



## **Peningkatan Pengetahuan tentang Anemia melalui Penyuluhan dan Pemberian Tablet Tambah Darah**

**Bachtiar Safrudin<sup>1</sup>, Rinda Kurniawati<sup>1</sup>, Mahathir Muhammad<sup>1</sup>, Dhea Ananda Putri<sup>1</sup>, Choriah Geby Anggraini<sup>1</sup>, Fierdina Amalia<sup>1</sup>, Nur Sausan Fauziyyah<sup>1</sup>, Tiara Adinda Aulia<sup>1</sup>, Ulfa Dwi Asrianti<sup>1</sup>, Gatra Zakky Sabbily<sup>1</sup>, Shalsa Amirah Fitri<sup>1</sup>, Riki Aldi Saputra<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email korespondensi: [01conersumkt@gmail.com](mailto:01conersumkt@gmail.com)



<b>History Artikel:</b>  <b>Received:</b> 7-11-2025; <b>Accepted:</b> 13-11-2025 <b>Published:</b> 31-12-2025  <b>Kata kunci</b>  Anemia; Remaja putri; Penyuluhan kesehatan; Tablet tambah darah.	<b>ABSTRAK</b>  Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia melalui penyuluhan dan pemberian tablet tambah darah di MTs. Antasari Kota Samarinda. Kegiatan dilaksanakan pada Jumat, 7 November 2025, dengan peserta sebanyak 89 siswi dari kelas VII, VIII, dan IX. Metode pelaksanaan meliputi pre-test, penyuluhan menggunakan media PowerPoint dan leaflet edukatif, sesi tanya jawab, pembagian tablet tambah darah, serta post-test sebagai evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan penyuluhan, di mana hasil pre-test menunjukkan 61,7% jawaban benar meningkat menjadi 94,27% pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan praktik langsung konsumsi tablet tambah darah mampu meningkatkan pemahaman peserta tentang penyebab, gejala, serta cara pencegahan anemia. Kegiatan ini terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran remaja putri akan pentingnya menjaga kesehatan darah melalui pola makan bergizi dan konsumsi tablet tambah darah secara rutin.
<b>Keywords:</b>  Anemia; Adolescent girls; Health education; Iron tablet.	<b>ABSTRACT</b>  <i>This community service activity aimed to increase adolescent girls' knowledge about anemia prevention through education and iron tablet supplementation at MTs. Antasari, Samarinda City. The activity was conducted on Friday, November 7, 2025, involving 89 students from grades VII, VIII, and IX. The implementation included a pre-test, interactive counseling using PowerPoint and educational leaflets, a discussion session, iron tablet distribution, and a post-test for evaluation. The results showed a significant improvement in participants' knowledge, with correct answers increasing from 61.7% in the pre-test to 94.27% in the post-test. These findings indicate that health education and direct practice of taking iron tablets effectively enhanced students' understanding of the causes, symptoms, and prevention of anemia. This activity proved effective in fostering adolescent girls' awareness of the importance of maintaining blood health through balanced nutrition and regular iron tablet consumption.</i>



©2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Pada tahap ini, tubuh mengalami perkembangan yang berperan dalam mempersiapkan remaja untuk fungsi reproduksi, termasuk perubahan seperti peningkatan tinggi dan berat badan (Mutmainnah, Patimah, & Septiyanti, 2021). Remaja umumnya memiliki banyak aktivitas, baik di lingkungan rumah maupun sekolah, sehingga sering kali sulit untuk mengatur pola makan yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka. Akibatnya, asupan makanan yang tidak seimbang dapat menyebabkan remaja mudah merasa lelah, lesu, dan tidak bertenaga. Kondisi tersebut dapat menjadi tanda adanya anemia atau kekurangan darah (Yulianti, Aisyah, & Handayani, 2024).

Anemia merupakan kondisi yang terjadi akibat kekurangan zat besi dalam tubuh, yaitu unsur penting yang berperan dalam pembentukan Hemoglobin (Hb). Ketika kadar Hb pada penderita anemia berada di bawah batas normal, hal ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti kelelahan berkepanjangan dan stres, yang akhirnya berdampak pada menurunnya aktivitas serta prestasi belajar. Remaja perempuan lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki karena mengalami menstruasi setiap bulan (Safitri, Aritonang, Wirawan, & Sitasari, 2024). Kebutuhan zat besi meningkat pada masa remaja untuk meningkatkan volume darah dan konsentrasi hemoglobin, yang berkorelasi dengan kematangan seksual. Remaja putri (rematri) mengambil zat besi tambahan untuk menggantikan zat besi yang hilang dari darah selama menstruasi (Musniati & Kesehatan, 2021).

Masalah anemia kebanyakan terjadi pada usia remaja terutama remaja putri. Hal ini terjadi karena remaja putri mengalami fase menstruasi yang mengakibatkan sel darah merah/hemoglobin didalam tubuh berkurang sehingga remaja putri memerlukan zat besi 14,8 mg/hari agar terhindar dari masalah anemia (Suaib, Rowa, & Adwiah, 2024). Di Indonesia, angka anemia pada remaja putri masih cukup tinggi. Menurut laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dirilis pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018), 3 hingga 4 dari 10 remaja di Indonesia menderita anemia. Masalah anemia remaja masih belum ditangani oleh berbagai metode perawatan. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan cakupan pemberian tablet tambah darah (TTD) di Indonesia sebesar 23,8% (Kemenkes, 2018).

Pemerintah sangat memperhatikan anemia remaja. Ketidakpatuhan remaja putri terhadap TTD menyebabkan anemia pada masa remaja. Kepatuhan terhadap TTD berhubungan dengan beberapa faktor, seperti pengetahuan remaja putri tentang anemia dan manfaat yang kurang dari TTD. Akibatnya, banyak remaja putri yang tidak patuh mengonsumsi 1 tablet TTD setiap minggu selama 1 tahun. Program rutin pemerintah yang membantu remaja menghindari dan mencegah anemia adalah program pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) (Fitria, Aisyah, & Sibero, 2021).

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia juga direkomendasikan oleh WHO melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang dilaksanakan dalam Program Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB). Pemerintah menetapkan bahwa remaja putri perlu mengonsumsi TTD satu kali setiap minggu. Pemberian TTD secara rutin dengan dosis yang sesuai dapat membantu mencegah terjadinya anemia serta meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh. Sasaran program ini meliputi peserta didik di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) (Hartati, 2023).

Hasil penelitian (Abu-baker, Eyadat, & Khamaiseh, 2021) menunjukkan bahwa

edukasi kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan terutama tentang pengetahuan tentang pencegahan anemia. Kegiatan promosi kesehatan adalah model untuk meningkatkan pengetahuan individu, yang pada gilirannya mendorong perilaku yang lebih sehat. Salah satu cara untuk mengurangi anemia pada remaja adalah dengan melakukan perubahan perilaku yang lebih sehat. Perubahan ini harus dimulai dengan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang anemia dan bagaimana mencegahnya dan menanganinya. Untuk itu, sangat penting untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang cara mencegah anemia pada remaja putri (Paula et al., 2022).

Salah satu penyebab utama anemia pada remaja adalah kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan darah. Oleh karena itu, kami berinisiatif melakukan tindakan pencegahan melalui kegiatan edukasi tentang anemia yang dikombinasikan dengan praktik minum tablet tambah darah secara bersama-sama. Kegiatan ini dilaksanakan di MTs. Antasari Samarinda dengan sasaran siswa kelas VII, VIII, dan IX. Melalui edukasi dan aktivitas interaktif berupa simulasi minum tablet tambah darah bersama, diharapkan siswa mampu memahami pentingnya menjaga kadar hemoglobin agar tetap normal dan mencegah terjadinya anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga bertujuan menumbuhkan kepedulian serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menjaga kesehatan darah melalui pembelajaran dan praktik langsung pencegahan anemia.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pendidikan kesehatan melalui penyuluhan kepada siswi kelas VII, VIII, dan IX di MTS Antasari Kota Samarinda dengan jumlah responden sebanyak 89 siswi. Tema kegiatan ini adalah “Anemia pada Remaja”, yang dilaksanakan pada hari Jumat, 7 November 2025 pukul 07.00 WITA hingga selesai. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama kurang lebih 45 menit, dengan rincian kegiatan sebagai berikut: 5 menit pengisian pre-test, 5 menit pembukaan, 20 menit penyampaian materi, 10 menit sesi diskusi dan tanya jawab, serta 5 menit pengisian post-test dan penutupan kegiatan. Materi penyuluhan disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif yang dilengkapi dengan media PowerPoint (PPT) untuk mempermudah pemahaman visual peserta, serta leaflet edukatif yang dibagikan agar siswi dapat membaca dan memahami kembali materi secara mandiri setelah kegiatan berlangsung. Penyuluhan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Selain itu, kegiatan juga disertai dengan sesi apresiasi berupa doorprize bagi peserta yang aktif dalam menjawab pertanyaan dan berdiskusi, sebagai bentuk motivasi agar lebih antusias dalam kegiatan edukasi kesehatan. Kegiatan ini terdiri dari empat tahapan. Tahap pertama persiapan, tahap kedua edukasi yaitu penyampaian materi, tahap ketiga yaitu tanya jawab dan pemberian doorprize dan tahap keempat yaitu tahap evaluasi.



