

## HUBUNGAN ANTARA KADAR HEMOGLOBIN DAN KESEHATAN MENTAL DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

### THE RELATIONSHIP BETWEEN HEMOGLOBIN LEVELS AND MENTAL HEALTH AND LEARNING ACHIEVEMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Novi Indah Aderita<sup>1\*</sup>, Surati Ningsih<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia

\*Email: [adheritanovinda@gmail.com](mailto:adheritanovinda@gmail.com)

#### ABSTRAK

Prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh faktor internal, diantaranya kadar hemoglobin dan kesehatan mental. Kadar hemoglobin yang menurun mempengaruhi penurunan terhadap daya pikir dan konsentrasi belajar siswa. Selain kadar hemoglobin, kesehatan mental yang baik memiliki peranan penting untuk memperoleh prestasi belajar yang baik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui korelasi antara kadar hemoglobin, kesehatan mental dan prestasi belajar siswa sekolah menengah atas. Metode penelitian adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 59 siswa sekolah menengah atas dengan simple random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda. Uji statistik menjelaskan variabel independent secara signifikan mempengaruhi variabel dependen dengan  $R = 0.686$  dan nilai  $p (< 0.001) < 0.05$ . nilai  $R^2 = 0.471$  menunjukkan bahwa Hb (Hemoglobin) dan Kesehatan mental secara Bersama-sama mempengaruhi prestasi belajar sebesar 47,1%. Variable dependen berhubungan dengan variabel independent pada remaja sekolah menengah atas di SMK Veteran I Sukoharjo.

**Kata kunci:** kadar hemoglobin, kesehatan mental, prestasi belajar

#### ABSTRACT

*Student learning achievement is influenced by internal factors, including hemoglobin levels and mental health. Decreased hemoglobin levels affect student thinking ability and learning concentration. Apart from hemoglobin levels, good mental health plays an important role in achieving good academic achievement. The aim of the research was to determine the correlation between hemoglobin levels, mental health and learning achievement of high school student. The research method is quantitative research using a correlational research design with a cross sectional approach. This research used a sample of 59 high school student with simple random sampling. The data analysis technique used is multiple linear regression. The statistical test explains that the independent variable significantly influences the dependent variable with  $R = 0.686$  and  $p$  value ( $< 0.001$ )  $< 0.005$ . The  $R^2$  value = 0.471 shows that Hb (Hemoglobin) and mental health together influence learning achievement by 47.1%. The dependent variable is related to the independent variable in high school teenagers at Veteran I Sukoharjo Vocational School.*

**Keywords:** hemoglobin levels, mental health, learning achievement

## Pendahuluan

Pembangunan di segala bidang harus didukung dengan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang baik. Kualitas SDM terutama yang terkait dengan tingkat kecerdasan, kreativitas dan produktivitas dipengaruhi oleh faktor utama yaitu status gizi (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Prestasi belajar merupakan hasil kemampuan belajar yang dicapai siswa dalam akhir proses pembelajaran dalam rentang waktu tertentu, yang meliputi perubahan terhadap tingkah laku, ketrampilan dan pengetahuan dan selanjutnya dilakukan penilaian dalam wujud angka/ Pernyataan. Keberhasilan seseorang dalam belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari dua aspek yaitu aspek fisiologi dan psikologi. Aspek fisiologi berkaitan dengan kondisi jasmaniah (kesehatan), kesehatan mempunyai pengaruh besar terhadap proses belajar seseorang, jika kondisi sehat maka seseorang memiliki kemampuan dan kesanggupan yang baik dalam mengikuti proses belajar. Aspek psikologis berkaitan dengan faktor kecerdasan, bakat, minat, aktivitas, kesehatan mental, motivasi dan kemampuan kognitif (Syah, 2010).

Prestasi belajar salah satunya dipengaruhi oleh masalah kesehatan yaitu status gizi seseorang. Penilaian status gizi dapat dilakukan langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat dilakukan dengan pemeriksaan fisik (antropometri), biokimia dan biofisik. Pemeriksaan biokimia dapat dilakukan dengan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). Parameter yang dapat digunakan untuk menentukan status anemia seseorang adalah dengan pemeriksaan hemoglobin (Hb). Kadar hemoglobin dipengaruhi oleh asupan makanan yang terdapat kandungan zat besi, aktifitas fisik yang berlebih dan penyakit cacangan (Sinaga, 2005). Kadar hemoglobin dalam darah yang rendah menyebabkan berkurangnya suplai oksigen ke dalam seluruh organ tubuh terutama organ vital yaitu otak dan jantung (Widayanti, 2008). Seseorang dipastikan mengalami anemia jika kadar Hb dalam darah rendah.

Risikesdas (2018) menyatakan bahwa kejadian anemia pada remaja putri sebanyak 48,9%. Kejadian tersebut mengalami peningkatan sebesar 11,8% dari tahun 2013. Hal tersebut menguatkan bahwa keberhasilan pembangunan kesehatan dalam upaya mencetak kualitas generasi penerus bangsa di masa depan ditentukan oleh kesehatan remaja. Masalah anemia di kabupaten Sukoharjo pada remaja putri masih menjadi masalah Kesehatan masyarakat karena angka kejadiannya masih tinggi. Prevalensi anemia pada kelompok remaja putri di kabupaten Sukoharjo tahun 2018 meningkat menjadi 51,36%. Persentase ini melebihi dari prevalensi nasional hasil riset Kesehatan dasar tahun 2018.

Anemia yang tidak diatasi memberikan dampak negative terhadap kemampuan mental dan fisik remaja (Fitriani, 2014). Anemia mengakibatkan kualitas hidup tidak optimal, pertumbuhan dan perkembangan tidak optimal, prestasi belajar menurun akibat kelelahan, kehilangan semangat dan sulit berkonsentrasi (Laksmi, 2019). Melihat dampak anemia yang besar dalam menurunkan kualitas sumber daya manusia, maka dibutuhkan upaya untuk penanggulangan anemia yang dilakukan sejak dini (Gopalan, 1994).

Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera dimana seorang individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat menangani tekanan dengan baik, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada masyarakat. Hal ini berarti kesehatan mental sebagai landasan kesejahteraan individu dan kemampuan masyarakat untuk berfungsi efektif. Kesehatan mental dikaitkan dengan ekspresi emosi dan melambangkan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tekanan dan tuntutan hidup (Ghani, 2013).

Permasalahan kesehatan mental sering terjadi di kalangan pelajar dan menimbulkan dampak negative siswa. Fenomena masalah kesehatan jiwa dan penyakit jiwa semakin meningkat di dunia dari tahun ke tahun. Laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2005) menyebutkan bahwa masalah kesehatan

mental diperkirakan meningkat sebesar 15% pada tahun 2020 dan remaja termasuk dalam kelompok risiko tertinggi yang mungkin mengalami hal tersebut.

Kesehatan mental yang kurang baik dapat menimbulkan masalah pada kehidupan, tidak hanya merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain tapi berakibat pada penurunan prestasi belajar. Kesehatan yang prima, dimana seseorang tidak dalam kondisi lelah dan capek, tidak memiliki cacat jasmani, maka dapat menjadi factor pendukung dalam proses dan hasil belajar (Djaali, 2011). Sama halnya dengan kesehatan mental, jika kondisi mental sehat, potensi-potensi baik yang bersifat pembawaan maupun yang diperoleh, dapat diekspresikan dengan penuh, harmonis dan terarah pada satu tujuan. Seseorang dengan Kesehatan mental yang sehat dapat mengekspresikan potensi secara penuh, bebas dan tidak merasa ragu-ragu/terkekang (Hamalik, 2016).

Kesehatan mental yang terganggu, dalam kondisi tertentu dapat menyebabkan seseorang tidak mampu menggunakan kecerdasannya. Selain itu, Kesehatan mental yang terganggu dapat berpengaruh terhadap perasaan, pikiran/kecerdasan, perilaku dan berpengaruh pada kesehatan fisik (Hidayat dan Herdi, 2014). Kesehatan mental yang sehat tercermin pada seluruh perilaku yang ditampakkannya. Kesehatan mental yang sehat memiliki ciri-ciri: mempunyai rasa humor, merasa memiliki kebebasan, merasa bagian dari masyarakat, kondisi emosional seimbang, berperilaku sesuai dengan usianya serta memiliki rasa percaya pada diri sendiri (Khodijah, 2014).

