

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN  
KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWI**

**SKRIPSI**



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

**Oleh:  
Nanda Dwi Aprilia  
(11040222042)**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2026**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

### HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Nanda Dwi Aprilia

NIM : 11040222042

Program Studi : S1 Gizi

Angkatan : 2022

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul  
"HUBUNGAN POLA MAKAN DAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN  
ANEMIA PADA MAHASISWI", Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiat,  
maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian pernyataan keaslian ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 12 Juni 2026



Nanda Dwi Aprilia  
11040222042

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN  
KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWI**

Oleh:  
Nanda Dwi Aprilia  
(11040222042)

Telah disetujui untuk diajukan Sidang Skripsi

Surabaya, 12 Juni 2026

Dosen Pembimbing 1                      Disetujui oleh                      Dosen Pembimbing 2



**Irul Hidayati, M. Kes**  
NIP. 198102282014032001



**Nova Lusiana, M. Keb**  
NIP. 198111022014032001

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

#### SKRIPSI

#### HUBUNGAN POLA MAKAN DAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWI

#### PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi Nanda Dwi Aprilia ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi  
di Surabaya, 19 Juni 2026

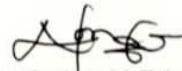
Mengesahkan,  
Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II



Irul Hidayati, M. Kes  
NIP. 198102282014032001



Nova Lusiana, M. Keb  
NIP. 198111022014032001

Penguji III

Penguji IV



Estri Kusumawati, M. Kes  
NIP. 198708042014032003



Ika Mustika, M. Kes  
NIP. 198702212014032004

Mengetahui,

Plh. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
Sunan Ampel Surabaya



Dr. Suryani, S.Ag., S.Psi., M.Si.  
NIP. 197708122005012004

## LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300

E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nanda Dwi Aprilia  
NIM : 11040222042  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan  
E-mail address : [dwiapril1403@gmail.com](mailto:dwiapril1403@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain ( ..... )  
yang berjudul :

Hubungan Pola Makan dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 24 Juni 2026  
Penulis

(Nanda Dwi Aprilia)

## ABSTRAK

Anemia masih menjadi masalah kesehatan yang membutuhkan perhatian mendesak. Salah satu faktor krusial yang berkaitan dengan kejadian anemia adalah pola makan dan siklus menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswi. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah responden sebanyak 48 mahasiswi Prodi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan dengan teknik *simple random sampling*. Pengambilan data menggunakan formulir *SQ-FFQ* menghitung pola makan dan kuesioner siklus menstruasi. Data penelitian dianalisis menggunakan uji statistik korelasi *spearman*. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan asupan zat besi harian responden dominan defisit tingkat berat (93,7%), siklus menstruasi normal (87,5%), serta kejadian anemia normal (68,8%). Terdapat hubungan antara pola makan asupan zat besi harian dengan kejadian anemia ( $p\text{-value}=0,001$  dan  $r=0,461$ ) dengan arah positif dan hubungan yang cukup kuat. Tidak terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia ( $p\text{-value}=0,545$ ).

**Katakunci:** Pola Makan, Siklus Menstruasi, Kejadian Anemia

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## ABSTRACT

*Anemia remains a health problem that requires urgent attention. Diet and the menstrual cycle are crucial factors associated with anemia. This study aimed to determine the relationship between diet and the menstrual cycle and the incidence of anemia in female students. This was an observational analytical study with a cross-sectional approach. Forty-eight female students were recruited using a simple random sampling technique. Data collection used the SQ-FFQ form, which measured diet patterns and menstrual cycle questionnaires. The data were analyzed using the Spearman correlation test. The results showed that respondents' daily iron intake was predominantly severe (93.7%), with a normal menstrual cycle (87.5%), and a normal incidence of anemia (68.8%). There was a positive and fairly strong correlation between dietary iron intake and anemia ( $p\text{-value} = 0.001$  and  $r = 0.461$ ). There was no correlation between menstrual cycle and anemia ( $p\text{-value} = 0.545$ ).*

