

## **Hubungan Diet Vegan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri: *Literature Review***

Alvina Prima Sari<sup>1</sup>, Nuryanto<sup>1</sup>, Ninik Rustanti<sup>1</sup>, Aryu Candra<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Anemia merupakan masalah kesehatan global. Salah satu penyebab dari anemia adalah diet vegan. Individu yang menjalankan diet vegan lebih rentan mengalami anemia.

**Tujuan:** Tujuan dilakukannya literature review ini adalah untuk mengetahui hubungan diet vegan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

**Metode:** Metode yang dipilih adalah literature review dengan metode deskriptif. Pencarian artikel dilakukan pada *database* seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Elsevier, JSTOR, dan SCOPUS. Kata kunci yang digunakan adalah “diet vegan OR pola makan vegan” AND “anemia OR hemoglobin rendah OR asupan makan”. Kriteria inklusi yaitu subjek berusia 10-25 tahun, desain *cross-sectional*, terbit dalam rentang 2015-2025 dan menggunakan Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.

**Hasil:** Seluruh hasil penelitian (n=5, 100%) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara diet vegan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

**Simpulan:** Terdapat hubungan antara diet vegan dengan kejadian anemia pada remaja putri

**Kata Kunci:** diet vegan, anemia, remaja, pola makan

---

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

## **The Relationship Between Vegan Diets and Anemia in Adolescent Girls: A Literature Review**

Alvina Prima Sari<sup>2</sup>, Nuryanto<sup>1</sup>, Ninik Rustanti<sup>1</sup>, Aryu Candra<sup>1</sup>

### **ABSTRACT**

**Background:** Anemia is a global health issue. One of the causes of anemia is a vegan diet. Individuals who follow a vegan diet are more prone to anemia.

**Objective:** The objective of this literature review is to determine the relationship between a vegan diet and the incidence of anemia in adolescent girls.

**Methods:** The method chosen was a literature review using a descriptive approach. Articles were searched in databases such as Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, Elsevier, JSTOR, and SCOPUS. The keywords used were “vegan diet OR vegan eating pattern” AND “anemia OR low hemoglobin OR dietary intake.” Inclusion criteria included subjects aged 10–25 years, cross-sectional design, published between 2015 and 2025, and written in Indonesian or English.

**Results:** All study results (n=5, 100%) showed a significant association between a vegan diet and the occurrence of anemia in adolescent girls.

**Conclusion:** There is an association between a vegan diet and the occurrence of anemia in adolescent girls.

**Keywords:** vegan diet, anemia, adolescents, dietary pattern

---

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang