

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK  
PESANTREN AL-AZIZIYAH LOMBOK BARAT**

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
TAHUN 2024**

# FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL-AZIZIYAH LOMBOK BARAT

Mardya San Sabila<sup>1</sup>, Aulia Amini<sup>2</sup>, Evi Diliانا Rospia<sup>3</sup>  
[mardyasansabila@gmail.com](mailto:mardyasansabila@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Anemia adalah jenis penyakit dimana penderitanya mengalami kekurangan kadar Hemoglobin dalam darah. Jika masalah anemia pada remaja tidak ditangani secara efektif, hal ini dapat berdampak jangka panjang hingga dewasa, yang berujung pada meningkatnya risiko kematian ibu, kelahiran prematur, dan bayi dengan berat badan lahir rendah. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Provinsi Nusa Tenggara Barat diketahui bahwa pada tahun 2021, terdapat kejadian anemia pada remaja putri dengan prevalensi sebanyak 1.346 (43,2%) yang meliputi anemia ringan sebanyak 725 (23,7%), anemia sedang sebanyak 471 (15,3%) dan anemia berat sebanyak 150 orang (4,2%).

**Tujuan:** Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat.

**Metode:** penelitian ini bersifat deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional* dan termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik proporsional sampling, Sampel penelitian yaitu kelas VII MTs Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat sebanyak 65 orang.

**Hasil:** distribusi karakteristik responden berdasarkan pola makan, pola menstruasi dan IMT, sebanyak 40 (61,5%) responden mengalami kejadian anemia dan 25 (38,5%) responden tidak mengalami anemia. Hasil analisis bivariante menggunakan uji chi-square didapatkan nilai pola makan (*p-value* 0,000), pola menstruasi (*p-value* 0,000) dan IMT (*p-value* 0,006) lebih kecil dari nilai signifikan (0,05.)

**Kesimpulan:** Ada hubungan antara pola makan, pola menstruasi dan IMT dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat.

**Saran:** Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya untuk mengembangkan strategi dan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja putri dan pencegahan anemia.

**Kata Kunci** : Anemia, remaja putri, pola makan, pola menstruasi, IMT.

**Kepustakaan** : 63 Artikel (Tahun 2018- Tahun 2024)

**Jumlah Halaman** : 68 halaman, 10 tabel, 2 gambar, 13 lampiran

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

<sup>2,3</sup>Dosen Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

**FACTORS ASSOCIATED WITH THE INCIDENCE OF ANEMIA IN  
ADOLESCENT GIRLS AT AL-AZIZIYAH ISLAMIC BOARDING SCHOOL  
IN WEST LOMBOK**

Mardya San Sabila<sup>1</sup>, Aulia Amini<sup>2</sup>, Evi Diliiana Rospia<sup>3</sup>  
[mardyasansabila@gmail.com](mailto:mardyasansabila@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Anemia is a condition characterized by insufficient hemoglobin levels in the blood. Suppose the issue of anemia in adolescents is not addressed adequately. It may result in long-term consequences in adulthood, including heightened risks of maternal death, early birth, and low birth weight infants. According to data from the West Nusa Tenggara Provincial Office, in 2021, the prevalence of anemia among adolescent girls was 1,346 (43.2%), comprising mild anemia in 725 (23.7%), moderate anemia in 471 (15.3%), and severe anemia in 150 individuals (4.2%).

**Objective:** Knowing the factors associated with the incidence of anemia in adolescent girls at Al-Aziziyah Islamic Boarding School, West Lombok.

**Methods:** This research is descriptive correlational using a cross-sectional approach and is included in quantitative research with sampling techniques, namely proportional sampling techniques. The research sample is class VII MTs Pesantren Al-Aziziyah West Lombok, containing as many as 65 people.

**Results:** Distribution of respondent characteristics based on diet, menstrual patterns, and BMI, as many as 40 (61.5%) respondents experienced anemia, and 25 (38.5%) respondents did not experience anemia. The results of bivariate analysis using the chi-square test showed that the value of diet (p-value 0.000), menstrual pattern (p-value 0.000), and BMI (p-value 0.006) were smaller than the significant value (0.05).

**Conclusion:** There is a relationship between diet, menstrual pattern, and BMI with the incidence of anemia in adolescent girls at Al-Aziziyah Islamic Boarding School, West Lombok.

**Suggestion:** Future researchers are expected to use this study to develop effective strategies and interventions to improve adolescent girls' health knowledge and anemia prevention.

**Keywords** : Anemia, adolescent girls, diet, menstrual pattern, BMI.

**Literature** : 63 Articles (2018-2024)

**Total Pages** : 68 pages, 10 tables, 2 figures, 13 attachments

<sup>1</sup>Student of S1 Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram

<sup>2,3</sup>Lecturer of Midwifery Professional Education Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram

MENGESAHKAN  
SALINAN FOTO COPY SESUAI ASLINYA  
MATARAM

KEPALA  
LIPT P3B

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Anemia adalah jenis penyakit dimana penderitanya mengalami kekurangan kadar Hemoglobin dalam darah (Nurhasanah, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, menyebutkan bahwa 30% penduduk di dunia mengalami anemia dan banyak di derita oleh remaja putri yaitu sebesar 29% (WHO, 2019). Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia menurut Riskesdas tahun 2018 yaitu sebesar 48,9% yang artinya 4-5 dari 10 remaja putri menderita anemia. (Riskesdas, 2018)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Provinsi Nusa Tenggara Barat diketahui bahwa pada tahun 2021, terdapat kejadian anemia pada remaja putri dengan prevalensi sebanyak 1.346 (43,2%) yang meliputi anemia ringan sebanyak 725 (23,7%), anemia sedang sebanyak 471 (15,3%) dan anemia berat sebanyak 150 orang (4,2%), (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2021). Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Timur melaksanakan pemeriksaan anemia pada 1.500 remaja putri (siswi ) diketahui bahwa 437 remaja putri (29,1%) menderita anemia pada usia 12-21 tahun. Sementara itu, data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Utara menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri sangat mengkhawatirkan, angka tersebut terus meningkat selama 3 tahun terakhir, yakni sebanyak 195 kasus pada tahun 2019, 332 kasus pada tahun 2020, dan 429 kasus pada tahun 2021. Sedangkan data yang di peroleh dari

Dinas Kesehatan Lombok Barat tahun 2022 yaitu sebanyak 81 remaja laki-laki mengalami anemia dan sebanyak 97 remaja putri mengalami anemia (Dinas Kesehatan Lombok Barat, 2022). Berdasarkan data yang di peroleh dari Puskesmas Gunungsari tahun 2023 dari 872 remaja putri sebanyak 284 remaja putri yang mengalami anemia ringan dan sebanyak 157 remaja putri yang mengalami anemia sedang (Puskesmas Gunungsari, 2023).

Indonesia menghadapi empat tantangan gizi utama pada remaja: Kekurangan Energi Protein (KEP), Anemia Gizi Besi (AGB), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKI), dan Kekurangan Vitamin A (KVA). Anemia gizi zat besi merupakan masalah gizi yang umum terjadi di Indonesia, yang diakibatkan oleh kurangnya zat besi dalam makanan. (Dwi Astuti, 2020)

Anemia pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan belajar dan konsentrasi secara signifikan, menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, meningkatkan kerentanan terhadap penyakit menular, melemahkan kekebalan tubuh, dan menurunkan produktivitas kerja (Dwi Astuti, 2020). Jika masalah anemia pada remaja tidak ditangani secara efektif, hal ini dapat berdampak jangka panjang hingga dewasa, yang berujung pada meningkatnya risiko kematian ibu, kelahiran prematur, dan bayi dengan berat badan lahir rendah. (Desak *et al.*, 2019).

Intervensi yang dilakukan pemerintah untuk menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri adalah dengan memberikan suplemen zat besi dan asam folat dalam bentuk tablet tambah darah (TTD). Tablet

tambah darah dapat diperoleh dari fasilitas kesehatan sekolah atau melalui upaya mandiri. Sekolah telah menetapkan target penyaluran tablet tambah darah kepada siswi SMP, SMA, dan sederajat serta perempuan di luar sekolah. Upaya strategis ini bertujuan untuk menanggulangi masalah gizi dan memutus mata rantai masalah tersebut. Program pemerintah tersebut meliputi pemberian tablet tambah darah kepada remaja putri sebagai bagian dari program pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS). Salah satu sasarnya adalah meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri, sehingga prevalensinya menurun. (Kemenkes RI, 2018).

Bidan melaksanakan peran penting dalam memberikan bimbingan berharga kepada remaja tentang berbagai aspek kesejahteraan mereka. Mereka memberikan bimbingan konseling tentang topik-topik seperti kesehatan dan kebersihan secara keseluruhan, pentingnya pola makan bergizi, cara mencegah anemia, memahami kematangan seksual, mempromosikan perilaku seksual yang bertanggung jawab, dan menyoroti risiko yang terkait dengan kehamilan dini (F. Handayani, 2017). Adanya anemia menimbulkan persepsi negatif di masyarakat terhadap remaja putri. Individu yang mengalami anemia sering kali dianggap kurang produktif dalam beraktivitas, sehingga menyebabkan penurunan efektivitas dan efisiensi waktu secara keseluruhan. Remaja yang mengalami anemia sering kali mengalami kesulitan berkonsentrasi,

sehingga dapat menimbulkan persepsi bahwa mereka kurang dapat diandalkan dalam mengambil tindakan.

Anemia dapat disebabkan oleh kekurangan zat gizi esensial yang diperlukan untuk produksi hemoglobin. Zat gizi tersebut antara lain zat besi, protein, vitamin C, piridoksin, dan vitamin E (Dwi Astuti, 2020). Ada berbagai faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja. Faktor tersebut antara lain adalah kurangnya asupan zat gizi esensial seperti zat besi, vitamin A, vitamin C, asam folat, riboflavin, dan vitamin B12. Selain itu, kesalahan dalam mengonsumsi zat besi, seperti mengombinasikannya dengan zat yang menghambat penyerapannya juga dapat menjadi faktor penyerapan zat besi terhambat. (Julaecha, 2020).

Menurut penelitian terdahulu tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri (Mardiatul Ulfa, 2023). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan di SMPN 18 Banjarmasin menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri (Krishna Satyagraha Kusuma Putera dkk, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Syafliandawati, 2021) terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini berbeda dengan penelitian di SMP Negeri 1 Tanjung Palas Tengah Kabupaten Bulungan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri (Felisitas Sriwani, Nilam Noorma dkk, 2022). Berdasarkan penelitian

terdahulu tentang hubungan IMT dengan kejadian anemia pada remaja putri, didapatkan hasil tidak ada hubungan IMT dengan kejadian anemia pada remaja putri (Belian Anugrah Estri dkk, 2021). Sedangkan penelitian yang dilakukan di SMKN 2 Salatiga menunjukkan adanya hubungan IMT dengan kejadian anemia pada remaja putri (Mahestri Wiworomukti dkk, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti adalah mendapatkan data pemeriksaan HB MTs Al- Aziziyah Lombok Barat di Puskesmas Gunungsari Tahun 2023, didapatkan data anemia remaja putri sebanyak 92 siswi mengalami anemia ringan dan 34 siswi mengalami anemia sedang. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 remaja putri MTs Al-Aziziyah Lombok Barat pada tanggal 16 Mei 2024 didapatkan hasil bahwa dari 10 remaja putri terdapat 4 remaja putri yang mengalami gangguan menstruasi seperti lama haid lebih dari 7 hari dan 8 remaja putri mengatakan sering makan makanan cepat saji atau *junkfood* seperti mie instan di kantin sekolah, jarang makan sayuran hijau dan buah-buahan yang mengandung vitamin C. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik mengangkat judul penelitian tentang “faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui distribusi frekuensi berdasarkan usia, usia pertama menstruasi, pola makan, pola menstruasi dan IMT anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat.
- b. Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat.
- c. Mengetahui hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat.
- d. Mengetahui hubungan IMT dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