Kesehatan mental sangat dibutuhkan oleh berbagai kelompok usia, mulai dari

anak, remaja hingga dewasa. Karena kebahagiaan dan ketrentaman manusia menjadi factor penentu dari Kesehatan mentalnya. Kebutuhan Kesehatan mental telah memasuki berbagai bidang kehidupan, baik dirinya sendiri, sekolah maupun masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hemoglobin dan Kesehatan mental dengan prestasi belajar remaja SMK Veteran I Sukoharjo.

### Metodologi Penelitian

Rancangan studi penelitian dengan korelasi dan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini mempunyai populasi yaitu siswi sekolah menengah atas di SMK Veteran I Sukoharjo sejumlah 104 orang. Sampel diambil sebanyak 59 siswi di SMK Veteran I Sukoharjo dengan teknik *simple random sampling*. Variabel independent meliputi kadar hemoglobin dan kesehatan mental, sedangkan variabel dependen adalah prestasi belajar. Alat ukur studi untuk kadar hemoglobin dilakukan dengan pemeriksaan Hb (family Dr Hb). Alat ukur studi kesehatan mental dengan lembar pertanyaan yang telah dilakukan tes validitas dan reliabilitas (test valid instrument variabel diperoleh hasil 0,786), sedangkan untuk prestasi belajar data diambil dari studi dokumen hasil belajar pada semester ganjil tahun ajaran 2022/2023. Uji statistik univariat menggunakan rumus jumlah persentase, uji bivariat menggunakan *Pearson's Product Moment*, dan uji multivariat dengan uji regresi linear berganda.

## Hasil Penelitian

Tabel 1  
Karakteristik Responden (n=59)

Data Demografi	F	%
Usia		
14 Tahun	2	3.4
15 Tahun	23	39.0
16 Tahun	27	45.8
17 Tahun	6	10.2
18 Tahun	1	1.7
Kadar Hemoglobin		
Anemia sedang	1	1.7
Anemia ringan	7	11.9
Normal	51	86.4
Kesehatan Mental		
Rendah	27	45.8
Sedang	2	3.4
Tinggi	30	50.8
Prestasi Belajar Siswa		
Rendah	12	20.3
Sedang	28	47.5
Tinggi	19	32.2

Tabel 1 data demografi menunjukkan mayoritas (45,8%) berumur 16 tahun. Siswa memiliki kadar hemoglobin normal sebanyak 86,4%. Kesehatan mental siswa

menunjukkan Sebagian besar berada pada tingkat tinggi (50,8%). Mayoritas siswa mempunyai prestasi sedang (47,5%).

Tabel 2.  
Uji Pearson's Product Moment Hemoglobin dengan Prestasi Belajar (n=59)

		Hb (Hemoglobin)	Penilaian Prestasi Belajar Siswa
Hb (Hemoglobin)	Pearson Correlation	1 <sup>^^</sup>	0.617**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	59	59
Penilaian Prestasi Belajar Siswa	Pearson Correlation	0.617**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	59	59

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Tabel 2 didapatkan hasil uji korelasi pearson product moment diketahui nilai p ( $<0.001$ )  $< 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak, sehingga terdapat hubungan yang dibuktikan secara statistic signifikan antara Hb (Hemoglobin)

dengan penilaian prestasi belajar siswa. Pengujian dengan regresi linier berpasangan apabila nilai lazim. Hasil tes Kolmogorov-Smirnov dikatakan normal jika skor  $> 0.05$ .

Tabel 3  
Uji Pearson Product Moment Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar (n=59)

		Kesehatan Mental	Penilaian Preatasi Belajar Siswa
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	1	0.606*
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	59	59

Penilaian Prestasi Belajar Siswa	Perason Correlation	0.606	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	59	59

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Tabel 3 didapatkan hasil uji korelasi pearson product moment diketahui bahwa nilai p ( $<0.001$ )  $< 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak, sehingga terdapat hubungan yang secara statistic signifikan antara Kesehatan mental dengan penilaian prestasi belajar siswa. Pengujian dengan regresi linier berpasangan apabila nilai lazim. Hasil tes Kolmogorov-Smirnov dikatakan normal jika skor  $> 0.05$ .

Tabel 4  
Uji Normalitas Data (Komogorov-Smirnov) (n=59)

		Hb (Hemoglobin)	Kesehatan Mental	Penilaian Prestasi Belajar Siswa
N		59	59	59
Normal Parameter	Mean	11.2763	154.2542	70.7263
	Std. Deviation	1.32305	22.36653	10.80361
Most Extreme Differences	Absolute	0.095	0.060	0.113
	Positive	0.084	0.060	0.096
	Negative	-0.095	-0.057	-0.113
Test Statistic		0.095	0.060	0.113
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.200c.d	0.200c.d	0.057cd

Data uji dari penelitian disajikan pada table 4. Tabel 4 variabel independent dan dependen punya sebaran statistic dengan alur yang diharapkan, diketahui nilai p (0.200, 0.200, 0.057)  $> 0.05$ , berarti data berdistribusi normal. Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis.

Tabel 5  
Analisis Regresi Linear Berganda Variabel Persepsi (n=59)

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3185.943	2	1592.972	24.892	0.000
Residual	3583.694	56	63.995		
Total	6769.637	58			
R	0.686				
R Square	0.471				
Model	Unstandardized Coefficient		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	6.404	9.336		0.686	0.496
Hb (Hemoglobin)	3.252	0.983	0.398	3.309	0.002
Kesehatan Mental	0.179	0.058	0.371	3.083	0.003

Hasil uji regresi linear berganda pada tabel 5, diketahui bahwa nilai p ( $< 0.001$ )  $< 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak, sehingga hubungan yang secara statistic signifikan antara Hb (Hemoglobin) dan Kesehatan mental dengan penilaian prestasi belajar. Nilai p ( $< 0.001$ ) pada uji statistic pada tabel 5 memberikan arti bahwa variabel hemoglobin (Hb) dan Kesehatan mental berpengaruh terhadap variabel prestasi

belajar. Hasil uji linear berganda didapatkan  $R = 0.686$  artinya terdapat hubungan yang sangat kuat antara hemoglobin (Hb) dan Kesehatan mental terhadap prestasi belajar. Nilai  $R$  Square yaitu  $0.471$  (47%). Dengan demikian kadar hemoglobin dan Kesehatan mental secara bersama mempengaruhi prestasi belajar sebesar 47% sedangkan 53% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Model regresi untuk menguji hubungan antara hemoglobin dan Kesehatan mental terhadap prestasi belajar adalah sebagai berikut:

$$Y = 6.404 + 3.252 X_1 + 0.179 X_2$$

Hasil persamaan regresi berganda, bahwa variabel kadar hemoglobin ( $X_1$ ) memiliki nilai  $p$  (0.01) dan koefisien regresi sebesar 0.3252 asalkan variabel yang lain konstan. Variabel Kesehatan mental ( $X_2$ ) memiliki nilai  $p$  ( $< 0.001$ ) dan koefisien regresi sebesar 0.179 artinya variabel Kesehatan mental secara signifikan berpengaruh pada variabel prestasi belajar, apabila Kesehatan mental seseorang mengalami kenaikan satu satuan maka prestasi belajar akan naik sebesar 0.179 asalkan variabel yang lain konstan.

## Pembahasan

### Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan siswa mayoritas memiliki kadar hemoglobin normal. Kadar haemoglobin yang baik bisa didapat dari asupan nutrisi yang seimbang. Jika kadar haemoglobin  $> 12$  g/dL maka dikatakan seseorang tidak mengalami anemia. Menurut Rachmawati dalam Muzayyarah dan Suyati (2018) anemia merupakan masalah kesehatan pada masyarakat. Secara umum kontribusi terbesar penyebab anemia adalah defisiensi besi. Anemia pada anak dapat dilihat seperti kondisi letih, lesu, pucat, dan berkeringat dingin, banyak orang mengabaikannya. Anemia yang tidak diatasi memberikan dampak negatif terhadap kemampuan mental dan fisik remaja (Fitriani, 2014). Anemia mengakibatkan kualitas hidup

tidak optimal, pertumbuhan dan perkembangan tidak optimal, prestasi belajar menurun akibat kelelahan, kehilangan semangat dan sulit berkonsentrasi (Laksmi, 2019).

