



HUBUNGAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DENGAN RISIKO STUNTING

Ni Putu Aryani^{1,2*}, Bambang Budi Raharjo², Eka Adithia Pratiwi²

¹Universitas Negeri Semarang, Jl. Raya Banaran, Sekaran, Gn. Pati, Semarang, Jawa Tengah 50229, Indonesia

²Institut Kesehatan Yarsi Mataram, Jl. Lingkar Selatan, Pagutan Barat, Mataram, Nusa Tenggara Barat 83361, Indonesia

*ary.jegeg99@gmail.com

ABSTRAK

Anemia dan stunting merupakan dua masalah gizi utama yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia, khususnya pada remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara anemia pada remaja putri dengan risiko terjadinya stunting melalui studi literatur. Artikel didapatkan dari Google scholar, Pubmed dan Proquest mendapatkan 36 artikel. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan tinjauan pustaka terhadap 15 artikel ilmiah nasional dan internasional yang terbit pada periode 2021–2025. Analisis dilakukan menggunakan sintesis naratif dan pendekatan tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri berkisar antara 9,65% hingga 26,3%, dengan risiko lebih tinggi pada wilayah pedesaan. Terdapat hubungan signifikan antara anemia dan stunting, baik secara langsung melalui gangguan metabolisme dan pertumbuhan, maupun secara tidak langsung melalui siklus kehidupan, seperti anemia remaja yang berlanjut menjadi anemia saat kehamilan dan berdampak pada bayi dengan berat badan lahir rendah hingga stunting. Faktor risiko utama meliputi asupan zat besi dan protein yang rendah, kebiasaan sarapan yang buruk, menstruasi berkepanjangan, serta rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah. Edukasi gizi terbukti meningkatkan pengetahuan.

Kata kunci: anemia; remaja putri; stunting

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS AND THE RISK OF STUNTING

ABSTRACT

Anemia and stunting are two major nutritional problems that remain significant public health challenges in Indonesia, particularly among adolescent girls. This study aims to examine the relationship between anemia in adolescent girls and the risk of stunting through a literature review. The articles were obtained from Google Scholar, PubMed, and ProQuest, resulting in 36 articles. The method used is a qualitative descriptive approach with a literature review of 15 national and international scientific articles published between 2021 and 2025. Data were analyzed using narrative synthesis and a thematic approach. The findings indicate that the prevalence of anemia among adolescent girls ranges from 9.65% to 26.3%, with a higher risk observed in rural areas. There is a significant association between anemia and stunting, both directly through disruptions in metabolism and growth, and indirectly through the life cycle, such as adolescent anemia progressing to anemia during pregnancy, which may result in low birth weight and eventually stunting in infants. The main risk factors include inadequate intake of iron and protein, poor breakfast habits, prolonged menstruation, and low adherence to iron supplementation. Nutritional education has been shown to improve knowledge; however, adherence remains a challenge, highlighting the need for integrated interventions to break the cycle of stunting.

Keywords: adolescent girls; anemia; stunting

PENDAHULUAN

Masalah gizi masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan kesehatan di Indonesia, khususnya pada kelompok remaja dan anak. Dua permasalahan gizi yang sering terjadi dan memiliki dampak jangka panjang adalah anemia dan stunting. Anemia merupakan kondisi kekurangan kadar

hemoglobin dalam darah yang umumnya disebabkan oleh defisiensi zat besi, sedangkan stunting adalah kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi dalam waktu lama (Raharjo et al., 2016). Kedua kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, produktivitas, serta kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Anemia pada remaja putri menjadi perhatian khusus karena kelompok ini berada pada fase pertumbuhan pesat (*growth spurt*) dan mengalami menstruasi, sehingga kebutuhan zat besi meningkat secara signifikan. Kekurangan asupan zat besi dan mikronutrien lainnya dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin yang berdampak pada kelelahan, penurunan konsentrasi belajar, serta gangguan kesehatan reproduksi. Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia masih tergolong tinggi. Berbagai penelitian menunjukkan angka prevalensi yang bervariasi, yaitu 26,3% di Jawa Tengah (Masfiah, 2021), 23,4% secara nasional berdasarkan Riskesdas 2018 (Nadiyah et al., 2022), 21,1% di daerah rural Jatinangor (Sari, Judistiani, et al., 2022), 14,3% di Soreang, Jawa Barat (Sari, et al., 2022). Remaja putri di pedesaan memiliki risiko anemia dua kali lebih tinggi dibandingkan di perkotaan (OR = 2,06; 95% CI: 1,06–3,98) (Nadiyah et al., 2022). Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia antara lain asupan zat besi yang rendah, kebiasaan sarapan yang tidak rutin, durasi haid yang panjang, status gizi, pengetahuan, serta faktor sosial ekonomi dan lingkungan (Suandana, 2022); (Masfiah, 2021), (Sari, et al., 2022).

Meskipun berbagai program pencegahan telah dilakukan, kejadian anemia pada remaja putri masih ditemukan cukup signifikan. Rendahnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi salah satu hambatan utama (Nadiyah et al., 2022). Di sisi lain, stunting juga masih menjadi masalah gizi kronis yang banyak terjadi di Indonesia. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stunting pada remaja putri usia 13–15 tahun masih cukup tinggi dan berkaitan dengan asupan energi, protein, zat besi, serta zinc yang tidak adekuat (Aryanti et al., 2024).

Hubungan antara anemia dan stunting menjadi semakin penting untuk dikaji karena keduanya sering terjadi secara bersamaan dan memiliki faktor risiko yang serupa (Nugroho et al., 2023). Studi nasional menunjukkan koeksistensi stunting dan anemia defisiensi besi pada anak usia 6–9 tahun mencapai 8,8% (Utami et al., 2023). Lebih lanjut, meta-analisis pada populasi anak di negara berkembang menemukan hubungan dua arah yang signifikan: anak yang mengalami stunting memiliki risiko 1,31–6,785 kali lebih tinggi mengalami anemia defisiensi besi, sementara anak dengan anemia defisiensi besi memiliki risiko 2,27 kali lebih tinggi mengalami stunting (OR = 2,27; 95% CI: 1,30–3,95) (Oktarina, 2024). Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara kedua kondisi tersebut.

Keterkaitan antara anemia pada remaja putri dengan stunting juga penting dilihat dalam pendekatan siklus kehidupan (*life cycle approach*). Remaja putri yang mengalami anemia berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan saat kehamilan di masa depan, termasuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) yang merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya stunting pada generasi berikutnya (Lutfiasari, 2025); (Ihsani et al., 2024). Oleh karena itu, pencegahan anemia sejak masa remaja merupakan strategi penting dalam upaya menurunkan angka stunting di Indonesia. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa anemia dan stunting merupakan dua masalah gizi yang saling berkaitan dan memiliki dampak jangka panjang terhadap kualitas generasi mendatang. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut melalui studi literatur untuk menganalisis hubungan antara anemia pada remaja putri dengan risiko stunting di Indonesia sebagai dasar dalam perumusan kebijakan dan intervensi yang lebih efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini dilakukan dengan mengkaji dan menganalisis berbagai hasil penelitian yang relevan terkait hubungan anemia pada remaja putri dengan risiko stunting, khususnya di Indonesia dan negara berkembang. Data yang digunakan merupakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber literatur ilmiah, seperti jurnal nasional dan internasional yang diakses melalui database

Google Scholar, PubMed, ScienceDirect. Kata kunci yang digunakan antara lain anemia remaja putri, stunting, defisiensi besi, tablet tambah darah, kepatuhan TTD, serta hubungan anemia dan stunting. Artikel yang dianalisis dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu diterbitkan antara tahun 2021–2025, membahas anemia pada remaja putri, stunting, faktor risiko, kepatuhan suplementasi besi, atau hubungan keduanya, serta tersedia full-text dalam bahasa Indonesia atau Inggris. Artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut, seperti yang tidak fokus pada remaja putri atau hanya berupa abstrak, tidak dimasukkan. Dari hasil penelusuran, didapatkan 36 artikel dan diperoleh 15 artikel yang memenuhi syarat, terdiri dari lima artikel yang telah digunakan pada draf awal dan sepuluh artikel tambahan untuk memperkaya analisis.

HASIL

Dalam upaya mendukung analisis penelitian ini, dilakukan proses identifikasi dan seleksi terhadap artikel ilmiah yang relevan dengan topik hubungan anemia pada remaja putri dengan risiko stunting. Berdasarkan hasil penelusuran literatur, diperoleh lima artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianggap representatif untuk dianalisis lebih lanjut. Analisis dilakukan dengan meninjau berbagai aspek penting, meliputi desain penelitian, karakteristik subjek, lokasi penelitian, serta hasil utama dari masing-masing studi. Ringkasan karakteristik literatur tersebut disajikan dalam Tabel 1, yang bertujuan memberikan gambaran komprehensif mengenai bukti ilmiah yang mendukung penelitian ini. Penyajian tabel ini diharapkan dapat memudahkan pembaca dalam memahami keterkaitan antar penelitian serta memperkuat landasan teoritis yang digunakan dalam studi ini.

Tabel 1. Karakteristik Literatur

No	Penulis (Tahun)	Lokasi Penelitian	Desain Studi	Subjek (Usia)	Hasil Utama	Kesimpulan
1	(Imanah et al., 2025)	Cilacap, Indonesia	Deskriptif kuantitatif	Remaja putri (10–19 tahun)	Prevalensi anemia 9,65%; mayoritas ringan (66,7%)	Anemia masih signifikan meskipun cakupan skrining tinggi
2	(Suandana, 2022)	Review (berbagai negara)	Literature review	Remaja putri (10–19 tahun)	Faktor anemia: asupan zat besi, status gizi, menstruasi, pengetahuan, sosial ekonomi	Anemia dipengaruhi faktor multifaktorial (biologis & sosial)
3	(Aryanti et al., 2024)	Takalar, Indonesia	Cross-sectional	Remaja putri (13–15 tahun)	Prevalensi stunting 25,1%; terkait asupan energi, protein, zat besi, zinc	Kekurangan zat gizi berperan besar dalam stunting
4	(Susanah, 2025)	Bandung, Indonesia	Cross-sectional	Anak (6–24 bulan)	Anemia 40,7%; stunting 54,1%; keduanya 21,1%	Anemia dan stunting dapat terjadi bersamaan
5	(Mchau, 2024)	Negara berkembang	Cross-sectional	Remaja (10–19 tahun)	Prevalensi anemia dan stunting tinggi (double burden)	Anemia dan stunting saling berkaitan dalam masalah gizi remaja
6	(Naingalis & Olla, 2023)	Indonesia (berbagai daerah)	Literature review	Remaja putri (10–19 tahun)	Terdapat hubungan signifikan antara kepatuhan konsumsi Tablet Fe dengan kejadian anemia	Kepatuhan konsumsi TTD berhubungan kuat dengan penurunan risiko anemia
7	(Masfiah, 2021)	Jawa Tengah, Indonesia	Cross-sectional (school-based)	Remaja putri (16–18 tahun)	Prevalensi anemia 26,3%; terkait kebiasaan sarapan, uang saku, dan tinggi ayah	Sarapan harian dan faktor sosial-ekonomi penting cegah anemia
8	(Ihsani et al., 2024)	Way Kanan, Lampung	Community service (pre-post)	Remaja putri SMAN	Prevalensi anemia 54,1%; pengetahuan naik dari 75,45% → 81,8% setelah edukasi	Edukasi anemia dapat meningkatkan pengetahuan dan mendukung pencegahan stunting

No	Penulis (Tahun)	Lokasi Penelitian	Desain Studi	Subjek (Usia)	Hasil Utama	Kesimpulan
9	(Utami et al., 2023)	Indonesia (nasional, IFLS-5)	Cross-sectional	Anak (6–9 tahun)	Stunting 24,8%; anemia 30,5%; koeksistensi 8,8%; faktor risiko saling tumpang tindih	Stunting dan anemia defisiensi besi saling memperkuat (double burden)
10	(Aryanti et al., 2024)	Kediri, Indonesia	Community service	Remaja (15–19 tahun)	Prevalensi anemia 37%; pengetahuan naik setelah edukasi; ½ kasus anemia sedang	Pencegahan anemia sejak remaja dapat menurunkan risiko stunting generasi berikutnya
11	(Nadiyah et al., 2022)	Indonesia (Riskesdas 2018, 26 provinsi)	Cross-sectional	Remaja putri (12–18 tahun)	Prevalensi anemia 23,4%; wilayah pedesaan OR = 2,06 (95% CI 1,06–3,98)	Remaja putri pedesaan berisiko anemia 2 kali lebih tinggi
12	(Sari et al., 2022)	Jatinangor (rural), Jawa Barat	Cross-sectional	Remaja putri & wanita	Prevalensi IDA remaja putri 21,1%; asupan protein berhubungan negatif dengan anemia	Asupan protein rendah meningkatkan risiko IDA pada remaja putri
13	(Sari et al., 2022)	Soreang, Jawa Barat	Cross-sectional	Remaja putri (15–19 tahun)	Prevalensi anemia 14,3%; faktor utama: durasi haid & asupan zat besi; memengaruhi domain sosial QoL	Anemia menurunkan kualitas hidup dan berisiko stunting generasi selanjutnya
14	(Oktarina, 2024)	Negara berkembang (meta-analysis)	Systematic review & meta-analysis	Anak & remaja (0–12 tahun)	OR anak IDA menjadi stunting = 2,27 (95% CI 1,30–3,95); stunted → IDA 1,31–6,785 kali	Terdapat hubungan signifikan dua arah antara IDA dan stunting
15	(Jafari, 2023)	Iran	Cross-sectional	Remaja putri (high school)	Hambatan utama: rasa tablet buruk, tidak diresepkan dokter; fasilitator: edukasi & waktu yang cukup	Kepatuhan TTD rendah karena faktor rasa & program; perlu perbaikan program suplementasi

Anemia pada remaja putri masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Prevalensi anemia yang dilaporkan dalam berbagai studi menunjukkan angka yang bervariasi. Imanah et al. (2025) di Cilacap menemukan prevalensi anemia sebesar 9,65% dengan mayoritas kasus anemia ringan (66,7%). Masfiah (2021) dalam survei sekolah di Jawa Tengah melaporkan prevalensi yang lebih tinggi yaitu 26,3%. Secara nasional, Nadiyah et al. (2022) menggunakan data Riskesdas 2018 menemukan prevalensi anemia pada remaja putri usia 12–18 tahun sebesar 23,4%. (Sari et al., 2022) di daerah rural Jatinangor melaporkan prevalensi iron deficiency anemia (IDA) pada remaja putri sebesar 21,1%, sementara di Soreang Jawa Barat prevalensinya 14,3% (Sari et al., 2022) Remaja putri yang tinggal di pedesaan memiliki risiko anemia dua kali lebih tinggi dibandingkan di perkotaan (OR = 2,06; 95% CI: 1,06–3,98) (Nadiyah et al., 2022). Faktor utama yang konsisten muncul adalah rendahnya asupan zat besi, kebiasaan sarapan yang jarang ($p = 0,07$), uang saku harian yang rendah ($p = 0,08$), tinggi ayah yang pendek ($p = 0,01$), serta durasi haid yang panjang (Masfiah, 2021; Sari, et al., 2022). Rendahnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) juga menjadi masalah utama (Naingalis & Olla, 2023).

Anemia defisiensi besi meningkatkan risiko stunting melalui dua mekanisme utama. Secara langsung, kekurangan zat besi mengganggu distribusi oksigen ke jaringan, proses metabolisme sel, dan sintesis DNA sehingga menghambat pertumbuhan linear (Aryanti et al., 2024). Secara tidak langsung, anemia pada remaja putri berlanjut ke masa kehamilan dan meningkatkan risiko kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) yang merupakan faktor dominan stunting pada anak (Ihsani et al., 2024;

Lutfiasari, 2025; Susannah et al., 2025). Meta-analisis Oktarina (2024) pada populasi anak di negara berkembang menunjukkan hubungan dua arah yang kuat: anak yang mengalami stunting memiliki risiko 1,31 hingga 6,785 kali lebih tinggi mengalami anemia defisiensi besi, sedangkan anak dengan anemia defisiensi besi memiliki risiko 2,27 kali lebih tinggi mengalami stunting (OR = 2,27; 95% CI: 1,30–3,95). Koeksistensi kedua kondisi ini juga terkonfirmasi pada anak usia 6–9 tahun dengan prevalensi 8,8% (Utami et al., 2023). Mchau (2024) menyebut fenomena ini sebagai double burden of malnutrition pada remaja. Faktor risiko anemia dan stunting bersifat multifaktorial dan saling tumpang tindih (Indarjo et al., 2022). Selain kekurangan zat besi dan pola makan tidak sehat, faktor lain yang signifikan adalah wilayah pedesaan (Nadiyah et al., 2022), rendahnya kepatuhan TTD (Naingalis & Olla, 2023; Jafari et al., 2023), kebiasaan sarapan yang jarang (Masfiah et al., 2021), durasi haid yang lama, serta asupan protein yang rendah (Sari et al., 2022). Utami et al. (2023) menemukan bahwa stunting, anemia ibu/bapak, dan tinggi badan orang tua yang pendek merupakan faktor risiko bersama untuk koeksistensi stunting-anemia. Faktor sosial ekonomi, pendidikan orang tua, dan akses sanitasi juga berperan penting (Suandana et al., 2022; Nadiyah et al., 2022).

Anemia dan stunting memberikan dampak jangka panjang yang serius. Sari et al. (2022) di Jawa Barat menemukan bahwa anemia secara signifikan menurunkan domain hubungan sosial pada kualitas hidup remaja putri ($p < 0,05$). Kedua kondisi ini juga menurunkan kemampuan kognitif, prestasi belajar, produktivitas, serta meningkatkan risiko penyakit kronis di masa dewasa (Mchau et al., 2024; Ihsani et al., 2024). Berbagai upaya pencegahan telah diuji. Ihsani et al. (2024) di Lampung menunjukkan bahwa edukasi gizi meningkatkan pengetahuan remaja putri dari 75,45% menjadi 81,8% dan prevalensi anemia pada kelompok tersebut mencapai 54,1%. Lutfiasari et al. (2025) di Kediri melaporkan peningkatan pengetahuan yang signifikan serta prevalensi anemia 37% pada remaja yang diperiksa. Naingalis & Olla (2023) dan Jafari et al. (2023) menekankan bahwa hambatan utama kepatuhan TTD adalah rasa tablet yang tidak enak, mual, serta kurangnya edukasi dan waktu yang cukup. Oleh karena itu, perbaikan kualitas tablet, edukasi yang menarik, dan integrasi program di sekolah menjadi sangat diperlukan.

PEMBAHASAN

Hasil studi literatur ini memperkuat bahwa anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang serius di Indonesia dengan prevalensi berkisar 9,65% hingga 26,3% tergantung lokasi dan metode pengukuran. Temuan ini konsisten dengan data nasional Riskesdas 2018 yang menunjukkan remaja putri di pedesaan memiliki risiko dua kali lebih tinggi (Nadiyah et al., 2022). Rendahnya asupan zat besi, kebiasaan sarapan yang buruk, dan durasi haid yang panjang menjadi faktor risiko utama yang berulang muncul di hampir semua studi (Masfiah et al., 2021; Sari et al., 2022). Yang lebih penting, rendahnya kepatuhan konsumsi TTD masih menjadi hambatan utama program pemerintah, sebagaimana dijelaskan secara mendalam oleh Naingalis & Olla (2023) dan Jafari et al. (2023) yang menyebutkan rasa tablet buruk dan mual sebagai alasan terbesar siswa tidak patuh.

Hubungan antara anemia dan stunting terbukti sangat kuat baik secara langsung maupun tidak langsung. Meta-analisis Oktarina et al. (2024) memberikan bukti ilmiah paling kuat dengan odds ratio 2,27 untuk anak anemia menjadi stunting dan risiko hingga 6,785 kali sebaliknya. Hal ini diperkuat oleh Utami et al. (2023) yang menemukan koeksistensi 8,8% pada anak usia 6–9 tahun serta Aryanti et al. (2024) yang menunjukkan kekurangan zat besi, protein, dan zinc berperan besar dalam stunting remaja. Mekanisme life-cycle approach juga sangat jelas: anemia remaja putri meningkatkan risiko anemia kehamilan dan BBLR yang menjadi pintu masuk stunting generasi berikutnya (Lutfiasari et al., 2025; Ihsani et al., 2024; Susannah et al., 2025). Temuan ini menegaskan bahwa pencegahan stunting tidak cukup hanya pada 1000 HPK, tetapi harus dimulai sejak masa remaja.

Dampak jangka panjang yang dihasilkan tidak hanya pada individu tetapi juga pada kualitas sumber daya manusia (Raharjo et al., 2016). Sari et al. (2022) menunjukkan anemia secara signifikan menurunkan domain hubungan sosial pada kualitas hidup remaja putri. Kondisi ini pada akhirnya

akan menurunkan prestasi belajar, produktivitas, dan meningkatkan beban penyakit kronis di masa dewasa (Mchau et al., 2024). Siklus malnutrisi antar generasi yang diungkapkan oleh Ihsani et al. (2024) dan Lutfiasari et al. (2025) menjadi bukti nyata bahwa intervensi pada remaja putri adalah investasi jangka panjang yang sangat strategis. Faktor risiko yang paling dominan meliputi rendahnya asupan zat besi dan protein, kebiasaan sarapan yang jarang, durasi haid yang panjang, wilayah pedesaan (OR = 2,06), serta rendahnya kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Dampak jangka panjang yang ditimbulkan tidak hanya menurunkan kemampuan kognitif, prestasi belajar, dan kualitas hidup remaja putri, tetapi juga memperburuk siklus malnutrisi antar generasi serta menurunkan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Edukasi gizi dan pemeriksaan hemoglobin terbukti efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri, namun hambatan kepatuhan TTD seperti rasa tablet yang tidak enak dan kurangnya edukasi yang menarik masih menjadi tantangan utama.

Bukti meta-analisis menunjukkan hubungan dua arah yang kuat, di mana anak dengan anemia defisiensi besi memiliki risiko 2,27 kali lebih tinggi mengalami stunting, sementara anak stunting memiliki risiko hingga 6,785 kali lebih tinggi mengalami anemia (Oktarina et al., 2024). Koeksistensi kedua kondisi ini juga terlihat jelas sebagai bagian dari double burden of malnutrition pada remaja dan anak (Utami et al., 2023; Mchau et al., 2024). Oleh karena itu, pencegahan anemia pada remaja putri merupakan strategi yang sangat strategis dan harus dilakukan secara komprehensif sejak dini. Diperlukan upaya terintegrasi yang mencakup perbaikan kualitas dan rasa TTD, edukasi gizi berbasis sekolah yang menarik, peningkatan kepatuhan melalui pemantauan rutin, serta penguatan program di daerah pedesaan. Pencegahan anemia sejak masa remaja tidak hanya akan menurunkan prevalensi anemia itu sendiri, tetapi juga menjadi kunci utama dalam memutus rantai stunting antar generasi dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Indonesia di masa mendatang.

Secara keseluruhan, studi literatur ini memberikan rekomendasi diperlukan pendekatan komprehensif yang mencakup perbaikan kualitas dan rasa Tablet Tambah Darah, peningkatan edukasi gizi yang menarik dan berbasis sekolah, pemantauan kepatuhan yang lebih baik, serta integrasi program pencegahan anemia dengan gerakan penurunan stunting. Edukasi yang telah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan (Ihsani et al., 2024; Lutfiasari et al., 2025) sebaiknya diperluas secara nasional. Dengan demikian, pencegahan anemia pada remaja putri bukan hanya mengatasi masalah gizi saat ini, tetapi juga menjadi kunci utama memutus rantai stunting antar generasi di Indonesia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur, dapat disimpulkan bahwa anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia dengan prevalensi berkisar antara 9,65% hingga 26,3%. Anemia defisiensi besi pada kelompok ini memiliki hubungan erat dengan risiko stunting, baik secara langsung melalui gangguan distribusi oksigen, metabolisme sel, dan pertumbuhan linear, maupun secara tidak langsung melalui siklus kehidupan (life-cycle approach). Remaja putri yang mengalami anemia berisiko lebih tinggi mengalami anemia saat kehamilan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), dan akhirnya meningkatkan kejadian stunting pada generasi berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanti, N., Hadju, V., Salam, A., & Thaha, A. R. (2024). Determinants of Stunting in Young Women Age 13-15 Years in South Galesong District, Takalar Regency.
- Ihsani, S. A., Sutarto, & Apandi. (2024). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Korelasi Anemia terhadap Kejadian Stunting. *JPM Ruwa Jurai*, 9(2), 161–167. <https://doi.org/10.23960/jpmrwj.v9i2.pp161-167>
- Imanah, N. D. N., Raharjo, B. B., & Sukmawati, E. (2025). Analisis cakupan skrining dan kejadian anemia pada remaja putri. *Journal of Midwifery Care*, 6(1), 144–151.
- Indarjo, S., Azinar, M., Raharjo, B. B., & Salma, W. M. (2022). The Effect of Competence on Health Promoters Performance in Central Java Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(4), 614–620.

- Jafari, A. (2023). Evaluation of the barriers and facilitators of iron supplementation program among adolescent females. *Clinical Nutrition ESPEN*, 58, 37–42. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2023.04.024>
- Lutfiasari, D. (2025). Enhancing Adolescent Health through Anemia Prevention Education and Hemoglobin Testing. *Journal of Community Engagement in Health*, 8(2), 211–218. <https://doi.org/10.30994/jceh.v8i2.732>
- Masfiah, S. (2021). Prevalence and Determinants of Anemia among Adolescent Girls: A School-Based Survey in Central Java. *Global Journal of Health Science*, 13(3), 37–46. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v13n3p37>
- Mchau, G. (2024). Co-occurrence of Overweight, Stunting, and Anemia among Adolescents (10–19 Years) in Tanzania. *Current Developments in Nutrition*, 8(5). <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2023.102016>
- Nadiyah, Sitoayu, L., & Diwanti, L. P. (2022). Remaja Putri Pedesaan di Indonesia Berisiko Anemia Dua Kali Lebih Tinggi. *Gizi Indonesia*, 45(1), 35–46. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i1.614>
- Naingalis, A. L., & Olla, S. I. (2023). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(2), 48–55.
- Nugroho, E., Wanti, P. A., Suci, C. W., Raharjo, B. B., & Najib. (2023). Social Determinants of Stunting in Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(4), 546–555.
- Oktarina, C. (2024). Relationship Between Iron Deficiency Anemia and Stunting in Pediatric Populations in Developing Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Children*, 11, 1268. <https://doi.org/10.3390/children11101268>
- Raharjo, B. B., Woro, K. H. O., Nugroho, E., & Hermawati, B. (2016). Local potentials as capital for planning nutrition programs for urban fringe areas in developing countries. *Pakistan Journal of Nutrition*, 15(12), 1026–1033.
- Sari, P., Herawati, D., & Dhamayanti, M. D. (2022). Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life. *Nutrients*, 14, 3777. <https://doi.org/10.3390/nu14183777>
- Sari, P., Judistiani, R. T. D., & Herawati, D. M. D. (2022). Iron Deficiency Anemia and Associated Factors Among Adolescent Girls and Women in a Rural Area of Jatinangor. *International Journal of Women's Health*, 14, 1137–1147. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/IJWH.S376023>
- Suandana, I. A. (2022). Literature Review: Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 4(1).
- Susanah, S. (2025). The Evaluation of Anemia Among Stunted Children Aged 6–24 Months in Bandung District. 1–14.
- Susanah, S., Marcellius, D., Rakhmilla, L. E., Rossanti, R., Febrianti, S. A., Sakinah, S., Winyarti, W., Lutfia, S. S., Tina, R., Judistiani, D., & Gurnida, D. A. (2025). The Evaluation of Anemia Among Stunted Children Aged 6 – 24 Months in Bandung District , West Java , Indonesia. 194, 1–14.
- Utami, M. M. H., Kustiyah, L., & Dwiriani, C. M. (2023). Risk Factors of Stunting, Iron Deficiency Anemia, and Their Coexistence among Children Aged 6-9. *Amerta Nutrition*, 7(1), 120–130. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.120-130>