**Keywords:** Diet, Menstrual Cycle, Anemia



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

|                                            |             |
|--------------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>            | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>             | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>   | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                       | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                      | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                 | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                     | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                  | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                  | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>              | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang.....                     | 1           |
| B. Rumusan Masalah.....                    | 7           |
| C. Tujuan Penelitian .....                 | 8           |
| D. Manfaat Penelitian .....                | 8           |
| E. Keaslian Penelitian.....                | 8           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>       | <b>15</b>   |
| A. Landasan Teori.....                     | 15          |
| 1. Anemia .....                            | 15          |
| 2. Remaja.....                             | 25          |
| 3. Pola Makan.....                         | 29          |
| 4. Menstruasi .....                        | 39          |
| B. Kerangka Teori .....                    | 48          |
| C. Kerangka Konsep.....                    | 49          |
| D. Hipotesis .....                         | 49          |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b> | <b>50</b>   |
| A. Desain Penelitian .....                 | 50          |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....        | 50          |
| 1. Tempat Penelitian.....                  | 50          |
| 2. Waktu Penelitian .....                  | 50          |

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| C. Populasi dan Sampel .....             | 51        |
| 1. Populasi .....                        | 51        |
| 2. Sampel .....                          | 51        |
| D. Variabel Penelitian .....             | 52        |
| E. Definisi Operasional .....            | 53        |
| F. Prosedur Penelitian .....             | 54        |
| 1. Instrumen Penelitian .....            | 54        |
| 2. Data Penelitian .....                 | 56        |
| 3. Prosedur Pengumpulan Data .....       | 57        |
| G. Analisis Data .....                   | 57        |
| 1. Pengolahan Data .....                 | 57        |
| 2. Analisis Data .....                   | 59        |
| 3. Hipotesis Penelitian .....            | 60        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>62</b> |
| <b>A. Hasil</b> .....                    | <b>62</b> |
| 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian ..... | 62        |
| 2. Karakteristik Responden .....         | 63        |
| 3. Analisis Univariat .....              | 64        |
| 4. Analisis Bivariat .....               | 66        |
| <b>B. Pembahasan</b> .....               | <b>68</b> |
| 1. Analisis Univariat .....              | 68        |
| 2. Analisis Bivariat .....               | 71        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>               | <b>79</b> |
| <b>A. Simpulan</b> .....                 | <b>79</b> |
| <b>B. Saran</b> .....                    | <b>79</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>              | <b>81</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                    | <b>88</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 Keaslian Penelitian.....                                                                   | 8  |
| Tabel 2 Kecukupan Zat Besi.....                                                                    | 16 |
| Tabel 3 Klasifikasi Tingkat Konsumsi Zat Besi .....                                                | 17 |
| Tabel 4 Kriteria Anemia Pada Remaja Putri.....                                                     | 23 |
| Tabel 5 Kategori Lama Menstruasi.....                                                              | 40 |
| Tabel 6 Jadwal Penelitian .....                                                                    | 50 |
| Tabel 7 Definisi Operasional .....                                                                 | 53 |
| Tabel 8 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas, Usia, Usia Menarhe, dan<br>Lama Menstruasi..... | 63 |
| Tabel 9 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Asupan      Zat Besi ....                      | 65 |
| Tabel 10 Distribusi Sampel Berdasarkan Siklus Menstruasi .....                                     | 65 |
| Tabel 11 Kadar Hemoglobin Responden .....                                                          | 66 |
| Tabel 12 Hasil Uji Korelasi Spearman Pola Makan dengan Kejadian Anemia....                         | 67 |
| Tabel 13 Hasil Uji Korelasi Spearman Siklus Menstruasi dengan Kejadian<br>Anemia .....             | 68 |