Hasil penelitian mengenai kesehatan mental siswa menunjukkan sebagian besar berada pada tingkat tinggi. Kesehatan mental sangat dibutuhkan oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak, remaja hingga dewasa. Karena kebahagiaan dan ketentraman manusia menjadi factor penentu dari Kesehatan mentalnya. Kebutuhan Kesehatan mental telah memasuki berbagai bidang kehidupan, baik dirinya sendiri, sekolah maupun masyarakat. Masa remaja merupakan tahap krusial bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia. Banyak tugas yang harus dicapai seorang remaja pada fase ini yang seringkali menjadi masalah bagi mereka dan mempengaruhi perkembangan psikisnya (Raphael, 2000). Kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera dimana seorang individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat menangani tekanan dengan baik, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada masyarakat. Hal ini berarti kesehatan mental sebagai landasan kesejahteraan individu dan kemampuan masyarakat untuk berfungsi efektif. Kesehatan mental dikaitkan dengan ekspresi emosi dan melambangkan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tekanan dan tuntutan hidup (Ghani, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa mempunyai prestasi sedang. Prestasi belajar adalah penguasaan pengetahuan, ketrampilan, dikembangkan melalui mata pelajaran dan ditunjukkan dengan nilai (Arisman, 2010). Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar seseorang yang salah satunya adalah asupan nutrisi yang mereka konsumsi dan kebiasaan sarapan pagi sebelum responden bersekolah. Menurut Zalilah dalam Muzayyarah dan Suyati (2018) menyatakan bahwa makanan yang dikonsumsi harus memenuhi unsur zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur yang berguna untuk membantu memenuhi zat gizi anak sekolah pada pagi hari. Hal ini sebagai sumber

energi yang berguna untuk membantu melakukan aktifitas sekolah. Selain dari kebiasaan sarapan pagi, prestasi belajar siswa dapat dipengaruhi oleh minat, motivasi, lingkungan, fasilitas mengajar dan lain sebagainya.

### **Kadar Hemoglobin dengan Prestasi Belajar**

Hasil penelitian didapatkan hubungan yang sangat kuat antara kadar Hb dengan prestasi belajar siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Mazzayarah dan Suyati (2018) bahwa semakin tinggi kadar haemoglobin maka semakin baik prestasi belajarnya. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dapat mempengaruhi kadar haemoglobin dalam darah. Asupan nutrisi yang seimbang dapat mempengaruhi kadar haemoglobin dalam darah, Dimana haemoglobin mengikat  $O^2$  untuk diedarkan keseluruh organ tubuh tanpa terkecuali otak yang mengatur segala kegiatan kehidupan. Jika  $O^2$  atau oksigen dalam otak tercukupi maka otak akan bekerja dengan baik. Hal ini dapat mempengaruhi proses belajar, dimana jika konsentrasi otak baik maka belajarpun dapat dilakukan dengan mudah dan prestasi belajar yang baik dapat di capai, begitu juga sebaliknya jika asupan nutrisi tidak bagus maka kerja otakpun jadi terhambat. Hal ini sesuai dengan apa yang dinyatakan oleh Annas dalam Mazzayarah dan Suyati (2018) bahwa status gizi merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh pada kualitas SDM terutama yang terkait dengan kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas. Hal ini juga mengartikan kecukupan asupan gizi responden dapat membantu responden dalam meningkatkan prestasi belajar. Pinero (2007) membuktikan bahwa defisiensi besi dapat menyebabkan penurunan perkembangan sensorimotorik akibat berkurangnya kadar reseptor dopamine dalam otak, penurunan produksi mielin (hipomielinasi), dan gangguan metabolisme neuro transmitter monoamin.