Gambar 1 Bagan Alir kegiatan PKM

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MTS Antasari Kota Samarinda dengan tema “Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Pencegahan Anemia melalui Penyuluhan dan Pemberian Tablet Tambah Darah.” Seluruh peserta kegiatan merupakan remaja putri (100% responden perempuan) yang menjadi kelompok sasaran utama dalam upaya pencegahan anemia pada usia remaja. Kegiatan ini dipandu oleh mahasiswa profesi Ners yang berperan sebagai pemberi materi sekaligus pendamping dalam pelaksanaan. Sebelum kegiatan dimulai, mahasiswa bersama pihak sekolah dan tenaga kesehatan setempat menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan, termasuk ruang penyuluhan, alat bantu edukasi, serta pembagian tablet tambah darah (TTD).

Penyuluhan dilakukan secara interaktif dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, penyebabnya, tanda dan gejala yang sering muncul, serta dampak anemia terhadap kesehatan dan konsentrasi belajar. Mahasiswa juga menjelaskan cara mencegah anemia melalui konsumsi makanan bergizi, terutama yang kaya zat besi, serta pentingnya minum tablet tambah darah secara teratur setiap minggu. Setelah sesi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian tablet tambah darah kepada seluruh peserta. Mahasiswa profesi Ners memberikan penjelasan langsung tentang cara konsumsi yang benar dan manfaatnya bagi kesehatan remaja putri. Para peserta terlihat antusias, aktif bertanya, dan menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap materi yang diberikan.

Kegiatan Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan diawali dengan sesi pembukaan yang dipandu oleh moderator. Setelah acara dibuka, moderator mengarahkan para siswa untuk mengerjakan pre-test yang berisi pertanyaan seputar anemia pada remaja. Pre-test ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai penyebab, gejala, dan cara pencegahan anemia. Hasil dari pre-test menjadi dasar bagi mahasiswa profesi Ners dalam menyesuaikan penyampaian materi agar lebih tepat sasaran dan mudah dipahami oleh seluruh peserta.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Siswi MTS Antasari Kegiatan Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Pencegahan Anemia Melalui Penyuluhan dan Pemberian Tablet Tambah Darah di MTS Antasari Kota Samarinda.**

No	Variabel	Frekuensi	Presentase
1	Umur Remaja Perempuan		
	1. 12 Tahun	1. 9	1. 10,11%
	2. 13 Tahun	2. 22	2. 24,73%
	3. 14 Tahun	3. 37	3. 41,57%
	4. 15 Tahun	4. 20	4. 22,47%
	5. 16 Tahun	5. 1	5. 1,12%
2	Kelas		
	1. 7	1. 23	1. 25,84%
	2. 8	2. 44	2. 49,44%
	3. 9	3. 22	3. 24,72%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar remaja perempuan di MTS Antasari berusia 14 tahun (41,57%), sedangkan usia 13 tahun menempati urutan kedua dengan 24,73%, diikuti oleh usia 15 tahun (22,47%), 12 tahun (10,11%), dan 16 tahun (1,12%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada rentang usia remaja pertengahan yang merupakan masa penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, termasuk peningkatan kebutuhan

zat gizi seperti zat besi. Berdasarkan distribusi kelas, diketahui bahwa remaja yang duduk di kelas VIII merupakan kelompok terbanyak yaitu 49,44%, diikuti oleh kelas VII sebanyak 25,84%, dan kelas IX sebesar 24,72%. Data ini menggambarkan bahwa kegiatan penyuluhan menjangkau seluruh jenjang kelas di tingkat SMP, dengan dominasi peserta dari kelas menengah yang umumnya mulai mengalami perubahan fisik dan hormonal signifikan.

