

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, KONSUMSI TEH DAN STATUS GIZI
DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP ISLAM
WATESTANJUNG**

SKRIPSI



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

**NIKEN AURELIA
11040222044**

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

2026

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Niken Aurelia

NIM : 11040222044

Program Studi : S1 Gizi

Angkatan : 2022

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul **"HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, KONSUMSI TEH DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP ISLAM WATESTANJUNG"**, 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



Niken Aurelia
11040222044

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, KONSUMSI TEH, DAN STATUS
GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI
SMP ISLAM WATESTANJUNG**

Oleh:

NIKEN AURELIA
11040222044

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Seminar Skripsi

Surabaya, 12 Juni 2026

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Romyun Alvy Khoiriyah, M.Si
NIP. 198306272014032001

Pembimbing II



Mei Lina Fitri Kumalasari, S.ST, M.Kes
NIP. 198805182014032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, KONSUMSI TEH DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP ISLAM WATESTANJUNG

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi Niken Aurelia ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
di Surabaya, 19 Juni 2026

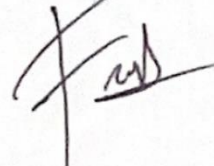
Mengesahkan,
Dewan Penguji

Penguji I



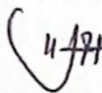
Dr. Romyun Alvy Khoiriyah, M.Si
NIP. 198306272014032001

Penguji II



Mei Lina Fitri Kumalasari, M.Kes
NIP. 198805182014032002

Penguji III



Estri Kusumawati, M.Kes
NIP. 198708042014032003

Penguji IV



Ika Mustika M.Kes
NIP. 198702212014032004

Mengetahui,

Dik. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Sunan Ampel Surabaya



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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Niken Aurelia
NIM : 11040222044
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Gizi
E-mail address : nikenaurell551@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 ASUPAN PROTEIN, KONSUMSI TEH DAN STATUS GIZI DENGAN
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP ISLAM WATESTANJUNG**

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, 12 Mei 2026

Penulis



(Niken Aurelia)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan asupan protein, konsumsi teh dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Islam Watestanjung yang dipilih dengan *total sampling* sebanyak 66 remaja putri. Desain yang digunakan adalah penelitian kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner Food Recall 8 x 24 jam, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), pengukuran berat badan dan tinggi badan, dan pengukuran kadar hemoglobin menggunakan *Easy Touch GcHb*. Hasil menunjukkan konsumsi asupan protein kurang 25,8%, asupan protein cukup 51,5%, dan asupan protein baik 22,7%. Frekuensi konsumsi teh baik 13,6%, dan konsumsi teh tidak baik 86,4%. Status gizi kurang 6,1%, status gizi baik 74,2% dan status gizi lebih 19,7%. Anemia sedang 28,8%, anemia ringan 13,6%, dan tidak anemia 57,6%. Uji Fisher Exact menunjukkan tidak ada hubungan asupan protein dengan kejadian anemia pada remaja putri $p = 0,277$ ($p > 0,05$), tidak ada hubungan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja putri $p = 0,683$ ($p > 0,05$), dan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri $p = 0,023$ ($p < 0,05$). Kesimpulan tidak ada hubungan antara asupan protein dan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Islam Watestanjung, dan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Islam Watestanjung.

Kata kunci: Asupan protein, Konsumsi Teh, Status Gizi, Anemia

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between protein intake, tea consumption, and nutritional status with the incidence of anemia in adolescent girls at SMP Islam Watestanjung, selected thru total sampling of 66 adolescent girls. The design used is an analytical observational quantitative study with a cross-sectional approach. The measurement tools used were the Food Recall 8 x 24-hour questionnaire, Food Frequency Questionnaire (FFQ), measurement of body weight and height, and measurement of hemoglobin levels using Easy Touch GcHb. The results show that protein intake was low in 25.8% of the participants, adequate in 51.5%, and good in 22.7%. The frequency of good tea consumption was 13.6%, and poor tea consumption was 86.4%. Nutritional status was poor in 6.1%, good in 74.2%, and excessive in 19.7%. Moderate anemia was present in 28.8%, mild anemia in 13.6%, and no anemia in 57.6%. The Fisher Exact test showed no relationship between protein intake and the incidence of anemia in adolescent girls ($p = 0.277$, $p > 0.05$), no relationship between tea consumption and the incidence of anemia in adolescent girls ($p = 0.683$, $p > 0.05$), and a relationship between nutritional status and the incidence of anemia in adolescent girls ($p = 0.023$, $p < 0.05$). The conclusion is that there is no relationship between protein intake and tea consumption with the incidence of anemia in adolescent girls at SMP Islam Watestanjung, and there is a relationship between nutritional status and the incidence of anemia in adolescent girls at SMP Islam Watestanjung.

Keywords: Protein intake, Tea consumption, Nutritional status, Anemia

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. Landasan Teori.....	13
B. Kerangka Teori.....	42
C. Kerangka Konsep	45
D. Hipotesis	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Desain Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel	47
D. Variabel Penelitian.....	48
E. Definisi Operasional.....	49
F. Prosedur Penelitian.....	51
G. Analisis Data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil	59
B. Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN	91

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2. Tabel Kategori IMT/U	30
Tabel 3. Kategori Anemia	37
Tabel 4. Rencana Penelitian	46
Tabel 5. Definisi Operasional.....	49
Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	60
Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Protein	60
Tabel 8 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Teh	61
Tabel 9 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi	61
Tabel 10 Distribusi Responden Berdasarkan Anemia	61
Tabel 11 Hubungan Asupan Protein dengan Anemia	62
Tabel 12 Hubungan Konsumsi Teh dengan Anemia	62
Tabel 13 Hubungan Status Gizi dengan Anemia.....	63



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

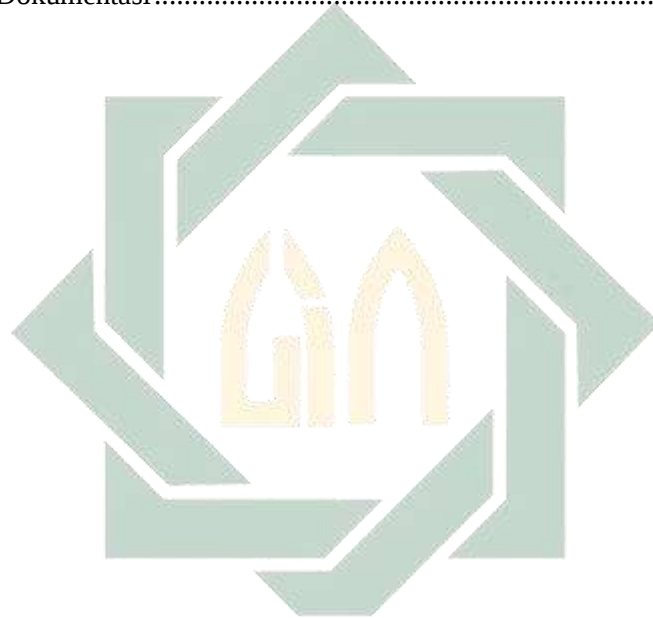
Gambar 1 Kerangka Teori.....	42
Gambar 2 Kerangka Konsep	45



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kode Etik Penelitian	91
Lampiran 2 Surat Tanda Registrasi	92
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 4 Informed Consent	94
Lampiran 5 Kuesioner Peneitian	96
Lampiran 6 Hasil Data Penelitian	98
Lampiran 7 Uji fisher Exact	102
Lampiran 8 Dokumentasi	104



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adiansyah, M., Muniroh, L., & Putri Maharani, F. (2024). Kebiasaan Konsumsi Kopi Dan Tingkat Kecukupan Zat Besi Dengan Anemia Pada Remaja Putri. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(3), 504–512.
- Aghniyya, S., Alivia, I., Linda, A., & Dkk. (2025). Konsumsi Asam Folat Pada Wanita Usia Subur Untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu Dan Anak Di Indonesia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 16(5), 263–269.
- Agustina, A. N., Dewi, S. U., Rahayu, H. S., & Mahardika, P. (2024). Upaya Menurunkan Kejadian Anemia Melalui Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 120–128. <https://doi.org/10.36082/Gemakes.V4i1.1513>
- Akmaliyah, U., Biologi, P. S., Sains, F., Teknologi, D., Nahdlatul, U., & Puwokerto, U. (2025). Protein Molekul E Sensial Untuk Metabolisme Dan. 1(1), 27–33.
- Amalia Nanda, C., Intan Puspitasari, D., Nur Widiyaningsih, E., & Lathifah Mardiyanti, N. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Pontianak Nutrition Journal*, 6, 325–332.
- Amalia, W., & Mayasari, S. I. (2025). Deteksi Dini Status Gizi Remaja Putri Melalui Pemeriksaan Antropometri. *Media Husada Journal Of Community Service*, 4(2), 44–51. <https://doi.org/10.33475/Mhjcs.V4i2.58>
- Andriyani, A., & Susilowati, D. (2022). Hubungan Frekuensi Konsumsi The Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 7(2), 98–103. <https://doi.org/10.51544/Jkmlh.V7i2.3447>
- Andriyani. (2019). Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 178–198.
- Apriningsih . (2023). *Anemia Pada Remaja Putri: Perspektif Sosio Ekologi*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Ardelia, T., & Sari, I. P. (2025). Literatur Review : Hubungan Status Gizi Dan Kebiasaan Minum Teh Dengan Kejadian Anemia. 9(1), 74–88. <https://doi.org/10.21111/Dnj.V9i1.14139>
- Ardini, W. A. (2023). Pendidikan Gizi Dan Penilaian Status Gizi Remaja Calon Ibu Sehat Untuk Mencegah Stunting Di Sma Cinta Ilahi Gunung Sugih, Lampung Tengah. *Devotion: Journal Corner Of Community Service*, 2(1), 14–23. <https://doi.org/10.54012/Devotion.V2i1.211>

- Aryanti, F. D., Luailiya, N., Misrochah, N., Patmawati, N. K., Christiana, E. B., & Hasanah, M. (2024). Penilaian Status Gizi, Edukasi Dan Pengenalan Inovasi Pangan Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil Di Desa Rejosari Kabupaten Demak. *Jurnal Pengabdian Kolaboratif*, 2(2), 56. <https://doi.org/10.26623/jpk.v2i2.9613>
- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri Literature Review: Factors Causes Anemia In Adolescent Women The License Cc By-Sa 4.0. *Jambura Journal Of Health Science And Research*, 5, 550–561. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>
- Atika Pohan, Debby Pratiwi, R. A. S. (2025). Kesehatan Tentang Anemia Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri Kisaran. 4, 29–34.
- Awalinda, S. S., Safika, E. L., Wahyuni, L. E. T., Ismail, I., & Afiah, N. (2025). Hubungan Asupan Zat Besi, Protein Dan Kebiasaan Melewatkan Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 16 Samarinda. *Jurnal Kefarmasian Dan Gizi*, 5(1), 79–90.
- Ayuningtyas, I. N., Tsani, A. F. A., Candra, A., & Dieny, F. F. (2022). Analisis Asupan Zat Besi Heme Dan Non Heme, Vitamin B12 Dan Folat Serta Asupan Enhancer Dan Inhibitor Zat Besi Berdasarkan Status Anemia Pada Santriwati.
- Bahar, A., Romadhoni, I. F., & Iriyani, D. (2025). Phytochemical Analysis Of Herbal Teabags Based On Drying Temperature. *Amerta Nutrition*, 9(1), 119–127. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i1.2025.119-127>
- Bella Regita Az-Zahra, Intan Kumalasari, & Maliha Amin. (2025). Deteksi Dini Anemia Berdasarkan Tanda Gejala Dan Pemeriksaan Hb Pada Remaja Putri Di Smpn 18 Palembang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 5(3), 01–14. <https://doi.org/10.55606/jrik.v5i3.5514>
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, Dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Diyah Kusumawati, A., Hayati, N., & Hardiansyah, A. (2024). Hubungan Antara Asupan Fe , Kebiasaan Minum Teh ,. *Journal Of Nutrition College*, 13(3), 294–303.
- Dyah Kusudaryati, D. P., Marfuah, D., & Andriyani, P. (2022). Hubungan Asupan Protein Dan Vitamin C Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Desa Donohudan Kabupaten Boyolali. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 20(1), 82–88. <https://doi.org/10.26576/profesi.v20i1.134>

- Erni, Murlan, & Rasma. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Pola Menstruasi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 6 Kendari Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 3(2), 55–60. <https://doi.org/10.69677/Avicenna.V3i2.72>
- Fadia, T. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Situbondo. 71. <http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id/1003/>
- Fayasari, A., Khasanah, T. A., & Agestika, L. (2022). Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Smk Negeri Bojonggede. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 4(2), 225. <https://doi.org/10.36565/Jak.V4i2.315>
- Firmansyah, H., Harahap, W. A., Rosmiati, R., Gizi, P. S., Teknik, F., Medan, U. N., Utara, S., & Protein, A. (2024). Asupan Protein Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi. 16, 45–53.
- Firrizqi Kaurtania Putri, A., Andira Putri, M., Humairah, Z., & Anggraini, D. (2024). Anemia Pada Remaja. *Journal Of Public Health Science (Jophs)*, 1(4), 4.
- Fitria Wahyu Ariyanti, Ika Suhartanti, D. P. (2025). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan* <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/amk> Vol 5 No 2 Juli 2025 93. 5(2), 93–103.
- Ginting, W. M., Panjaitan, R., Manurung, J., & Irwanto, R. (2025). Hubungan Asupan Zat Besi (Fe) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sma Negeri 1 Bonai Darussalam. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 60–64. <https://ejournal.pans.or.id/index.php/sisehat/article/view/24%0ahttps://ejournal.pans.or.id/index.php/sisehat/article/download/24/18>
- Hamka, Sumarni, Patmawati, Dewiyanti, Oktaviana, D., Suardi, Ernawati, & Kartini, A. (2024). Pengukuran Status Gizi Anak Usia Sekolah Menggunakan Indeks Massa Tubuh Di Kabupaten Takalar Measuring. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(4), 1–23.
- Handriyanti, R. F. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi, Frekuensi Konsumsi Inhibitor Zat Besi, Asupan Vitamin C, Zat Besi, Dan Protein Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Smkn 5 Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 5(2), 28. <https://doi.org/10.30633/Jsm.V5i2.1533>
- Hasyim, D. I. (2018). Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Keperawatan Dan Kebidanan Aisyiyah*, 14(1), 6–14.
- Helma Puspita Nursilaputri, Eni Subiastutik, D. I. S. (2020). Literatur Review : Konsumsi Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja A Literature Review : Tea Consumption With Anemia Incidence In Adolescents Helma

Puspita Nursilaputri , Eni Subiastutik , Didien Ika Setyarini Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Hidajaturrokhmah, N. Y., Desiani, V., & Anggraeni, S. (2024). Analisa Konsumsi Telur Ayam Kampung Dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di Sma 1 Berbek. 9(2), 66–73.

Hidayah, H., , Achmad Fauzi Arasta , Marsella Mideliani, W., & Fariz. (2024). Kimia Teh: Mendalami Tanin - Dari Teknik Ekstraksi Hingga Implikasi Kesehatan Program Studi Ilmu Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Jl. Hs.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat, Indonesia. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10(20), 371–380.

Hidayah, P. N., Asmi, N. F., Kinayungan, U. P., & Sanjaya, D. (2025). Hubungan Konsumsi Protein Dengan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Kabupaten Bekasi.

Hilmi, I. L., Farmasi, P. S., Kesehatan, F. I., Karawang, U. S., Timur, T., & Karawang, K. (2022). Status Gizi Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia: Literature Review. 11(3), 215–222.

Husnah, R., Fitriani, F., & Panjaitan, A. L. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Jurnal Ners Universitas Pahlawan. Jurnal Ners, 7(2), 871–875.

Iballa, B. D. M., Islami, D., & Ramadhan, W. (2024). Efisiensi Penerapan Gizi Seimbang Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Farmasi Ikasari Dharma Pekanbaru. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal), 9(1), 384–393.

Ida Mardalena, I. M. (2017). Dasar-Dasar Ilmu Gizi Konsep Dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan. Pustaka Baru Press, 1–256. [Http://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id/7975/1/Buku Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan.Pdf](http://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id/7975/1/Buku_Dasar-Dasar_Ilmu_Gizi_Dalam_Keperawatan.Pdf)

Indah Sari Kurnia, Siti Fadhilatun Nashriyah, & Ririn Wahyu Hidayati. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Terhadap Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Godean. Borneo Nursing Journal (Bnj), 8(1), 799–808. <https://doi.org/10.61878/Bnj.V8i1.361>

Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/Jiubj.V21i1.1116>

- Irawan, E., Hanggoro Putro, D. U., Wityadarda, C., Murtiningsih, Riyana, A., Kurnia, A., . . . Safrudin, M. B. (2022). *BUKU AJAR GIZI DAN DIET*. Purbalingga: EUREKA MEDIA AKSARA.
- Izmah, D., & Sugiatmi. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Al-Muhtadin Depok Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Al-Muhtadin Depok Factrors That Associated With The Incidence Of Anemia In Fema. *The Journal Of Indonesian Community Nutrition*, 12, 144.
- Kemala Rahayu Syafwan, M., Afnuhazi, R., & Miswarti. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Kelas Vi Sdn 20 Indarung Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(November), 46–60. <https://Jurnal.Syedzasaintika.Ac.Id>
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Adolescent Anemia And Reproductive Health. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11.
- Krihariyani, D., Dr Erida Manalu, Mk., Dr Atika Indah Sari Tria Prasetya Hadi, S., Subrata Tri Widada, Mk., Ade Rizky, V., Bambang Supriyanta, Mb., & Rahayu, M. (2021). *Patologi Klinis* Penerbit Cv.Eureka Media Aksara.
- Kumala, I. R. (2026). Bahaya Dan Dampak Minuman Berpemanis Dan Teh Manis Yang Dikonsumsi Secara Berlebihan Oleh Balita Di Desa Sidorejo Kecamatan Warungasem The. 32(3), 167–186.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja Relationship Of Nutritional Knowledge To Nutritional Status Teenage. *Jurnal Surya Medika (Jsm)*, 8(1), 65–69. [Http://Journal.Umpalangkaraya.Ac.Id/Index.Php/Jsm](http://Journal.Umpalangkaraya.Ac.Id/Index.Php/Jsm)
- Lestari, S. N., Niamilah, I., & Nashriyah, S. F. (2025). Hubungan Asupan Protein Dan Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smpn 12 Kota Yogyakarta. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 8(1), 1983–1993. <https://Doi.Org/10.61878/Bnj.V8i1.429>
- Lubis, S. (N.D.). *Jur Nal I Lmi Ah Al – Hadi*. 12–30.
- M. Hamsah, Saniska Ayu Kartiniva Iskandar, & Wirijanto. (2025). Hubungan Foodrecall Dengan Kejadian Preeklamsia. *The Indonesian Journal Of General Medicine*, 16(1), 40–52. <https://Doi.Org/10.70070/2q4rys53>
- Manurung, R. K., Ingtyas, F. T., Emilia, E., Rosmiati, R., & Sandy, Y. D. (2025). Hubungan Asupan Protein Dan Zat Besi Dengan Kadar The Relationship Between Protein And Iron Intake And Hemoglobin Levels Among

- Adolescent Girls At Sma Negeri 5. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal Of Indonesian Community Nutrition)*, 4(1), 13–21.
- Martina, S., & Abdillah, F. (2020). Pola Komersialisasi Teh Hijau Pada Industri Hospitality : Pandangan Pelaku Usaha. *Sadar Wisata: Jurnal Pariwisata*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.32528/Sw.V3i1.3368>
- Masthalina, H. (2015). Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80. <https://doi.org/10.15294/Kemas.V11i1.3516>
- Meidiawati, Y., Alfiani, D. R., Hidayati, I., Taufiq, Z., Khoiriyah, R. A., Arief, R. Q., . . . Pribadi, E. T. (2024). *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Padang : Cv. Gita Lentera.
- Melly, C., Febrian, D., & Hadi, N. (2023). Urgensi Konsep Makanan Halal Untuk Konsumsi Masyarakat. 2, 1–6.
- Mohamad, M., Maya, R., & Titik, I. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Mtsn Barito Utara. *Jurnal Seulanga*, 01(01), 19–30.
- Muhammad Hasbi Sahbani*, T. E. (2020). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan*. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Nafisatur, M. (2024). *Metode Pengumpulan Data Penelitian*. *Metode Pengumpulan Data Penelitian*, 3(5), 5423–5443.
- Noradina. (2025). *Anemia*. 1(Anemia), 1–26.
- Nsgs, K., Donanti, E., Purnamasari, E., Arifandi, F., & Kunci, K. (2025). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Prevalensi Anemia Pada Remaja Putri Di Desa Medong Kabupaten Pandeglang Banten The Relationship Between Eating Pattern And The Prevalence Of Anemia In Adolescence Girls In Medong Village, Pandeglang Regency, Banten. *Junior Medical Journal*, 3(4).
- Nuraina, V. F., & Sulistyoningih, H. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Al-Ishlah Singaparna Tahun 2023. *Journal Of Midwifery And Public Health*, 5(2), 64. <https://doi.org/10.25157/Jmph.V5i2.12714>
- Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., & Noviani, N. E. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal Health And Nutritions* Vol.8, No.2, Hal 44-50 September 2022, 9(1), 20–31.

- Nursabrina, A. L. (2025). Validasi Sq-Ffq Dengan Estimated Food Record Untuk Menilai Jumlah Asupan Buah Sayur Dan Zat Gizi Mikro Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 3(April), 147–156.
- Nursilaputri, Helma Puspita, Subiastutik, E., & Ika Setyarini, D. (2020). Literatur Review : Konsumsi Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja A Literature Review : Tea Consumption With Anemia Incidence In Adolescents Helma Puspita Nursilaputri , Eni Subiastutik , Didien Ika Setyarini Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
- Nurul Uswatun Hasanah, D. K. H. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sman 20 Jakarta. 1(6), 1211–1217.
- Paramita, I. S., Mulyani, S., Atasasih, H., & Afifah, R. (2024). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Teh Dengan Kejadian The Relationship Of Tea Consumption Habits With Incidences Of Anemia In Adolescent Girls At Pekanbaru City. 10(2), 305–314.
- Permatasari, D., & Soviana, E. (2022). Literature Review : Hubungan Aasupan Protein Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Indonesian Journal Of Nutrition Science And Food*, 8(2), 8–13. [Http://E-Journal.Ivet.Ac.Id/Index.Php/Ijnufo/About](http://E-Journal.Ivet.Ac.Id/Index.Php/Ijnufo/About)
- Permatasari, W. M. (2016). Gambaran Kebiasaan Konsumsi Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Mtsn 3 Kota Pekanbaru. *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 1–108.
- Permenkes. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020. 2(3), 1–9.
- Purwaningtyas, D. R., Ghifari, N., & Rachma, D. A. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Latihan Fisik Dengan Kekuatan Otot Lengan Atlet Arung Jeram Jabodetabek. 9(2), 95–103.
- Puteri, A. S., Farmawati, T. Y., Jeki, A. G., & Novitasari, M. (2025). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Teh Dan Pola Konsumsi Pangan Enhancer Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Smpn 5 Kota Jambi. 14(September), 460–466.
- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal Of Nutrition College*, 11(1), 6–17. <https://doi.org/10.14710/Jnc.V11i1.31645>
- Putri, S. K., Jeki, A. G., & Fatmawati, T. Y. (2024). Status Gizi, Tingkat Konsumsi Zat Gizi Besi (Fe) Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja

- Putri. Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan, 2(1), 9–15. <https://doi.org/10.56303/Jdik.V2i1.155>
- Qotima, S., Suryani, D., & Haya, M. (2022). Hubungan Lama Menstruasi Dan Konsumsi Zat Besi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. Jurnal Kesehatan, 13(2), 219–224. <https://doi.org/10.26630/Jk.V13i2.2121>
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). Dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri. In Cv Mine. <http://kesmas.ulm.ac.id/wp-content/uploads/2019/04/Buku-Metode-Orkes-Ku-Raport-Kesehatanku.pdf>
- Rahmawati, & Fauziah. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Jalan Ery Suparjan Kelurahan Sempaja Utara Kota Samarinda Tahun 2023 Rahmawati. Journal Health And Nutritions, 8(2), 44. <https://doi.org/10.52365/Jhn.V8i2.545>
- Rati Astuti Eka. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri Literature Review: Factors Causes Anemia In Adolescent Women The License Cc By-Sa 4.0. Jambura Journal Of Health Science And Research, 5, 550–561. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/Jjhsr/index>
- Restuti, A. N., & Susindra, Y. (2016). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi. Ilmiah Inovasi Issn, 16(3), 163–167.
- Retnaningsih, Y., Sulistyani, I. A., Purnamaningrum, Y. E., Margono, M., & Estiwidani, D. (2020). Hubungan Asupan Protein, Fe, Vitamin C Serta Ketepatan Konsumsi Zat Tannin Dan Kafein Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Kota Yogyakarta. Jurnal Nutrisia, 22(1), 8–15. <https://doi.org/10.29238/jnutri.V22i1.177>
- Retnaningsih, Y., Sulistyani, I. A., Purnamaningrum, Y. E., Margono, M., & Estiwidani, D. (2020). Hubungan Asupan Protein, Fe, Vitamin C Serta Ketepatan Konsumsi Zat Tannin Dan Kafein Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Kota Yogyakarta. Jurnal Nutrisia, 22(1), 8–15. <https://doi.org/10.29238/jnutri.V22i1.177>
- Ridwan, D. I., & Werdiharini, A. E. (2025). Hubungan Konsumsi Protein Hewani Dan Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Tanggul. Harena: Jurnal Gizi, 5(2), 90–98. <https://doi.org/10.25047/harena.V5i2.5089>
- Ririn Lestari, Vera Nurviana, & Arifah Septiane. (2025). Analisis Peran Status Gizi Terhadap Anemia Dengan Menilai Hubungan Antara Imt Dan Kadar Hb Pada Wanita Usia Subur Dengan Anemia Ringan. Borneo Nursing Journal (Bnj), 8(1), 1155–1161. <https://doi.org/10.61878/bnj.V8i1.362>

- Ririn Lestari, Vera Nurviana, & Arifah Septiane. (2025). Analisis Peran Status Gizi Terhadap Anemia Dengan Menilai Hubungan Antara Imt Dan Kadar Hb Pada Wanita Usia Subur Dengan Anemia Ringan. *Borneo Nursing Journal* (Bnj), 8(1), 1155–1161. <https://doi.org/10.61878/Bnj.V8i1.362>
- Ristanti, I. K., Ayu, D., Nafies, A., Prasiwi, N. W., & Janatul, E. (2024). Stikes Mitra Keluarga Jurnal Mitra Kesehatan (Jmk) Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren, Kabupaten Tuban The Relationship Of Protein Intake With Nutritional Status In Adolescent Girls At Islami Boarding Schol. 06(02), 139–148.
- Rizal, A., Sari, A. P., & Septa, R. (2023). Hubungan Asupan Vitamin C , Asam Folat Dan Zat Besi Dan Protein Dengan Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri Di Kota Bengkulu Jurusan Gizi , Poltekkes Kemenkes Bengkulu , Jl . Indra Giri Pd . Harapan No 3 , Kec . Gading Shr : *Jurnal Svasta Harena Raflesia* Pe. 2, 47–59.
- Rosiana Rizal, V. R. S., & Mesa Sukmadani Rusdi, H. A. (2024). Jurnal Hasi Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta. *Jppie*, 03(02), 59–64. <http://jurnal.unidha.ac.id/index.php/jppie>
- Royani, I., Irwan, A. A., & Arifin, A. (2017). Pengaruh Mengkonsumsi Teh Setelah Makan Terhadap Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri Ida Royani 1 , Andi Alamanda Irwan 2 ,Dan Aridayanti Arifin 3. *Jurnal Fk Umi*.
- Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2022). Analisis Hasil Pengukuran Antropometri Pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 198. <https://doi.org/10.23887/jiku.V9i3.40841>
- Safitri, A., Fahmi, M. Z., & Gunawan, S. (2022). Kajian Penelusuran Produk Halal Kornet Daging Sapi. *Halal Research Journal*, 2(2), 64–76. <https://doi.org/10.12962/J22759970.Vi.194>
- Safitri, A., Fahmi, M. Z., & Gunawan, S. (2022). Kajian Penelusuran Produk Halal Kornet Daging Sapi. *Halal Research Journal*, 2(2), 64–76. <https://doi.org/10.12962/J22759970.Vi.194>
- Setyawan, D. A. (2022). Buku Statistika Kesehatan Analisis Bivariat Pada Hipotesis Kesehatan. In Tahta Media Group.
- Setyawan, D. A. (2022). Buku Statistika Kesehatan Analisis Bivariat Pada Hipotesis Kesehatan. In Tahta Media Group.
- Sihotang, U., Fitri, N. A., Lita, P. R., & Nainggolan, E. (2025). Asupan Protein, Zat Besi Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Kaitannya Dengan Status Anemia Pada Remaja Putri Sma Negeri 1 Batang Kuis.

