

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

Fase remaja merupakan periode transisi perkembangan manusia yang berfungsi sebagai penghubung antara tahap kanak-kanak dan tahap kedewasaan. Periode ini dikarakteristikan dengan berbagai perubahan perkembangan yang mencakup dimensi fisik, intelektual, dan sosial-psikologis. Selain itu, remaja juga mengalami perkembangan mental yang mencakup aspek intelektual, emosional, serta sosial (Pratama and Sari, 2021).

Menurut definisi dari WHO, Remaja didefinisikan sebagai kategori usia yang berkisar antara 10 hingga 19 tahun. Tahap ini, yang dikenal juga dengan istilah periode adolesen, adalah masa transisi dari fase kanak-kanak ke fase dewasa yang dikarakteristikan oleh perkembangan fisik, psikis, emosi, dan sosial (WHO, 2018). Kementerian Kesehatan RI mengklasifikasikan periode remaja dalam tiga kategori, meliputi remaja awal (10–13 tahun), remaja menengah (14–16 tahun), dan remaja akhir (17–19 tahun).. secara fisiologis, masa remaja ditandai dengan perubahan morfologi tubuh dan fungsi biologis, khususnya yang terkait dengan sistem reproduksi. Sementara dari aspek psikologis, remaja mengalami perkembangan dalam kemampuan berpikir, emosi, hubungan sosial, serta moralitas (Kemenkes RI, 2020).

Remaja mengalami fase percepatan pertumbuhan kedua setelah masa balita, yang umumnya terjadi ketika rentang usia 12 - 17 tahun. Pada tahap ini, kebutuhan gizi harus diperhatikan secara optimal, khususnya kecukupan asupan zat besi. Zat besi memiliki peran penting dalam mendukung peningkatan massa tubuh, perkembangan jaringan, serta pembentukan sel darah merah, terutama bagi remaja putri yang telah mulai mengalami menstruasi. (Handriyanti, 2022).

B. Hemoglobin

1. Pengertian Hemoglobin

Hemoglobin adalah unsur pokok dalam sel darah merah yang berbentuk protein kompleks yang berikatan dengan molekul heme yang berisi unsur besi. Fungsinya meliputi distribusi oksigen dari organ paru-paru ke seluruh jaringan tubuh dan sekaligus mengangkut karbondioksida dari jaringan menuju paru-paru untuk dikeluarkan. (Atik, Susilowati and Kristinawati, 2022).

Hemoglobin memiliki struktur yang terdiri dari dua elemen, yaitu protein globin dan komponen non-protein yang dikenal sebagai heme. Hemoglobin sering dijadikan sebagai indikator utama dalam penentuan prevalensi anemia (Ratna Dewi Finasari *et al.*, 2023).

Anemia adalah kondisi medis yang dikarakteristikan dengan kuantitas sel darah merah atau level hemoglobin dalam sirkulasi darah yang suboptimal. Sehingga mengganggu fungsi pengangkutan oksigen dalam tubuh (Ratna Dewi Finasari *et al.*, 2023).

Tingkat hemoglobin dapat diukur untuk mengetahui apakah seseorang menderita anemia. Pengukuran tingkat hemoglobin dilakukan secara kimiawi dan hasilnya dinyatakan dalam satuan gram per desiliter (g/dL). Penurunan tingkat hemoglobin menandakan adanya kondisi kurang darah atau anemia (Atik, Susilowati and Kristinawati, 2022).

2. Kadar Hemoglobin

Tingkat hemoglobin dinyatakan dalam unit gram per desiliter (g/dL), yang menunjukkan konsentrasi hemoglobin dalam setiap 100 mililiter volume darah.

Tabel 1 Batas Normal Kadar Hemoglobin

Kelompok Umur	Hb (gr/dl)
6 bulan-59 bulan	11,0
5-11 tahun	11,5
12-14 tahun	12,0
Wanita >14 tahun	12,0
Wanita hamil	11,0
Laki-laki > 15 tahun	13,0

Sumber: *Indicator for Assessing Iron Deficiency and Strategies for Its Prevention*, WHO/UNICEF, UNU (2012).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi tingkat hemoglobin dalam darah meliputi asupan zat besi, usia, jenis kelamin, kondisi penyakit sistemik, serta pola konsumsi makanan (Atik, Susilowati and Kristinawati, 2022). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin darah antara lain :

a. Kecukupan zat besi dalam tubuh

Zat besi tergolong elemen krusial yang berperan dalam pembentukan molekul hemoglobin. Defisiensi zat besi dapat menyebabkan pembentukan eritrosit berukuran mikro dan kadar hemoglobin yang menurun. Sebagai mikronutrien fundamental, zat besi memiliki fungsi dalam sintesis hemoglobin yang berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru menuju semua jaringan tubuh. (Yusrin, Ananti and Merida, 2023).

b. Usia

Perbedaan usia turut berkontribusi terhadap variasi kadar hemoglobin, di mana pada kelompok usia tertentu dapat terjadi penurunan kadar hemoglobin (Dwi Aridya *et al.*, 2023).

c. Jenis kelamin

Tingkat hemoglobin Pada umumnya, angka kejadian pada laki-laki cenderung lebih tinggi dibandingkan perempuan. Perbedaan ini terjadi karena faktor bentuk tubuh, di mana laki-

laki Memiliki lebih banyak sel darah merah. Sementara itu, perempuan cenderung mengalami penurunan kadar hemoglobin akibat kehilangan darah setiap bulan melalui proses menstruasi (Dwi Aridya *et al.*, 2023).

d. Penyakit sistemik

Beberapa jenis penyakit dapat memengaruhi kadar hemoglobin dalam darah, terutama yang berkaitan dengan gangguan pada sumsum tulang belakang—organ utama dalam produksi eritrosit. Penyakit-penyakit yang dapat menyebabkan penurunan hemoglobin antara lain leukemia, thalassemia, anemia, dan tuberculosis (Dwi Aridya *et al.*, 2023).

e. Pola makan

Asupan zat gizi, khususnya zat besi (Fe), memiliki peran penting dalam menentukan kadar hemoglobin dalam tubuh. Sumber zat besi tertinggi berasal dari protein hewani, terutama hati, yang mengandung sekitar 6,0 hingga 14,0 mg zat besi. Selain itu, bahan pangan nabati juga dapat menjadi sumber zat besi, namun kandungannya umumnya lebih rendah dibandingkan dengan sumber hewani (Yusrin, Ananti and Merida, 2023)

4. Fungsi Hemoglobin

Beberapa fungsi hemoglobin secara umum,(Atik, Susilowati and Kristinawati, 2022) yaitu:

a. Pengangkut oksigen

Hemoglobin merupakan protein yang berada dalam sel darah merah dan berperan dalam menangkap oksigen di paru-paru untuk selanjutnya disalurkan ke seluruh jaringan tubuh. Oksigen ini diperlukan oleh sel untuk menjalankan proses metabolisme yang menghasilkan energi.(Atik, Susilowati and Kristinawati, 2022).

b. Pengangkut karbon dioksida

Hemoglobin juga mengangkut sebagian karbon dioksida, yaitu gas sisa metabolisme sel. Kemudian, hemoglobin berfungsi pula untuk membawa karbon dioksida dari seluruh jaringan tubuh menuju paru-paru untuk dibuang melalui proses pernapasan. Hal ini membantu menjaga keseimbangan gas dalam tubuh (Atik, Susilowati and Kristinawati, 2022).

c. Indikator kesehatan darah

Kadar hemoglobin sering dijadikan indikator kesehatan, terutama dalam mendeteksi anemia. Kadar hemoglobin yang rendah dapat menandakan kurangnya asupan zat besi atau kondisi kesehatan lain yang memengaruhi jumlah sel darah merah. (Atik, Susilowati and Kristinawati, 2022).

5. Langkah-langkah Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan dengan menggunakan alat *Easy Touch Hb*.

a. Alat dan bahan

1. Pengukuran kadar Hb atau digital test (*Easy Touch*)
2. *Stick Hb*
3. Kapas alkohol
4. Jarum
5. *Penlanset*
6. Sarung tangan

b. Cara kerja

1. Alat digital pengukur diaktifkan dengan menekan tombol ON.
2. Ujung jari yang akan digunakan dibersihkan terlebih dahulu menggunakan kapas yang dibasahi alkohol
3. Sampel darah diambil dengan menggunakan alat penusuk (*penlanset*).
4. Tetesan darah yang keluar diletakkan pada strip yang telah dimasukkan ke dalam alat digital *Easy Touch*.

5. Tunggu beberapa saat hingga alat menampilkan hasil pengukuran kadar hemoglobin dalam bentuk angka
6. Setiap pengambilan sampel menggunakan jarum lanset dan strip yang berbeda untuk setiap responden

C. Anemia

1. Pengertian anemia

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan dunia yang perlu mendapat perhatian khusus, termasuk di negara yang sedang berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 dan data Statistik Kesehatan Dunia tahun 2021, tingkat kejadian anemia pada wanita usia subur (15–49 tahun) secara global pada tahun 2019 mencapai sekitar 29,9%. Sementara itu, angka kejadian anemia pada wanita tidak hamil dalam kelompok umur yang sama, termasuk remaja putri, sebesar 29,6%. Diperkirakan sepertiga penduduk dunia menderita anemia. Karena angka kejadian anemia pada wanita lebih tinggi daripada pria, remaja putri menjadi salah satu kelompok yang paling berisiko. Anemia didefinisikan sebagai keadaan ketika tingkat hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal sesuai dengan umur dan jenis kelamin.

Anemia adalah kondisi ketika tingkat hemoglobin dalam darah lebih rendah dari standar normal. Hemoglobin dibentuk di dalam sel darah merah, maka anemia bisa terjadi karena kurangnya level hemoglobin dalam sel tersebut atau disebabkan jumlah sel darah merah yang tidak cukup (Kemenkes, 2014).

Jumlah kasus anemia di Indonesia masih dikategorikan tinggi. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, tingkat anemia pada remaja mencapai 32%, artinya sekitar tiga dari sepuluh remaja mengalami keadaan tersebut. Tingginya angka ini dipengaruhi oleh pola makan yang kurang sehat serta minimnya aktivitas fisik (Kemenkes, 2021).

Di Provinsi Sumatera Utara, menurut Dinas Kesehatan tahun 2017, tercatat sebanyak 322.000 remaja putri menunjukkan gejala anemia. Sementara itu, berdasarkan data Riskesdas 2013, angka prevalensi

anemia di Sumatera Utara mencapai 25%, dengan jumlah remaja putri yang terdampak sebanyak 1.329.920 orang

2. Faktor penyebab anemia

Secara umum factor-faktor yang menyebabkan anemia adalah (Indriani *et al.*, 2023).

- a. Asupan Zat Gizi yang Tidak Memadai: Banyak remaja tidak mengonsumsi zat besi, vitamin C, dan protein dalam jumlah yang cukup, yang penting untuk pembentukan hemoglobin. Kekurangan asupan ini menyebabkan tubuh tidak mampu menghasilkan sel darah merah dengan maksimal sehingga memicu anemia.
- b. Perubahan Fisiologis Akibat Pertumbuhan Pesat: Masa remaja adalah periode pertumbuhan yang memerlukan tambahan zat besi. Pada remaja putri, menstruasi bulanan juga meningkatkan risiko kehilangan zat besi, sehingga memperbesar kemungkinan anemia jika kebutuhan zat besi tidak tercukupi.
- c. Kebiasaan Konsumsi yang Buruk: Kebiasaan makan yang dominan tinggi lemak namun rendah nutrisi, seperti konsumsi makanan cepat saji, atau makanan junk food yang mengurangi asupan zat gizi penting dan dapat berdampak pada kadar hemoglobin.
- d. Infeksi Cacing dan Penyakit Lainnya: Infeksi cacing yang umum terjadi di daerah tropis dapat mengganggu penyerapan zat besi dan menyebabkan kehilangan darah. Faktor ini juga berperan penting dalam tingginya kasus anemia pada remaja.

3. Gejala anemia

Gejala anemia pada remaja putri dapat diidentifikasi melalui berbagai tanda fisik dan keluhan yang disebabkan oleh rendahnya kadar hemoglobin dalam tubuh. (Sulistyawati and Nurjanah, 2018).

Gejala anemia secara umum adalah:

- a. Mudah merasa lelah

- b. Warna Kulit terlihat pucat
- c. Sering mengalami gemetaran ; merasa lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai kerap pusing serta penglihatan berkunang-kunang;
- d. Gejala lanjutan ditandai dengan kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan yang tampak pucat
- e. Pada kondisi anemia yang parah (kadar hemoglobin kurang dari 6 gr/dl) dapat menyimbukan rasa nyeri.

4. Pencegahan anemia

Cara mencegah dan mengobati anemia menurut (Aulya, Siauta and Nizmadilla, 2022) adalah :

D. Zat besi

- a. Meningkatkan Asupan Gizi Seimbang

Anemia dapat dihindari dengan memakan makanan bergizi, terutama yang kaya akan zat besi. Sumber zat besi asal hewan mencakup daging, ikan, ayam, hati, dan telur, sementara sumber dari tanaman di antaranya sayuran hijau tua, kacang-kacangan, dan tempe. Di samping itu, asupan vitamin C juga diperlukan karena mampu membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam saluran cerna.

- b. Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

Tindakan lain untuk mencegah anemia adalah dengan memakan Tablet Tambah Darah (TTD) secara berkelanjutan untuk memenuhi keperluan zat besi di dalam tubuh.

1. Pengertian

Zat besi memiliki peran penting dalam proses pembentukan sel darah, khususnya pada pembentukan hemoglobin. Sebagai mikromineral esensial, zat besi dibutuhkan dalam pengangkutan, penyimpanan, serta pemanfaatan oksigen dalam tubuh (Yunida *et al.*, 2022).

Zat besi sangat berperan dalam membantu tubuh membentuk sel-sel darah, khususnya dalam sintesis hemoglobin (Hb). Sebagai mikromineral

esensial, zat besi dibutuhkan dalam pengangkutan, penyimpanan, serta pemanfaatan oksigen dalam tubuh (Mughtar and Effendy, 2023).

Kebutuhan zat besi pada perempuan, angkanya cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kondisi ini disebabkan oleh adanya siklus menstruasi yang berlangsung setiap bulan, menyebabkan kehilangan darah secara rutin dan bervariasi tergantung kondisi fisiologis masing-masing individu. Oleh sebab itu, Menjaga keseimbangan antara jumlah zat besi yang masuk ke dalam tubuh dan yang dikeluarkan sangat penting agar tidak terjadi anemia. Bahkan, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kekurangan zat besi termasuk dalam sepuluh masalah kesehatan paling serius di dunia.

2. Fungsi zat besi

- a. Berperan dalam sintesis Hemoglobin: Zat besi adalah komponen utama dalam pembentukan hemoglobin, yaitu protein pada sel darah merah yang berperan dalam membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh, sekaligus mengangkut karbon dioksida dari jaringan menuju paru-paru untuk dikeluarkan melalui proses pernapasan.
- b. Mendukung Fungsi Mioglobin: Mioglobin, protein yang mirip dengan hemoglobin, terdapat di otot dan membutuhkan zat besi untuk menyimpan dan melepaskan oksigen selama aktivitas fisik.
- c. Meningkatkan Fungsi Sistem Imun: Zat besi membantu tubuh melawan infeksi dengan mendukung pertumbuhan dan pematangan sel-sel kekebalan tubuh.
- d. Menghasilkan Energi: Zat besi berfungsi dalam proses produksi energi di dalam sel melalui metabolisme, sehingga tubuh dapat berfungsi dengan baik dalam aktivitas sehari-hari.
- e. Mendukung Fungsi Otak: Zat besi membantu menjaga fungsi kognitif dan memori, karena oksigen yang cukup diperlukan oleh otak untuk bekerja secara optimal.

3. Kebutuhan zat besi

Zat besi dibutuhkan oleh semua sel tubuh dan berperan penting dalam berbagai fungsi tubuh, seperti pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah dan membantu kerja enzim. Perempuan membutuhkan zat besi lebih banyak dibandingkan laki-laki. Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, kebutuhan zat besi harian bagi perempuan sekitar 15 mg. Remaja putri khususnya memerlukan cukup zat besi untuk menggantikan zat besi yang hilang setiap kali menstruasi.

Tabel 2 Kebutuhan Zat Besi Remaja Putri (per orang per hari)

Umur	Kebutuhan Zat Besi (mg)
10-12 tahun	8
13-15 tahun	15
16-18 tahun	15

Sumber : PMK No.28 tahun 2019 "Angka Kecukupan Gizi"

4. Sumber zat besi

Zat besi secara alami bisa didapat dari berbagai jenis makanan. Sumber utamanya diperoleh dari bahan makanan hewani seperti daging, ayam, dan ikan, maupun dari sumber nabati seperti aneka kacang dan sayuran hijau. Zat besi dari produk hewani lebih mudah diserap oleh tubuh karena ketersediaannya tinggi. Sementara itu, zat besi dari sereal dan kacang-kacangan memiliki tingkat penyerapan sedang, dan zat besi dari sayuran terutama yang mengandung banyak asam oksalat seperti bayam lebih sulit diserap tubuh. Oleh karena itu, zat besi dari sumber hewani diserap tubuh lebih efisien dibandingkan dengan yang berasal dari sumber nabati.

Tabel 3 Contoh Bahan Makanan Sumber Zat Besi per 100 gr BDD

Bahan Makanan	Kandungan Zat Besi (mg)
Hati babi	18,0
Hati ayam	15,8
Kerang	15,6
Daun bangun-bangun	13,6
Kacang merah	10,3
Kacang kedelai	10
Bayam	7,0
Telur ayam kampung	4,9
Salak	4,2
Ikan teri	3,9

Sumber : Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017

5. Hubungan antara Asupan Zat Besi dengan Kadar Hemoglobin

Zat besi adalah salah satu mikronutrien yang berperan penting dalam berbagai proses metabolisme tubuh. Asupan zat besi berarti jumlah zat besi yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Jika tubuh tidak mendapatkan cukup zat besi, cadangan zat besi akan berkurang. Kehilangan darah dalam jumlah besar juga dapat menyebabkan anemia muncul dengan cepat.

Asupan zat besi yang tidak mencukupi bisa terjadi karena mengonsumsi makanan yang kandungan zat besinya rendah, seperti makanan tinggi serat, rendah vitamin C, atau jarang mengonsumsi daging. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi, seperti teh dan kopi, turut memperburuk status zat besi dalam tubuh. Konsumsi makanan cepat saji (junk food) juga berkontribusi terhadap risiko anemia, Karena umumnya makanan tersebut hanya mengandung sedikit, atau bahkan tidak mengandung sama sekali, zat gizi penting seperti kalsium, zat besi, riboflavin, asam folat, vitamin A, dan vitamin C. Sebaliknya, makanan ini

justeru tinggi lemak jenuh, kolesterol, dan natrium, dengan lebih dari 50% kalori berasal dari lemak (Lestari, Lipoeto and Almurdi, 2018).

6. Pengetahuan Tentang Anemia

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja adalah individu berusia antara 10 sampai 19 tahun. Sementara itu, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja adalah penduduk berusia 10 hingga 18 tahun. Masa remaja merupakan tahap penting dalam kehidupan, karena menjadi masa transisi yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan seseorang di masa depan. (Novita Sari, 2020).

Pengetahuan mengenai anemia berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi, khususnya bagi remaja putri, guna mencegah terjadinya anemia (Novita Sari, 2020). Namun demikian, tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia masih tergolong rendah, yang berdampak pada sikap dan perilaku dalam upaya pencegahan anemia. Remaja dengan pemahaman yang kurang mengenai anemia cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat dan kurang memperhatikan upaya pencegahan terhadap gangguan kesehatan, termasuk anemia (Permanasari, Jannaim and Wati, 2020).

Dengan demikian, tingkat pengetahuan yang memadai tentang anemia sangat diperlukan karena akan mempengaruhi perilaku pencegahan yang dilakukan oleh remaja putri (Suprihanto, 2022).

7. Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kadar Hemoglobin

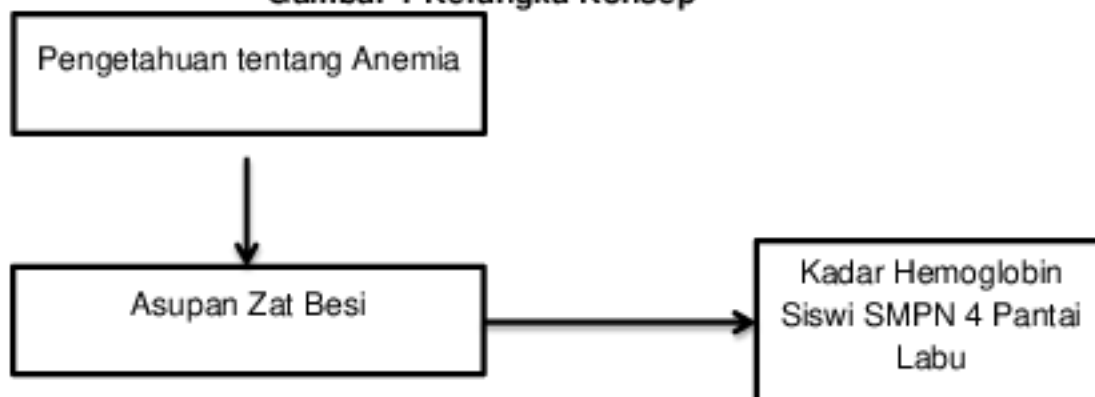
Pengetahuan menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi terjadinya anemia. Remaja putri yang memiliki pengetahuan cukup tentang anemia cenderung memiliki pola makan yang lebih baik yang pada gilirannya berdampak terhadap kadar hemoglobin dalam darah (Permata Sari *et al.*, 2016).

Remaja dengan pemahaman yang baik tentang anemia cenderung lebih mampu memilih bahan pangan yang kaya akan zat besi, sehingga

berkontribusi dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah terjadinya anemia. Sebaliknya, remaja dengan tingkat pengetahuan yang rendah umumnya tidak mengenali sumber pangan yang mengandung zat besi dan cenderung memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan kurang bergizi, seperti jajanan atau makanan cepat saji, yang dapat meningkatkan risiko anemia. (Handriyanti, 2022).

E. Kerangka Konsep

Gambar 1 Kerangka Konsep



Keterangan :

Remaja putri termasuk kelompok yang rentan terkena Anemia dapat terjadi karena peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan serta akibat kehilangan darah saat menstruasi. Pengetahuan tentang anemia sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan yang kaya zat besi. Dengan pemahaman yang baik, remaja diharapkan dapat memilih makanan sumber zat besi, seperti hati, daging, sayuran hijau, dan kacang-kacangan. Asupan zat besi yang cukup membantu pembentukan hemoglobin dalam darah, yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Dalam penelitian ini, pengetahuan tentang anemia dan asupan zat besi menjadi variabel bebas, sedangkan kadar hemoglobin adalah variabel terikat.

F. Definisi Operasional

No	Variabel	Devinisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Pengetahuan tentang anemia.	Pengetahuan tentang anemia diartikan sebagai kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan anemia, mencakup pengertian, gejala atau tanda, penyebab, dampak, serta upaya pencegahan anemia gizi besi pada remaja putri. Penilaian pengetahuan siswi tentang anemia diperoleh melalui kuesioner yang terdiri atas 20 pertanyaan. Setiap jawaban yang benar diberikan skor 1, sedangkan jawaban yang salah diberikan skor 0. Skor maksimum adalah 20 dan skor minimum adalah 0.	Kuesioner	Score total dari hasil kuesioner.	Ratio
2.	Asupan Zat Besi	Jumlah asupan zat besi harian dihitung berdasarkan makanan yang dikonsumsi di rumah maupun di luar rumah, mencakup makanan pagi, siang, malam, dan selingan. Pengukuran dilakukan menggunakan metode <i>Food Recall</i> 24 jam selama tiga hari tidak berturut-turut. Perhitungan asupan zat besi dilakukan dengan bantuan aplikasi Nutrisurvey, kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk remaja putri berdasarkan pedoman Kementerian Kesehatan RI tahun 2019.	Food Recall	Fe = mg/hr	Ratio
3.	Kadar Hemoglobin	Kadar hemoglobin pada siswi di SMP Negeri 4 Pantai Labu dinyatakan dalam satuan gram per desiliter (gr/dl). Data kadar hemoglobin diperoleh menggunakan alat digital Easy Touch.	Easy Touch	Kadar Hb =gr/dl	Ratio

G. Hipotesis

Ho: Tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang anemia dengan kadar hemoglobin (Hb) pada siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu.

Ha: Ada hubungan antara asupan zat besi dengan kadar hemoglobin (Hb) pada siswi SMP Negeri 4 Pantai Labu.