##### 2. Manfaat Praktisi

###### a. Bagi Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat

Penelitian ini diharapkan berguna untuk dijadikan referensi pengetahuan kesehatan remaja khususnya mengenai tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

###### b. Bagi Dinas Pendidikan

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam memberikan informasi tambahan kepada remaja penderita anemia, khususnya mengenai pemeliharaan status gizi untuk mencegah anemia.

###### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ide penelitian selanjutnya dengan mengembangkan variabel yang berbeda.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

##### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat

## 2. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah remaja putri kelas VII MTs Putri Pondok Pesantren Al- Aziziyah Lombok Barat

## 3. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2024 yang bertempat di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	Yuyun Eriyani, Febrian Muhtar, Irma Yunawati	Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Madrasah aliyah bahrul Mubarak toronopadi	Analitik Observasional dan pendekatan <i>cross sectional</i>	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terjadinya anemia pada remaja putri di Madrasah Aliyah Bahrul Mubarak Toronopadi dipengaruhi oleh faktor asupan zat besi, pola konsumsi, serta zat penghambat dan penambah zat besi.	Metode penelitian terdahulu menggunakan metode Analitik Observasional dan pendekatan <i>cross sectional</i> . Sedangkan metode penelitian yang saya gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i>
2	Febriyanti, Febriyanti, Asnia Zainuddin, Lisnawaty Lisnawaty, Pardawati, Pardawati.	Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada siswa putri SMA Negeri 3 Kendari	Tekhnik pengambilan sampel non-probalitas yang berarti setiap unit populasi tidak memiliki kesempatan	Terdapat beberapa faktor yang memiliki hubungan dengan kejadian anemia pada siswa putri SMA Negeri 3	Tekhnik pengambilan sampel pada penelitian terdahulu menggunakan tehnik pengambilan

	tahun 2023	yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah purposive sampling	Kendari tahun 2023. Faktor-faktor tersebut meliputi pola makan, status gizi dan konsumsi tablet tambah darah. Namun siklus menstruasi tidak terdapat memiliki hubungan kejadian anemia pada siswa putri SMA Negeri 3 Kendari tahun 2023.	Tekhnik purposive sampling . Sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian saya adalah Teknik Proporsional Sampling	
3	(Istawati, 2022)	Analisis faktor-faktor yang berhubngan dengan kejadian anemia pada mahasiswa akbid halvetia pekanbaru tahun 2021	Jenis penelitian yaitu analitik kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i>	Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar individu (50%) memiliki kebiasaan sarapan tidak teratur, sedangkan responden yang melaporkan kejadian anemia jumlahnya sama (50%). Lamanya menstruasi biasanya dalam rentang normal. Sebanyak 25 responden atau 73,5% partisipan melaporkan kejadian anemia. Sebanyak 18 partisipan atau 81,8% dari total responden, Tingkat pemahaman mengenai anemia secara umum memuaskan. Dari total responden,	Penelitian terdahulu bertempat di Pekanbaru. Sedangkan Tempat penelitian saya di Pondok pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat

				<p>sebanyak 18 individu (52,9%) mengalami kejadian anemia. Sebanyak 13 responden atau 59,1% partisipan, Mayoritas masyarakat memiliki status gizi kurus. Dari 12 responden, sebanyak 35,3% melaporkan kejadian, sedangkan 9 responden atau 40,9% mengalami hal serupa.</p>	
4	Nadhifa Zulfa, Amaliya, Ahmad Husaini, Eko Mirsiyanto	Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri SMPN 22 Kota Jambi Tahun 2020	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMPN 22 kota Jambi berjumlah 212 orang siswa kelas VIII dan IX dengan jumlah sampel 86 siswa yang ditentukan menggunakan Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus slovin dan menggunakan teknik accidental sampling dalam menentukan remaja putri yang akan dijadikan responden	<p>Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami anemia (26,5%), pengetahuan kurang (51,5%), sikap kurang baik (51,5%), dan status gizi tidak normal (64,7%). Berdasarkan uji Statistik Bivariat ditemukan adanya korelasi antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan kejadian anemia pada remaja putri. Namun, tidak ditemukan adanya korelasi antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri.</p>	Populasi dari penelitian terdahulu yaitu remaja putri berjumlah 212 orang siswa dari kelas VIII dan IX. Sedangkan Populasi penelitian saya adalah seluruh remaja putri kelas VII Mts Al-Aziziyah Lombok Barat berjumlah 183 orang siswi

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

1. Diketahui distribusi frekuensi berdasarkan usia responden sebagian besar berusia 13 tahun (71%) dan usia pertama menstruasi yaitu sebanyak 26 responden (40%) anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat, berdasarkan hasil uji statistic usia (*p-value* 0,096 ( $>0,05$ ) dan usia pertama menstruasi (*p-value* 0,750 ( $>0,05$ )).
2. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat, dari 65 responden yang mengalami kejadian anemia sebanyak 40 responden (61,5%) dengan pola makan tidak sehat yaitu 36 (82,5%) dan 25 responden (39,5%) tidak mengalami Anemia dengan pola makan yang sehat, berdasarkan hasil uji statistic didapatkan nilai (*p-value* 0,000 ( $<0,05$ )).
3. Ada hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat, dari 40 responden yang mengalami anemia, sebanyak 38 (95%) responden memiliki pola menstruasi yang tidak normal dan dari 25 responden yang tidak mengalami Anemia, sebanyak 24 responden (96%) memiliki pola menstruasi yang normal, berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai (*p-value* = 0,000 ( $<0,05$ )).

4. Ada hubungan yang signifikan antara IMT dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat, dari 40 responden yang mengalami Anemia sebanyak 18 (45%) responden yang memiliki status gizi dengan IMT Kurus dan Normal dan dari 25 responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 17 (68%) yang memiliki IMT normal, berdasarkan hasil uji statistik didapatkan  $p\text{-value} = 0,006 (<0,05)$

## **B. Saran**

1. Bagi Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok Barat

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk menambah referensi dan bahan untuk kajian lebih lanjut tentang pengetahuan kesehatan remaja khususnya mengenai tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan menyelenggarakan program edukasi tentang pentingnya nutrisi dan pencegahan anemia, peningkatan gizi di kantin pesantren dengan menyediakan banyak sayuran hijau, daging tanpa lemak dan kacang-kacangan, pemeriksaan kesehatan rutin, dorong santri untuk olahraga dan aktivitas fisik agar dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan kesehatan secara keseluruhan.

2. Bagi Dinas Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan masukan dan tambahan kurikulum pendidikan kesehatan dengan integritas pendidikan gizi dan kesehatan, termasuk topik anemia dan cara pencegahannya, kampanye kesadaran tentang anemia dengan menggunakan berbagai

media seperti poster dan seminar untuk menyebarkan informasi, kerjasama dengan dinas kesehatan untuk mamantau menanggulangi masalah anemia di kalangan siswa secara efektif terkhususnya Pondok Pesantren Al-Aziziyah Lombok

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Anemia pada remaja putri dan dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode penelitian yang berbeda, variabel yang berbeda, perlakuan yang lebih sering, jumlah populasi dan sampel yang lebih banyak sehingga akan diperoleh hasil penelitian yang baik dan benar.