Tabel 2. Pre Test dan Post Test

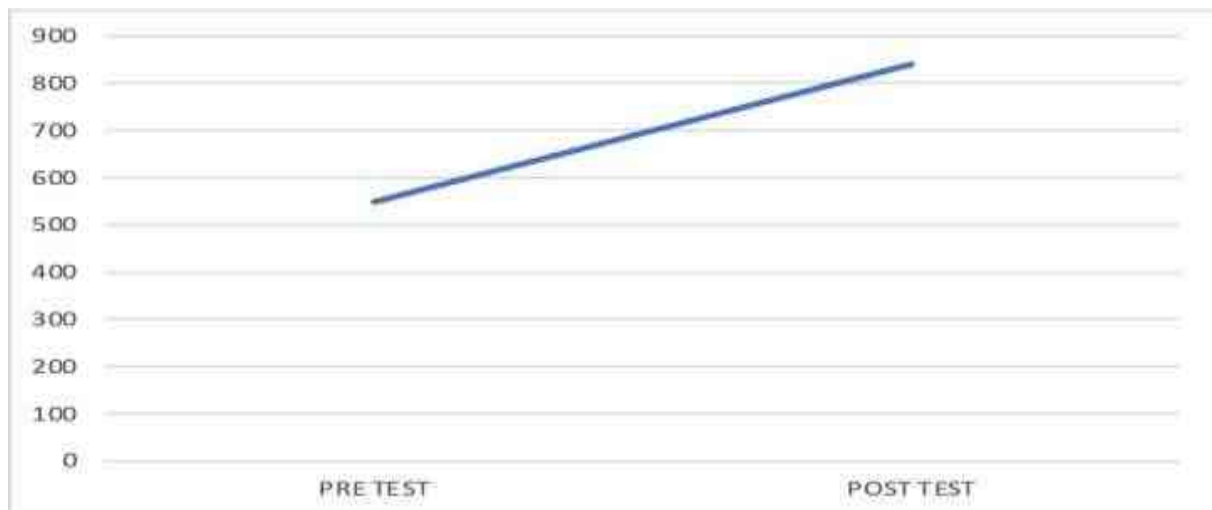
Karakteristik	Frekuensi		Presentase	
	Pre	Post	Pre	Post
Jawaban Benar	549	839	61,7%	94,27%
Jawaban Salah	341	51	38,3%	5,73%
Total	890	890	100%	100%

Berdasarkan Tabel 2, hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta setelah diberikan penyuluhan tentang pencegahan anemia. Sebelum mendapatkan materi, jumlah jawaban benar sebanyak 549 (61,7%), sedangkan jawaban salah sebanyak 341 (38,3%). Setelah penyuluhan dilakukan, jumlah jawaban benar meningkat menjadi 839 (94,27%), dan jawaban salah menurun menjadi 51 (5,73%). Hasil ini menggambarkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh mahasiswa profesi Ners di MTS Antasari Kota Samarinda mampu meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia, meliputi penyebab, tanda dan gejala, serta cara pencegahannya melalui konsumsi makanan bergizi dan rutin mengonsumsi tablet tambah darah. Peningkatan hasil post-test menunjukkan bahwa metode penyampaian materi berjalan efektif dan mudah dipahami oleh peserta.



Gambar 2 Pelaksanaan kegiatan sedang berlangsung





Gambar 3 Grafik Peningkatan keterampilan hasil pelatihan

Grafik di atas menunjukkan adanya peningkatan hasil pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan tentang pencegahan anemia di MTS Antasari Kota Samarinda. Pada tahap pre-test, jumlah jawaban benar mencapai 549, sedangkan setelah kegiatan penyuluhan (post-test), jumlah jawaban benar meningkat menjadi 839. Garis yang menanjak pada grafik menggambarkan peningkatan yang cukup signifikan terhadap pemahaman peserta. Selain itu, peningkatan hasil post-test juga menggambarkan bahwa peserta tidak hanya mendengarkan materi yang diberikan, tetapi juga mampu menyerap informasi dengan baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan ini berperan penting dalam meningkatkan kesadaran serta membentuk perilaku positif siswa dalam menjaga kesehatan, khususnya dalam upaya pencegahan anemia di kalangan remaja.