### **Kesehatan Mental dengan Prestasi Belajar**

Hasil penelitian didapatkan hubungan yang sangat kuat antara kesehatan mental dengan prestasi belajar siswa. Semakin tinggi kesehatan mental siswa maka semakin baik prestasi belajarnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kalimatusyaro (2021) variabel kesehatan mental berpengaruh positif secara parsial terhadap prestasi belajar. Kesehatan mental sebagai karakteristik kualitas hidup, prinsip ini menegaskan bahwa kualitas hidup seseorang ditunjukkan oleh kesehatan mentalnya untuk mencapai kualitas hidup yang baik tidak mungkin apabila seseorang mengabaikan kesehatan mentalnya. Sebaliknya kualitas hidup seseorang dapat dikatakan meningkat apabila terjadi peningkatan Kesehatan mentalnya (Moeljono Notosoedirdjo Latipun dalam Kalimatusyaro, 2021). Kesehatan mental yang kurang baik dapat menimbulkan masalah pada kehidupan, tidak hanya merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain tapi berakibat pada penurunan prestasi belajar. Kesehatan yang prima, dimana seseorang tidak dalam kondisi lelah dan capek, tidak memiliki cata jasmani, maka dapat menjadi factor pendukung dalam proses dan hasil belajar (Djaali, 2011). Sama halnya dengan kesehatan mental, jika kondisi mental sehat, potensi-potensi baik yang bersifat pembawaan maupun yang diperoleh, dapat diekspresikan dengan penuh, harmonis dan terarah pada satu tujuan. Seseorang dengan Kesehatan mental yang sehat dapat mengekspresikan potensi secara penuh, bebas dan tidak merasa ragu-ragu/terkekang (Hamalik, 2016). Kesehatan mental yang terganggu, dalam kondisi tertentu dapat menyebabkan seseorang tidak mampu menggunakan kecerdasannya. Artinya jika peserta didik yang sehat mental maka dapat tercapainya prestasi belajar yang diharapkan.

## Kesimpulan

Hb (Hemoglobin) dan Kesehatan mental secara bersama-sama mempengaruhi prestasi belajar sebesar 47,1%. Semakin tinggi Hb dan kesehatan mental maka semakin baik pula prestasi belajar siswa.

## Daftar Pustaka

- Adriani, M dan Wirjatmadi, B. 2012. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana.
- Amin, Nur Afia. 2021. Hubungan Antara Kebiasaan Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kadar Hb Dan Prestasi Belajar Pada Siswi Di SMA Idhata Kendari. *Indonesian Journal of Health and Medical*, Vol. 1, no. 2 : 325–331, diakses 15 Desember 2023, <http://rcipublisher.org/ijohm/index.php/ijohm/article/view/60>
- Arisman, MB. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Edisi 2. Penerbit Buku Kedokteran Jakarta: EGC; 2010.
- Djaali. 2011. Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Fitriani, M. 2014. Gizi dan Anemia pada Remaja Putri. Jakarta: EGC.
- Ghani, A, F. 2013. Memahami Masalah Kesehatan Mental, Ministry of Health Malaysia. <http://www.myhealth.gov.my/index.php/memahami-masalah-kesehatan-mental>.
- Gopalan, C. 1994. Nutrition Development Transition in South-East Asia. WHO Regional Office for South-East Asia, New Delhi.
- Hamalik, O. 2016. Proses Belajar Mengajar. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hidayat, D.,R & Herdi. 2014. Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kalimatusyaro. 2021. Pengaruh Kesehatan Mental, Motivasi Belajar, dan Kedisiplinan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di Madrasah Ibtidaiyah Salafiyah Bahauddin Taman Sepanjang Sidoarjo. *Journal Elementary Education*, Vol.1. No.1 : 48-63. <http://pedirresearchinstitute.or.id/index.php/PedirjournalElementaryeducation/article/view/11/6>
- Khodijah, N. 2014. Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muzayyarah, Suyati. 2018. Hubungan Kadar Hb (haemoglobin) Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswi Prodi DIII Kebidanan FIK Unipdu Jombang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. Vol.1 No. 1 220-225, diakses 15 Desember 2023, <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/283/263>
- Pinero. 2007. *Anemia Defisiensi Zat Besi Epidemiology and Cognitive In Children With Iron Deficiency Anemia*. Yogyakarta: Medika Fakultas Kedokteran UGM
- Raphael B. *Promoting the Mental Health and Wellbeing of Children and Young People. Discussion Paper: Key Principles and Directions*. Canberra: Department of Health and Aged Care; 2000.
- Sinaga, E. 2005. Hubungan antara Kadar Hb dengan Prestasi Belajar pada Murid SD Negeri No 173728 Lobutua Kecamatan Palipi Kabupaten Samosir. *Jurnal Mutiara Kesehatan Indonesia*, Vol. 1, No. 2.
- Syah, M. 2010. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Widayanti. 2008. Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika.