

INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 27, 2025

Revised: January, 30, 2025

Available online: February, 01, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mchc>

Hubungan perilaku penggunaan media sosial dan tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri

Nur Fauzun Ahsana*, Ajib Jayadi, Radella Hervidea

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondens penulis: Nur Fauzun Ahsana. *E-mail: nurfauzunahsana@gmail.com

Abstract

Background: Anemia is a health problem worldwide, especially in developing countries where an estimated 30% of the world's population suffers from anemia. Anemia is common in society, especially in adolescents and pregnant women. Adolescents use gadgets/cellphones in various activities, one of which is social media which is currently trending among adolescents. Teenagers interacting too often with gadgets often make them late or even forget to eat, which can have an impact on their hemoglobin levels.

Purpose: To determine the relationship between Social Media Usage Behavior and Nutrition Knowledge Level with the Incidence of Anemia in Adolescent Girls.

Method: Quantitative research with a cross-sectional design, on June 14, 2022 in the classroom of SMP Negeri 1 Kotabumi, North Lampung. Respondents who participated in this study were 40 female students. The instruments used were questionnaires on social media usage behavior, knowledge, and hemoglobin (HB) level examinations.

Results: Based on the results of the bivariate analysis study conducted with the Chi-square statistical test, the results obtained were $p < 0.05$ (0.021) on social media usage behavior. While 0.006 ($p < 0.05$) at the level of nutritional knowledge.

Conclusion: There is a relationship between social media usage behavior and the incidence of anemia, and there is a relationship between the level of nutritional knowledge and the incidence of anemia.

Suggestion: It is expected that schools can carry out activities of the School Health Unit (UKS), Youth Red Cross (PMR), and Youth Reproductive Health (KRR) to improve the health of students, especially adolescent girls, as well as Health Service Counseling for Adolescents.

Keywords: Anemia; Adolescents; Hemoglobin Levels.

Pendahuluan: Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang dimana diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi di masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Para remaja menggunakan gadget/handphone dalam berbagai aktivitas salah satunya adalah media sosial yang sedang menjadi tren di kalangan remaja. Terlalu seringnya remaja berinteraksi dengan gadget membuat dirinya sering terlambat bahkan lupa makan yang dapat berdampak pada kadar hemoglobinnnya.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan Perilaku Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional, pada tanggal 14 Juni 2022 di ruang kelas SMP Negeri 1 Kotabumi, Lampung Utara. Responden yang menjadi peserta dalam penelitian ini sebanyak 40 siswi.

Hubungan perilaku penggunaan media sosial dan tingkat pengetahuan gizi
dengan kejadian anemia pada remaja putri

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner perilaku penggunaan media sosial, pengetahuan, dan pemeriksaan kadar hemoglobin (HB).

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian analisis bivariat yang dilakukan dengan uji statistik Chi-square diperoleh hasil $p < 0.05$ (0.021) pada perilaku penggunaan media sosial. Sedangkan 0.006 ($p < 0.05$) pada tingkat pengetahuan gizi.

Simpulan: Ada hubungan antara perilaku penggunaan media sosial dengan kejadian anemia, dan ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian anemia.

Saran: Diharapkan pihak sekolah dapat melaksanakan kegiatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS), Palang Merah Remaja (PMR), dan Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) untuk meningkatkan kesehatan siswa khususnya remaja putri, serta Penyuluhan Pelayanan Kesehatan Bagi Remaja.

Kata Kunci: Anemia; Kadar Hemoglobin; Remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun. Ini adalah tahap perkembangan manusia yang unik dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar-dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang cepat. Ini memengaruhi cara mereka merasa, berpikir, membuat keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka (World Health Organization, 2024). Masa remaja merupakan masa dimana pertumbuhan terjadi dengan cepat, sehingga kebutuhan gizi pada masa ini pun ikut meningkat (Yunita, Parwatiningsih, Hardiningsih, Yuneta, Kartikasari, & Ropitasari, 2020).

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan yang sangat cepat secara fisik, psikis, dan kognitif. Masalah gizi yang sering terjadi pada saat ini adalah obesitas, kurang energi kronis (KEK), dan Anemia adalah suatu keadaan dimana konsentrasi hemoglobin yang rendah di dalam darah (Fikawati, Syafiq, & Veratamala, 2017). Anemia merupakan masalah gizi yang paling utama di Indonesia. Anemia dapat disebabkan oleh penyakit infeksi, asupan zat gizi yang kurang, kehilangan darah (menstruasi) dan pengetahuan yang dimiliki. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia (Aryanti, Kalsum, Syah, & Khatimah, 2023).

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting

dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25.7% remaja usia 13-15 tahun dan 26.9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8.7% remaja usia 13-15 tahun dan 8.1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16.0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13.5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021).

Masalah gizi pada remaja perlu mendapatkan perhatian yang khusus yaitu anemia defisiensi besi. Hal ini dikarenakan kebutuhan zat gizi besi pada remaja putri lebih besar dari pada remaja pria, karena dibutuhkan untuk mengganti zat gizi besi yang hilang pada saat menstruasi (Arisman, 2014).

Meningkatnya penggunaan media sosial pada remaja dapat menyebabkan aktivitas fisik yang lebih rendah. Selain itu, pertumbuhan pemasaran makanan dan minuman yang tidak sehat tidak dapat dihindari. Singkatnya, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada masalah gizi, perilaku makan, dan aktivitas fisik (Amalia, 2023).

Di era sekarang, perkembangan teknologi khususnya teknologi informasi menunjukkan kemajuan yang begitu pesat, baik di bidang perangkat keras, perangkat lunak maupun jaringan komunikasi yang dapat mendukung terciptanya suatu sistem informasi yang handal. Media Sosial (Social media) adalah media online yang mendukung interaksi sosial. Media sosial

Nur Fauzun Ahsana*, Ajib Jayadi, Radella Hervidea

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondens penulis: Nur Fauzun Ahsana. *E-mail: nurfauzunahsana@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

Hubungan perilaku penggunaan media sosial dan tingkat pengetahuan gizi
dengan kejadian anemia pada remaja putri

menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Beberapa situs media sosial yang populer sekarang ini antara lain: Whatsapp, Instagram, Facebook, Youtube, Twitter, Wikipedia, Blog, dll (Doni, 2017). Screen-time yang tinggi, tingkat aktivitas fisik rendah, membuat pola makan menjadi kurang sesuai dengan kebutuhan, sehingga dalam jangka panjang dapat mempengaruhi status gizi nya. Dengan melakukan akses pada media sosial mengakibatkan individu semakin malas melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga dan bergerak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012).

Pengetahuan remaja berperan terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. Usia remaja kemungkinan untuk mengetahui tentang anemia cukup banyak. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung mengutarakan pendapatnya dengan baik. Remaja yang memiliki IMT kurus disebabkan oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan dan pemahaman gizi yang salah (Astuti, 2023). Minimnya pengetahuan tentang anemia remaja putri membuat banyak siswi yang memiliki pola makan yang kurang baik sehingga terjadi sikap perilaku pencegahan anemia yang kurang baik (Izdihar, Noor, Istiana, Juhairina, & Skripsiana, 2022).

METODE

Penelitian kuantitatif dengan menggunakan data primer melalui rancangan analitik, dengan jenis pendekatannya menggunakan desain *Cross-sectional*. Rancangan studi ini untuk mempelajari hubungan antara variable dependent atau dipengaruhi meliputi (Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Pengetahuan Gizi), variable Independen atau mempengaruhi meliputi (Kejadian Anemia). Penelitian ini akan di lakukan pada bulan Mei– Juli

Tahun 2022 dan di lakukan di SMP Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII di SMP Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara sebanyak 112 orang dengan teknik pengambilan sampel yang di gunakan adalah Non Probality Sampling, dengan metode *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 40 orang. Adapun kriteria inklusi adalah Siswi remaja putri di SMP Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara, Siswi remaja putri kelas VII yang hadir saat penelitian, dan kriteria eksklusi adalah Siswi remaja putri sedang menstruasi dan siswi remaja putri yang tidak hadir saat penelitian.

Data primer diperoleh dengan penelitian secara langsung menggunakan kuesioer dan lembar persetujuan. Durasi penggunaan media sosial digolongkan sebagai berikut Sangat lama menggunakan media sosial jika ≥ 7 jam dalam sehari, lama jika menggunakan media sosial 5-6 jam, sedang jika menggunakan media sosial 3-4 jam, singkat jika menggunakan sosial media 1-2 jam dan Sangat singkat jika menggunakan sosial media < 1 jam dalam sehari. Intensitas pengguna sosial media tinggi yaitu siswa bebas dari pengawasan orang tua sehingga mereka mudah mengalami kecanduan internet. Media sosial adalah candu bagi remaja, di mana semakin aktif mereka di media sosial maka akan semakin keren dan gaul, rendah yaitu masih dalam pengawasan orang tua dan tidak terlalu aktif dalam menggunakan sosial media. Dan tingkat pengetahuan dikatakan baik jika mendapatkan skor >70 dan dikatakan buruk jika mendapatkan skor <70 .

