya menggunakan indra pendengar juga dapat membuat penyuluhan dengan metode ceramah kurang menarik.

Pengetahuan siswi pada penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media *booklet* memiliki hasil yang lebih besar disebabkan adanya penggunaan media yaitu *booklet* yang memiliki beberapa kelebihan dalam peningkatan pengetahuan siswi. Kelebihan *booklet* "Remaja Putri Bebas Anemia Sehat Bahagia" adalah memberikan informasi dan penjelasan yang berhubungan dengan pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi dengan pembahasan lebih lengkap, lebih terperinci,

jelas dan edukatif serta penyusunan materi *booklet* dibuat sedemikian rupa agar menarik perhatian remaja putri. Selain itu, *booklet* memungkinkan responden mempelajari *booklet* secara berulang setelah penyuluhan sehingga seseorang akan lebih mudah mengingatnya. Seseorang dapat mempelajari *booklet* sesuai kemampuan dan dalam keadaan santai sehingga informasi yang diterima dapat diterima lebih mudah dibandingkan dengan informasi yang diterima hanya dari mendengar saat penyuluhan dengan metode ceramah.

Perbedaan peningkatan penyuluhan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan diuji dengan uji *Man Whitney* karena salah satu data berdistribusi tidak normal. Hasil uji *Man Whitney* antara pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan ($p=0,017$)

Penyuluhan dengan metode ceramah merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengetahuan dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan dengan metode ceramah juga dapat atau merangsang pemikiran *audience* sehingga komunikasi dua arah dimana dilakukan secara tatap muka penyuluh dan *audience*. Komunikasi dua arah akan menyisakan ingatan pada *audience*. Oleh karena itu terjadi peningkatan pengetahuan antara *pre* dan *post test* pada penyuluhan dengan metode ceramah

Peningkatan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan metode ceramah. Peningkatan sikap ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata yaitu 73,25 menjadi 84,16 atau sebesar 14% dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Peningkatan sikap responden menunjukkan bahwa

penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dapat meningkatkan perubahan sikap pencegahan dan penanggulangan anemia. Hal ini dapat terjadi karena penyuluhan merupakan cara menambah ilmu pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktek belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku termasuk sikap manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat dari orang lain.

Dalam penelitian ini faktor penyuluh juga merupakan salah satu yang faktor keberhasilan penyuluhan dalam perubahan sikap seseorang. Faktor penyuluh dengan latar belakang dibidang kesehatan mampu memberikan persepsi bahwa penyuluh kesehatan merupakan orang yang penting yang dapat memberikan pengaruh pada sikap yang dimiliki responden. Hasil penelitian ini diperkuat oleh teori Azwar (2009) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi sikap salah satunya pengaruh orang lain yang dianggap penting.

Perbedaan sikap responden pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode penyuluhan di uji menggunakan *Paired T- Test*. Hasil uji beda antara *pre* dan *post test* saat dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah menunjukkan adanya perbedaan sikap yang signifikan ($p=0,000$). Berdasarkan gambar 6 dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan gizi pada kelompok perlakuan. Peningkatan sikap ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata yaitu dari 78,41 menjadi 90,91 atau sebesar 16% dibandingkan dengan nilai *pre test*. Perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan siswi mengenai anemia gizi besi sebelum dan sesudah

penyuluhan dengan metode ceramah selanjutnya diuji dengan uji *Paired T- Test*. Hasil uji *Paired T-Test* antara *pre* dan *post test* saat dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah menunjukkan adanya perbedaan sikap yang signifikan ($p=0,001$). Perbedaan, penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media booklet memiliki nilai rata-rata yang lebih besar dibandingkan penyuluhan dengan metode ceramah terhadap rata-rata peningkatan sikap. Perbedaan rata-rata sikap antara dengan ceramah dan ceramah menggunakan media booklet adalah 6,75 poin atau sebesar 8%. Perbedaan peningkatan penyuluhan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan diuji dengan uji Independen T- test karena data berdistribusi normal. Hasil uji Independen T- test antara *post test* kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menunjukkan adanya perbedaan sikap yang signifikan ($p=0,000$).

Remaja adalah masa transisi dari periode anak menuju dewasa. Karakteristik seseorang yang sudah memasuki usia remaja salah satunya adalah timbulnya rasa ingin tahu terhadap informasi. *Booklet* dipilih sebagai media dalam edukasi gizi. *Booklet* disusun dengan tulisan dan gambar yang menarik untuk menghindari kejenuhan remaja dalam membaca. Media *booklet* memiliki keunggulan dalam meningkatkan pemikiran inovatif melalui pengkajian pribadi secara berulang sehingga mendorong partisipasi perubahan sikap sebagai akibat dari pengkajian berulang tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian Pratiwi (2017) yang menunjukkan pengaruh pemberian *booklet* yang signifikan terhadap sikap pencegahan HIV dan AID penyuluhan dengan metode ceramah yaitu dengan peningkatan nilai rata-rata 67,91 pada *pre-test* menjadi 86,50 pada *post-test* atau meningkat sebesar 27% dibandingkan dengan nilai *pre-test*.