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

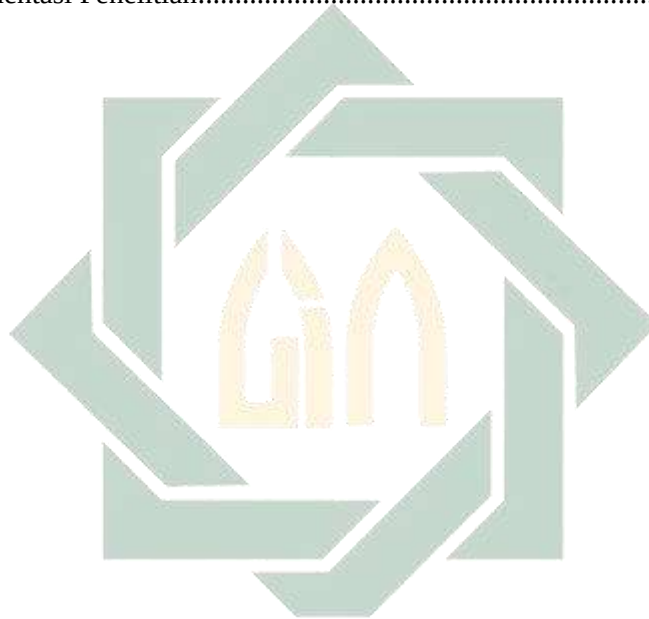
|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Gambar 1 Proses Siklus Menstruasi..... | 42 |
| Gambar 2 Kerangka Teori.....           | 48 |
| Gambar 3 Kerangka Konseptual.....      | 49 |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Etical Clearance.....                                                                 | 88  |
| Lampiran 2 Lembar <i>Informed Consent</i> .....                                                  | 89  |
| Lampiran 3 Lembar Kuesioner <i>Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)</i> ..... | 93  |
| Lampiran 4 Lembar Kuesioner Siklus Menstruasi .....                                              | 95  |
| Lampiran 5 Data Karakteristik Responden, Data Univariat, Pengkategorian .....                    | 96  |
| Lampiran 6 Analisis Data .....                                                                   | 101 |
| Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....                                                           | 108 |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriza, R., & Puteri, H. S. (2025). Buku Ajar Survei Konsumsi Pangan.
- Agustia, J., Margareth, W., & Marbun, R. M. (2024, Februari 5). Hubungan Siklus Menstruasi, Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Dan Asupan Vitamin C Dengan Status Anemia Pada Siswi SMAN 27 Jakarta | *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i1.163>
- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Suwardiah, D. K. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10 (1), 129–137.
- Ananda, B. R. A., Maisarah, M., & Mulyani, I. (2025). Edukasi Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 124–130. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.196>
- Arma, N., Harahap, N. R., Syari, M., & Sipayung, N. A. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Langkat
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.832>
- Astuti, H. P., & Pangesti, C. B. (2021). Hubungan Pola Makan dan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Program Studi Diploma 3 Kebidanan. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 19(1). <https://doi.org/10.26576/profesi.v19i1.74>
- Bawono, Y. (2023). Perkembangan anak & remaja. Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim (pp. 1-2).
- Budiarti, A., Rustini, S. A., & Wirani, N. P. (2020). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2), 137–141. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Chasanah, S. U., Basuki, P. P., & Dewi, I. M. (2019). Anemia penyebab, strategi pencegahan dan penanggulangannya bagi remaja. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952.
- Chun, M.-Y., Kim, J., & Kang, J.-S. (2021). Relationship between Self-Reported Sleep Duration and Risk of Anemia: Data from the Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2016–2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4721. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094721>
- Natasya, D., Saragih, A. F., Suradinata, F., Kurniawan, S. I., Isnawan, F., & Nasution, A. O. (2025). Gambaran Pola Makan dan Kesehatan Mahasiswa UIN Sumatera Utara Program Studi Sistem Informasi. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 4(3), 115–126. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i3.4401>
- Dewi, N. D. N. T. (2022). Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Selemadeg (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi 2022).
- Divianisa, T. (2024). Hubungan Pola Makan, Pola Menstruasi, Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Meilia Medika

- [Bachelor, Universitas Nasional].  
<https://repository.unas.ac.id/id/eprint/10196/>
- Djibu, R. (2023). Perkembangan remaja. *AH Remaja, Psikologi Perkembangan*, 155.
- Farinendya, A., Muniroh, L., & Buanasita, A. (2019). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Anemia pada Remaja Putri. *Amerta Nutrition*, 3(4), 298.  
<https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.298-304>
- Fita, A., Fatmawati, T. Y., & Putri, S. K. (2025). Hubungan Status Gizi dan Siklus Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 14(1), 166–173. <https://doi.org/10.36565/jab.v14i1.920>
- Gazali, A., Hadi, W. S., & Shafriani, N. R. (2024). Hubungan hemoglobin dan pola menstruasi terhadap kejadian anemia pada mahasiswi di asrama putri randik. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 2221–2227.
- Hamidah, W. (2020). Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi Dengan Dengan Polimenorea Di Asrama Puteri Universitas Aufa Royhan Padangsidempuan Tahun 2020.
- Hamzah, E. F. (2025). Iron Deficiency Anemia: A Comprehensive Review of Epidemiology, Pathophysiology, Diagnosis, and Clinical Implications. *South Asian Research Journal of Applied Medical Sciences*, 7(06), 277–284.  
<https://doi.org/10.36346/sarjams.2025.v07i06.001>
- Ilmi, M. B., Anwary, A. Z., Aquarista, M. F., & Annisa, S. (2025). Anemia di Usia Sekolah: Tinjauan Pengetahuan, Sikap, dan Pola Makan pada Siswi SMPN 5 Banjarbaru 2024. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 14(2), 250–257.  
<https://doi.org/10.36565/jab.v14i2.899>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS).
- Karisma, M. A., Haiya, N. N., & Ardian, I. (2026). Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswa Keperawatan Semester IV. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 4(1), 17–30.  
<https://doi.org/10.57213/antigen.v4i1.961>
- Koerniawati, R. D. (2022). Dampak Kekurangan Zat Besi (Anemia) pada Pekerja Wanita. *Tirtayasa Medical Journal*, 2(1), 24.  
<https://doi.org/10.52742/tmj.v2i1.17879>
- Kurniawati, A. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Ipiems Surabaya (Doctoral Dissertation, STIKES Hang Tuah Surabaya).
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Medika Hutama*, 3(01 Oktober), 1293-1298.
- Lanjariana, W. T. (2025). Gambaran Tingkat Pengetahuan Anemia Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri di Desa Trimurti Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul [Diploma, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta].

- Lesmana, A. A. (2024). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Perubahan Emosional Pada Anak Usia Remaja - UMM Institutional Repository. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/4172/>
- Lukman, W. U. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Gorontalo [Bachelor, Universitas Muhammadiyah Gorontalo]. <https://repository.umgo.ac.id/4329/>
- Martini, D. E., Maghfuroh, L., Aisyah, H. S., & Sari, D. P. (2022). The Correlation of Body Mass Index and the onset of menarche with the menstrual cycle in young women at Pondok Assalafi Nurul Huda, Sugio District. *J. Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 14(2), 61–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.38040/js.v14i2.508>
- Matasa, F. W. N., Rahmayanti, E. I., & Hutabarat, S. H. (2026). Hubungan Tingkat Stress dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Palu. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 5(1), 1219–1231. <https://doi.org/10.31004/riggs.v5i1.6327>
- Mawardika, N. T., Kep, M., Mat, S. K., Fauziah, L. F., Keb, S. T., Gz, M., ... & Febriyanti, B. S. N. U. (2025). Buku Referensi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. Optimal Untuk Negeri.
- Mukminin, S. T. S. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan [Undergraduate, Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/2850/>
- Mularsih, S., Setiyowati, W., Widyatun, D., Elliana, D., Wiranti, I., Pratiwi, R. D., & Lestari, R. M. (2025). *Anemia pada Kesehatan Perempuan*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Nindi Mubarakatun Nafisah, & Salafas, E. (2021). Literature Review: Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of Holistics and Health Science*, 3(2), 176–185. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v3i2.74>
- Ningrum, N. M. C. N., Susanti, N. L. P. D., & Dewi, K. A. P. D. (2022). Hubungan Citra Tubuh Dengan Pola Makan Remaja Putri Di SMK Negeri 2 Sukawati. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 107–111. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.427>
- Nisrina, M. Y., & Sinaga, E. S. (t.t.). Determinant Associated with Anemia in Adolescent Girls: A School-Based Cross-Sectional Study. *Journal of Health Sciences and Epidemiology*, 3(3). <https://doi.org/10.62404/nnawge92>
- Nur, H., & Aritonang, E. Y. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Science*, 1(4), 242–254.
- Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., & Noviani, N. E. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri.
- Nurbadriyah, W. D. (2020). *Anemia Defisiensi Besi*. Deepublish.

- Nurhidayati, V. A., Khomsan, A., Riyadi, H., Prasetya, G., Rizkiriani, A., & Amelia, R. (2025). Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi Serta Pangan Pendukung dan Penghambat Penyerapannya pada Remaja Putri | Nurhidayati | Jurnal Gizi Pontianak (PNJ). <https://doi.org/10.30602/pnj.v8i1.1792>
- Nurvita, D., Wahyurianto, Y., Retna, T., & Sumiatin, T. (2024). Gambaran Pengetahuan Dan Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Tuban. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 9003–9016. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.15957>
- Nuvus, H. (2023). Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi Dengan Oligomenorea Terhadap Nn. P Di PBM Hermayanti Padangsidempuan Tahun 2023.
- Oktaviana, R., & Permadi, M. R. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati Pondok Pesantren Annuriyyah Rambipuji. *HARENA : Jurnal Gizi*, 2(2), 54–61. <https://doi.org/10.25047/harena.v2i2.2806>
- Okzala, U. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MTSN 1 Kota Padang Tahun 2021.
- Piskin, lif, Cianciosi, D., Gulec, S., Tomas, M., & Capanoglu, E. (2022). Iron Absorption: Factors, Limitations, and Improvement *Methods* | *ACS Omega*. <https://pubs.acs.org/doi/full/10.1021/acsomega.2c01833>
- Prahasanti, K., Fransisca, A., & Mahdi, B. A. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Terjadinya Anemia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. *JurnalMU: Jurnal Medis Umum*, 2(3). <https://doi.org/10.30651/jmu.v2i3.28586>
- Purnomo, H., Agustin, E. A., Priliana, W. K., Robert, D., Citrawati, N. K., Yanti, R. D., ... & Mangun, M. (2024). Bunga Rampai Psikologi Remaja Dan Permasalahannya.
- Puspitasari, S. (2020). Karakteristik Menstruasi Dan Kejadian Anemia Remaja Putri Di Asrama 3 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2019 [Skripsi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta]. <http://poltekkesjogja.ac.id>
- Putera, K. S. K., Noor, M. S., & Heriyani, F. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia di SMP Negeri 18 Banjarmasin 2019/2020. *Homeostasis*, 3(2), 217-222.
- Putri, A. F. kaurtania, Putri, M. A., Humairah, Z., & Anggraini, D. (2024). Konsumsi Teh Terhadap Penyerapan Zat Besi Dan Resiko Anemia Pada Remaja. *Journal of Public Health Science*, 1(4), 293–299. <https://doi.org/10.70248/jophs.v1i4.1891>
- Putri, N. I. (2025). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMKN 1 Samigaluh Tahun 2025 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Putriwati, A. K., Purwaningtyas, D. R., & Iswahyudi, I. (2024). Hubungan asupan gizi dan konsumsi pangan inhibitor zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 6 Tambun Selatan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 7(2), 137. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v7i2.455>

- Pramesti, E. A. B., & Permana, R. A. (2023). Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Raudlatul Syabab Sukowono Jember (Doctoral dissertation, Universitas dr. SOEBANDI).
- Raden, M. A. Hubungan Asupan Zat Besi & Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Yang Mendapatkan Program Makanan Bergizi Gratis di Kota Manado (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Manado).
- Riska, W. K. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Stikes Hang Tuah Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, STIKES Hang Tuah Surabaya).
- Rusmaningrum, S. W. (2023). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Di Smp Negeri 1 Merakurak | Jurnal Multidisiplin Indonesia. <https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp/article/view/409>
- Safriana, R. E., & Sitaresmi, S. D. (2022). Hubungan Siklus Menstruasi Tidak Teratur dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan*, 1 (2), 13–19. <http://dx.doi.org/10.30587/ijmt.v2i1.3832>
- Salsadela, N. E. (2025). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Xi Di SMA N 7 Yogyakarta [Skripsi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta]. <https://poltekkesjogja.ac.id>
- Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life. *Nutrients*, 14(18), 3777. <https://doi.org/10.3390/nu14183777>
- Sharief, S. A. & Azrida M. (2021). Kebiasaan Makan dan Kejadian Anemia. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 12(0), 168–172. <https://doi.org/10.33846/sf12nk131>
- Sholehah, A. H. (2023). Gambaran Pola Makan Pada Remaja Penderita Gastritis Di SMAN Tanjungsari [Diploma, Universitas Pendidikan Indonesia]. <https://repository.upi.edu/91007/http://repository.upi.edu>
- Sinaga, L. (2024). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Kejadian Anemia Di Smp St Ignatius Medan Helvetia [Diploma, Poltekkes Kemenkes Medan]. <https://repository.poltekkes-medan.ac.id/id/eprint/1614/>
- Siregar, H. S. N., Pane, A. H., Mustika, S. E., & Wardhani, K. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2021. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.319>
- Sriwani, F., Noorma, N., & Setyawati, E. (2023). Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Tanjung Palas Tengah. *Saintekes: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(4), 534–542. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i4.209>
- Subakti, F. D. (2024). Hubungan Antara Tingkat Stress Akademik Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat 2 STIKes Dharma Husada Kota Bandung. STIKes Dharma Husada.
- Suffah, F. A. (2023). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi, Asam Folat, Dan Kobalamin Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah

- Menengah Atas Kecamatan Menganti [Undergraduate, Universitas Muhammadiyah Gresik]. <https://doi.org/10/BAB%2525205.pdf>
- Suryaalamshah, I. I., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2023). Siklus Menstruasi Berdasarkan Kebiasaan Makan Junk Food dan Status Gizi Mahasiswi Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19(2), 197. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.2.197-205>
- Syahrani, T. N. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas 11 (Studi di Madrasah Aliyah Negeri 5 Jombang) (Doctoral dissertation, Itskes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Tursina, L. (2022). Studi Analisis Penafsiran QS. Al-Baqarah 222 Tentang Perempuan Yang Sedang Menstruasi Dalam Perspektif Zaghhlūl An-Najjār.
- Umami, I. (2019). Psikologi remaja.
- Villasari, A. (2021). Fisiologi menstruasi. Strada Press, Kediri.
- Wandha, E. T. (2024). Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Asupan Zat Gizi Makro Dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Di Kabupaten Jember [Undergraduate, Politeknik Negeri Jember].
- Wahyuni, L. T., Yunitasari, E., Ners, M. K., Rosmawati, B., Astuti, A. P., Katarina Iit, S. S. T., & Kabuhung, E. I. (2024). Buku Ajar Masalah Gangguan Reproduksi. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Winarsih, D. (2021). Pola Konsumsi Makanan, Kecukupan Energi, dan Zat Gizi Makro Mahasiswa Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta).
- Wirenviona, R., & Riris, A. A. I. D. C. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja—Rima Wirenviona, SST, M. Kes, Anak Agung Istri Dalem Cinthya Riris, S.ST. M. Kes—Google Buku.
- World Health Organization (Ed.). (2024). Guideline On Haemoglobin Cutoffs To Define Anaemia In Individuals And Populations. World Health Organization.
- Wowe, J. J. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Tn. N Dengan Anemia Di Ruang F Rumah Sakit Bethesda Tanggal 5-7 Januari 2022 [Laporanners, Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta].
- Yogie, Y., Lestari, R. M., & Baringbing, E. P. (2024). Hubungan Kebiasaan Pola Tidur dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya: The Correlation of Habitual Sleep Pattern with the Incidence Anemia in Teenagers at the Pahandut Health Center in Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(2), 335–343. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i2.7759>
- Yuliana, A. P., & Maryatun, M. (2024). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di MAN 2 Karanganyar. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 169–179. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i3.756>
- Yulita, Y., Nababan, A. S. V., & Suraya, R. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Puskesmas Kotanopan | *Jurnal Ilmu Farmasi dan Sains*. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v5i2.167>
- Zulfa Wal-Marjan, L. (2024). Hubungan Pola Makan Anak terhadap Terhadap Status Gizi Anak Usia Pra Sekolah di TK Al-Mu'min Majalaya Kecamatan

Paseh Kabupaten Bandung [Other, Universitas Bhakti Kencana].  
<https://repository.bku.ac.id/id/eprint/31/>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A