- Journal Media Informatika, 6(2), 1388–1394.
[Http://Ejournal.Sisfokomtek.Org/Index.Php/Jumin%0aasupan](http://Ejournal.Sisfokomtek.Org/Index.Php/Jumin%0aasupan)
- Silondae, P. A., & Abubakar, A. (2023). Al-Mustla : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman Dan Kemasyarakatan Perilaku Hedonis Dalam Al- Qur ' An Studi Atas Term Al-Israf Q . S Al- A ' Raf Ayat 31. 5, 425–437.
[Https://Doi.Org/10.46870/Jstain.V5i2.755](https://doi.org/10.46870/jstain.V5i2.755)
- Siregar, M. N., & Ginting, M. (2024). Pembuatan Buku Panduan Konsumsi Protein Berkualitas Bagi Kembayan Kabupaten Sanggau. 1(September).
- Siregar, M. N., & Ginting, M. (2024). Pembuatan Buku Panduan Konsumsi Protein Berkualitas Bagi Kembayan Kabupaten Sanggau. 1(September).
- Status, D. A. N., Dengan, G., & Anemia, K. (2024). Hubungan Antara Asupan Fe , Kebiasaan Minum Teh ., Journal Of Nutrition College, 13(3), 294–303.
- Suffah, F. A., Sholikhah, D. M., & Rahma, A. (2023). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi, Asam Folat, Dan Kobalamin Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Menganti. Ijmt : Indonesian Journal Of Midwifery Today, 3(1), 27.
[Https://Doi.Org/10.30587/Ijmt.V3i1.6799](https://doi.org/10.30587/Ijmt.V3i1.6799)
- Sugihastuti, L., Sugesti, R., & Yolandia, R. A. (2022). Hubungan Kebiasaan Minum Teh, Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia, 2(1), 203–210. [Https://Doi.Org/10.53801/Jipki.V2i1.42](https://doi.org/10.53801/Jipki.V2i1.42)
- Sugihastuti, L., Sugesti, R., & Yolandia, R. A. (2022). Hubungan Kebiasaan Minum Teh, Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia, 2(1), 203–210. [Https://Doi.Org/10.53801/Jipki.V2i1.42](https://doi.org/10.53801/Jipki.V2i1.42)
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D. In Alfabeta, Cv (Issue April).
- Surtimanah, T. (2023). Determinan Gejala Anemia Pada Remaja Putri. Journal Of Multidiciplinary Applied Natural Science, 1(1), 1–12.
- Syahroni Irfan, M. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. Ejurnal Al Musthafa, 2(3), 43–56.
- Tamalia, D., Suryadi, I., & Andika, P. (2025). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma N I Merapi Barat Kabupaten Lahat Tahun 2023. 3(8).
- Taufiq, M., Yuniarto, P. F., Sukmawati, D. A. N., & Kadir, M. Bin A. (2025). Pengaruh Suhu Dan Waktu Penyeduhan Dalam Variasi Jenis Teh Terhadap

Kadar Flavonoid Total Menggunakan Spektrofotometri Uv-Vis. *Jurnal Farmasi Sains Dan Terapan*, 12(1), 10–18.
<https://doi.org/10.33508/Jfst.V12i1.5805>

Vani, A. T., Triansyah, I., Dewi, N. P., Abdullah, D., & Annisa, M. (2023). Edukasi Dan Pelatihan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Di Smp Yari Kota Padang
 Education And Training In Assessment Of Nutritional Status In Youth At Yari Smp, Padang City. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), 290–300

Yohana, A., Kristyowati, E., Widiastuti, Y., Riana, A., Gizi, P. S., Protein, A., & Tanin, K. (2026). Hubungan Asupan Protein Dan Konsumsi Tanin Dengan Kadar Hemoglobin Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rs Santo Yusup Bandung. 7(02), 85–93



UIN SUNAN AMPEL
 S U R A B A Y A