Adanya perbedaan pengetahuan siswi yang signifikan ($p=0,000$) antara sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode ceramah tentang anemia gizi besi.

Peningkatan pengetahuan siswi mengenai anemia gizi besi sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode ceramah dan menggunakan media *booklet* yaitu dengan peningkatan nilai rata-rata 66,41 pada *pre-test* menjadi 94,10 pada *post-test* atau meningkat sebesar 41% dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Adanya perbedaan pengetahuan siswi yang signifikan ($p=0,02$) antara sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode ceramah dan menggunakan media *booklet* “Remaja Bebas Anemia Sehat Bahagia”. Adanya perbedaan pengetahuan siswi yang signifikan ($p=0,017$) antara kelompok yang mendapatkan penyuluhan dengan metode ceramah dan kelompok yang mendapatkan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media *booklet* “Remaja Bebas Anemia Sehat Bahagia”.

Terdapat peningkatan sikap siswi mengenai anemia gizi besi sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode ceramah yaitu dengan peningkatan nilai rata-rata 73,25 pada *pre-test* menjadi 84,16 pada *post-test* atau meningkat sebesar 14% dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Adanya perbedaan sikap siswi yang signifikan ($p=0,000$) antara sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode ceramah tentang anemia gizi besi.

Terdapat peningkatan sikap siswi mengenai anemia gizi besi sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode ceramah dengan menggunakan media *booklet* yaitu dengan peningkatan nilai rata-rata 78,41 pada *pre-test* menjadi 90,91 pada *post-test* atau meningkat sebesar 16% dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Hasil Uji *Paired T-Test* menunjukkan

adanya perbedaan sikap siswi yang signifikan ($p=0,001$) antara sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media *booklet* “Remaja Bebas Anemia Sehat Bahagia”. Hasil *Independent T-Test* menunjukkan adanya perbedaan sikap siswi yang signifikan ($p=0,000$) antara kelompok yang mendapatkan penyuluhan dengan metode ceramah dan kelompok yang mendapatkan penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media *booklet* “Remaja Bebas Anemia Sehat Bahagia”.

SARAN

Saran pada sekolah adalah adanya peningkatan fungsi UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dan PMR (Palang Merah Remaja) untuk dijadikan sarana kegiatan KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) tentang anemia gizi besi terutama sebagai wadah untuk menggalakkan konsumsi dan distribusi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri.

Selain itu, perlunya pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi oleh lintas sektor dan lintas program seperti adanya skrining anemia gizi besi dengan pemeriksaan hemoglobin pada remaja putri pada awal tahun ajaran baru dengan kerjasama dengan UKS dan puskesmas di wilayah setempat.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, M dan Bambang Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

Aliefin. 2005. *Direktur Gizi: 47% Balita di Indonesia Alami Anemia Gizi*. (Online) <http://www.jurnalnet.com/>. Diunduh tanggal 20 April 2018.

Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Beard, J., 2000. *Iron requirements in adolescent females*. (Online). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10721923>. Diakses 19 April 2018

Gibney, M.J., et al. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.

Gladiola, L .Amanda. 2016. *Perbedaan Pendidikan Kesehatan Gizi dengan*

Media Bookle Dan E-Booklet Terhadap Perubahan Pengetahuan Anemiam Pada Remaja Putri. (Online) <http://repository.poltekkesbdg.info/items/show/820>. Diakses 21 April 2018.

Kementrian Kesehatan, RI. 2016. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Ditjen Kesehatan Masyarakat.

Khomsan, A. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Penebar Swadaya, Jakarta.

Kusuma, dkk (2014) *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Anemia pada Remaja*

Putri terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap dalam Mencegah Anemia pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. Skripsi thesis, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

Masthalina, H, et al. (2015). *Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) terhadap Status Anemia Remaja Putri*. Mataram : Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mataram.

Nursalam, 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta:Salemba Medika.

Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. PT Asdi Mahasatya,

Jakarta.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.

Rokhmawati, I.A.2015. *Efek Penyuluhan Gizi Dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Kristen 1 Surakarta* Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan- Universitas Muhammadiyah Semarang.

Safitri, N.R.D., dan Fitranti, D.Y. 2016. *Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight*. *Journal of Nutrition College*, 4 (5): 374-380.

Savitri Sayogo. 2006. *Gizi Remaja Putri*. Fakultas kedokteran Universitas Indonesia.

Soekirman,2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.

Soekirman. (2011). *Takin the Indonesian nutrition history to leap into betterment of the future generation : development of the Indonesian Nutrition Guidelines*. Asia Pasifi Journal of Clinical Nutrition.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.Bandung: Alfabeta.