Metode uji statistik yang digunakan yaitu uji *Chi-Square* pada tingkat kepercayaan 95%. Penelitian ini sudah lulus kelayakan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Mitra Indonesia dengan nomor: S.24/13/FKES09/2022.

Nur Fauzun Ahsana*, Ajib Jayadi, Radella Hervidea

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondens penulis: Nur Fauzun Ahsana. *E-mail: nurfauzunahsana@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

Hubungan perilaku penggunaan media sosial dan tingkat pengetahuan gizi
dengan kejadian anemia pada remaja putri

HASIL**Tabel 1. Karakteristik Responden (N=40)**

Variabel	Hasil
Umur (Mean$\pm$SD) (Rentang)(Tahun)	(13.60 $\pm$.545) (13-15)
13 Tahun	17/42.5
14 Tahun	22/55.0
15 Tahun	1/2.5
Kejadian Anemia (n/%)	
Anemia	14/35.0
Tidak Anemia	26/65.0
Jenis HP yang dimiliki (n/%)	
Iphone	1/2.5
Android	39/97.5
Perangkat Elektronik Internet (n/%)	
Smart Phone	40/100
Jumlah Media Sosial (n/%)	
1	10/25.0
2-3	19/47.5
>3	11/27.5
Lama Menggunakan Media Sosial (n/%)	
Sangat Lama	9/22.5
Lama	14/35.0
Sedang	6/15.0
Singkat	4/10.0
Sangat Singkat	7/17.5
Intensitas Pengguna Media Sosial (n/%)	
Tinggi	23/57.5
Rendah	17/42.5
Tingkat Pengetahuan Gizi (n/%)	
Baik	16/40.0
Buruk	24/60.0

Tabel 1. Menunjukkan karakteristik usia rata-rata dan standar deviasi (13.60 $\pm$.545) pada rentang usia (13-15). Berdasarkan kejadian anemia mayoritas tidak anemia yaitu 26 (65.0%), berdasarkan jenis handphone yang digunakan mayoritas yaitu android 39 (97.5%) dan semua menggunakan smart phone sebagai perangkat elektronik internet. Mayoritas responden memiliki media sosial 2-3 yaitu dengan jumlah 19 (47.5%), mayoritas responden lama menggunakan media sosial 14 (35.0%) dengan intensitas yang tinggi yaitu 23 (57.5%) dan mayoritas responden memiliki pengetahuan tentang gizi yang buruk yaitu 24 (60.0%).

Nur Fauzun Ahsana*, Ajib Jayadi, Radella Hervidea

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondens penulis: Nur Fauzun Ahsana. *E-mail: nurfauzunahsana@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

Hubungan perilaku penggunaan media sosial dan tingkat pengetahuan gizi
dengan kejadian anemia pada remaja putri

Tabel 2. Perilaku Media Sosial Dengan Kejadian Anemia (N=40)

Variabel	Kejadian Anemia		p-value
	Anemia (n= 14)	Tidak Anemia (26)	
Perilaku Media Sosia (n%)			
Tinggi	12/85.7	11/42.3	0.021
Rendah	2/14.3	15/57.7	
Tingkat Pengetahuan Gizi (n%)			
Baik	1/7.1	15/57.7	0.006
Buruk	13/92.9	11/42.3	

Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 40 responden. Terdapat perilaku penggunaan media sosial tinggi 12 (85.7%) responden diantara nya menunjukkan anemia, dan 11 (42.3%) responden menunjukkan tidak anemia, sedangkan perilaku penggunaan media sosial rendah sebanyak 2 (14.3%) responden dengan kategori anemia dan sebanyak 15 (57.7%) responden dengan kategori tidak anemia. Hasil analisis bivariate di dapatkan nilai p value 0.021 yang berarti ada hubungan perilaku penggunaan media sosial dengan kejadian anemia.

Tingkat pengetahuan gizi kurang 13 (92.9%) responden di antara nya anemia, dan 11 (42.3%) responden tidak anemia, sedangkan tingkat pengetahuan gizi baik terdapat 16 responden, 1 (7.1%) responden di antara nya berdampak anemia dan 15 (57.7%) responden di antara nya tidak anemia. uji statistik *Chi-Square* di dapatkan nilai p-Value 0.006 dan < nilai α (0.05), maka dapat di simpulkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian anemia di SMP Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara.

PEMBAHASAN

Penyebab terjadinya anemia pada remaja di sebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan, serta asupan zat besi yang di konsumsi tidak sesuai dan mengabaikan status kesehatannya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang menyebutkan bahwa remaja perempuan dengan asupan zat besi yang rendah memiliki risiko 7.9 kali lebih tinggi mengalami anemia (Junengsih, & Yuliasari, 2017).

Di era globalisasi ini, remaja banyak menghabiskan waktunya di media sosial online, termasuk di malam hari sebelum tidur, yang mana kebiasaan ini akan mengganggu tidur dan menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Konten media sosial membuat penggunaanya bebas mengakses dan melihat apa saja tanpa batas, termasuk konten yang dapat mengubah suasana hati perasaan dan ini akan mempengaruhi kestabilan emosi. Remaja yang tidak lepas dari media sosial membuat mereka menjadi kurang dan malas untuk berinteraksi sosial, jika hal ini terjadi terus-menerus dapat menyebabkan kecemasan sosial (Punkasaningtiyas, 2018).

Kekurangan zat besi pada tubuh atau disebut dengan anemia merupakan masalah gizi yang terjadi pada remaja putri di Indonesia. Anemia adalah penurunan kuantitas sel-sel darah merah dalam sirkulasi atau jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal. Dampak anemia adalah menurunnya kemampuan serta konsentrasi dalam belajarnya di sekolah, dapat mengganggu pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, serta beresiko mengalami daya tahan tubuh yang menurun (Nomiaji, Marsofely, Sumiati, Andeka, & Patroni, 2020). Anemia defisiensi besi berpotensi menghambat pertumbuhan kognitif, motorik, sensorik, dan sosial anak. Jika tidak ditangani secara tepat, dampaknya dapat menjadi permanen (Cahaiantari, Suryawan, & Dewi, 2024).

Berdasarkan hasil ini diketahui bahwa responden dengan usia 14 tahun lebih banyak di bandingkan dengan usia 13 tahun dan 15 tahun. Usia remaja ini merupakan proses menuju dewasa. Proses ini

Nur Fauzun Ahsana*, Ajib Jayadi, Radella Hervidea

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia
Korespondens penulis: Nur Fauzun Ahsana. *E-mail: nurfauzunahsana@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

Hubungan perilaku penggunaan media sosial dan tingkat pengetahuan gizi
dengan kejadian anemia pada remaja putri

meliputi pertumbuhan fisik, mental, emosional dan sosial remaja (Rohmawati 2018).

Remaja yang mengakses media sosial dengan intensitas tinggi (53.8%), kualitas tidur buruk (67.0%), pola makan kurang (53.8%) dan status gizi normal (39.6%). Kesimpulan: Ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi remaja ($p=0.010$), tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi remaja ($p=0.086$), ada hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja ($p=0.007$) (Dewi & Aprianti, 2024).

Penggunaan smartphone dalam waktu lama mengakibatkan seseorang memerlukan waktu lebih lambat untuk tertidur, yakni sekitar 60 menit (Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017). Hal ini diakibatkan oleh paparan sinar biru dari layar smartphone. Paparan sinar biru ini memiliki persamaan dengan cahaya di siang hari sehingga mengakibatkan seseorang stabil dalam keadaan terjaga. Sementara itu, seseorang akan mudah tertidur apabila dalam kondisi kurang cahaya atau redup cahaya (Keswara, Syuhada, & Wahyudi, 2019).

Aktivitas fisik merupakan faktor eksternal terbesar penyebab obesitas pada remaja. Prevalensi remaja gemuk di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013-2018. Gaya hidup kurang gerak cenderung terus meluas dalam masyarakat berteknologi maju. Peningkatan penggunaan media sosial, telah mengurangi jumlah waktu remaja untuk berolahraga (Setiawati, Mahmudiono, Ramadhani, & Hidayati, 2019).

Peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan durasi tidur ($p\text{-value}=0.000$), terdapat hubungan bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi ($p\text{-value}=0.015$), dan terdapat hubungan bermakna antara durasi tidur dengan status gizi ($p\text{-value}=0.005$). penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya yang mendapatkan hasil penelitian bahwa hubungan durasi screen time dengan status gizi pada siswa/siswi kelas XI SMAN 1 Bojonegoro memiliki tingkat kekuatan hubungan (korelasi) yang sangat lemah. Tidak ada hubungan yang signifikan (berarti) antara durasi

screen time dan status gizi siswa/siswi kelas XI di SMAN 1 Bojonegoro. Akan tetapi, hubungan antara keduanya bernilai positif. Sehingga, dapat dikatakan bahwa semakin tingginya screen time, maka semakin meningkat pula status gizi pada remaja (Andriani, & Indrawati, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian anemia saat penting, mengingat banyak kejadian anemia pada remaja putri karena dengan pengetahuan maka siswi dapat mengetahui bagaimana cara mencegah agar tidak terjadi anemia (Yuwansyah & Amal, 2021).

SIMPULAN

Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia pada remaja putri karena pengetahuan merupakan hasil dari tahu setelah seseorang melakukan pengkajian atau pencarian informasi atas sesuatu. Pengetahuan sangat diperlukan dalam meningkatkan status kesehatan seseorang, terutama pada masa remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan tingkat ingin tahu nya tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. N. I. (2023). Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja di DKI Jakarta (Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
- Andriani, F. W., & Indrawati, V. (2021). Gaya hidup sedentari, screen time, dan pola makan terhadap status gizi remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 14-22.
- Arisman, M. B. (2014). "Buku ajar ilmu gizi: obesitas, diabetes melitus, & dislipidemia: konsep, teori dan penanganan aplikatif." *Jakarta: EGC*.
- Aryanti, N., Kalsum, U., Syah, J., & Khatimah, H. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kecamatan Galesong Selatan

Nur Fauzun Ahsana*, Ajib Jayadi, Radella Hervidea

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia
Korespondens penulis: Nur Fauzun Ahsana. *E-mail: nurfauzunahsana@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

Hubungan perilaku penggunaan media sosial dan tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri

- Kabupaten Takalar. *Nutrition science and Health research*, 2(1), 1-8.
- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550-561.
- Cahaantari, N. P. E., Suryawan, I. W. B., & Dewi, M. R. (2024). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Anak
- Usia 6–59 Bulan. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(2), 919-926.
- Dewi, H. Y., & Aprianti, A. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja: Correlation Between Intensity of Sosial Media Use, Sleep Quality and Diet with Nutritional Status of Adolescents. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(3), 325-333.
- Doni, F. R. (2017). Perilaku Penggunaan Smartphone Pada Kalangan Remaja. *Journal Speed Sentra Penelitian Engineering Dan Edukasi*, 9(2), 16-23.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2017). Gizi Anak dan Remaja. Diakses dari: <https://www.rajagrafindo.co.id/produk/gizi-anak-dan-remaja/>
- Izdiyar, M. S., Noor, M. S., Istiana, I., Juhairina, J., & Skripsiana, N. S. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin. *Homeostasis*, 5(2), 333-342.
- Junengsih, J., & Yuliasari, Y. (2017). Hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMU 98 di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 55-65.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Gizi Optimal untuk Generasi Milenial. Diakses dari: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20200124/2233176/gizi-optimal-generasi-milenial/#:~:text=Saat%20ini%20Indonesia%20mempunyai%20tiga%20beban%20masalah%20gizi,tahun%20dengan%20status%20gizi%20open dek%20dan%20sangat%20pendek.>
- Kementerian Kesehatan, Republik Indonesia. (2012). Pedoman pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 48.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239.
- Mawitjere, O. T., Onibala, F., & Ismanto, Y. A. (2017). Hubungan lama penggunaan gadget dengan kejadian insomnia pada siswa siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 104905.
- Nomijaji, D., Marsofely, R. L., Sumiati, S., Andeka, W., & Patroni, R. (2020). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Sebagai Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 4 Kota Bengkulu* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Punkasaningtiyas, R. (2018). *Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, kestabilan emosi dan kecemasan sosial pada remaja di SMAN 20 Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142-148.

Nur Fauzun Ahsana*, Ajib Jayadi, Radella Hervidea

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia
Korespondens penulis: Nur Fauzun Ahsana. *E-mail: nurfauzunahsana@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

Hubungan perilaku penggunaan media sosial dan tingkat pengetahuan gizi
dengan kejadian anemia pada remaja putri

World Health Organization. (2024). Adolescent health. Diakses dari: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1

Yunita, F. A., Parwatiningsih, S. A., Hardiningsih, M., Yuneta, A. E. N., Kartikasari, M. N. D., & Ropitasari, M. (2020). Hubungan pengetahuan remaja putri tentang konsumsi zat besi dengan kejadian anemia di SMP 18 Surakarta. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(1), 36-47.

Yuwansyah, Y., & Amal, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi di STIKES YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2020.

Nur Fauzun Ahsana*, Ajib Jayadi, Radella Hervidea

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia
Korespondens penulis: Nur Fauzun Ahsana. *E-mail: nurfauzunahsana@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>