Anemia adalah keadaan dimana terjadinya penurunan jumlah eritrosit ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru. Remaja putri termasuk dalam kelompok yang rentan mengalami anemia. Risiko anemia pada remaja putri diketahui sepuluh kali lebih tinggi dibandingkan remaja putra, karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan serta berada pada masa pertumbuhan yang memerlukan lebih banyak asupan zat besi. Selama menstruasi, tubuh dapat kehilangan sekitar  $\pm 1,3$  mg zat besi per hari, dengan durasi perdarahan umumnya berlangsung antara 3–5 hari, meskipun pada sebagian orang bisa hanya 1–2 hari dengan perdarahan ringan, atau bahkan hingga 7–8 hari. Selain itu, banyak remaja putri yang sangat memperhatikan penampilan dan sering melakukan diet untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal, yang dapat berpengaruh pada asupan zat gizi terutama zat besi. (Shafira, Almira, Islamy, & Tanziha, 2025).

Menurut data *World Health Statistics* tahun 2021 yang dirilis oleh World Health Organization (WHO), prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15–49 tahun) di seluruh dunia pada tahun 2019 mencapai sekitar 29,9%. Sementara itu, berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, angka kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia tercatat sebesar 27,2% pada kelompok usia 15–24 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai anemia serta kekurangan

asupan zat gizi penting seperti zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin A (Fitria et al., 2021)

Penelitian ini sejalan dengan (Koidah, Rifatul Masrikhiyah, 2025) bahwa Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai anemia (68%). Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri ( $p=0,266$ ). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya penerapan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa meskipun remaja putri telah memiliki pemahaman yang cukup atau bahkan baik mengenai anemia, tindakan pencegahan seperti mengonsumsi makanan bergizi dan rutin meminum tablet tambah darah (TTD) sering kali tidak dilakukan secara konsisten. Selain itu penelitian ini sejalan dengan Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh imanual dan rosmaulia (2024) , yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kebiasaan mengonsumsi makanan sumber zat besi pada mahasiswa. Kondisi tersebut dapat terjadi karena banyak remaja cenderung memilih makanan dengan kandungan gizi rendah, khususnya yang minim zat besi, disebabkan oleh anggapan bahwa makanan yang kaya zat besi dapat menyebabkan peningkatan berat badan.

Penelitian yang dilakukan oleh Kusnadi (2021) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan baik mengenai anemia cenderung lebih memperhatikan asupan makanannya untuk memenuhi kebutuhan gizi, sehingga dapat terhindar dari risiko anemia. Selain itu, remaja putri termasuk kelompok dengan risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan remaja putra. Hal ini disebabkan oleh proses menstruasi yang menyebabkan kehilangan darah setiap bulan, serta kecenderungan remaja putri untuk melakukan diet demi menjaga bentuk tubuh, yang pada akhirnya dapat mengurangi asupan gizi penting yang dibutuhkan tubuh.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai anemia yang dilaksanakan di MTS Antasari memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya mencegah anemia sejak dini. Selain itu, kegiatan penyuluhan juga mampu menumbuhkan kepedulian siswa terhadap kesehatan diri sendiri, khususnya bagi remaja putri yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia akibat menstruasi dan pola makan yang kurang seimbang. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat di kalangan siswa MTS Antasari (Amrina, S., Puspitasari, C. E., & Andanalusia, M. 2022). Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi penyuluhan yang disampaikan oleh mahasiswa profesi Ners efektif dalam menambah wawasan remaja putri tentang anemia, mulai dari pengertian, penyebab, tanda dan gejala, hingga cara pencegahannya dengan konsumsi makanan bergizi dan tablet tambah darah secara rutin (Muchtar, F. 2024).

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di MTs Antasari Kota Samarinda menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia yang signifikan, dengan hasil pre-test sebesar 61,7% meningkat menjadi 94,27% pada post-test setelah dilakukan penyuluhan dan pemberian tablet tambah darah. Kegiatan yang melibatkan 89 siswi ini terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi dan tablet tambah darah secara rutin untuk mencegah anemia. Antusiasme peserta juga menunjukkan

keberhasilan metode edukasi yang digunakan. Kesimpulan : Kegiatan ini terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran remaja putri akan pentingnya menjaga kesehatan darah melalui pola makan bergizi dan konsumsi tablet tambah darah secara rutin. Disarankan agar kegiatan edukasi serupa dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara guru UKS, tenaga kesehatan, dan kader sekolah, serta dikembangkan dengan metode yang lebih interaktif seperti media audiovisual atau permainan edukatif agar pemahaman siswa semakin meningkat dan perilaku hidup sehat dapat diterapkan secara konsisten.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu-baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). Heliyon The impact of nutrition education on knowledge , attitude , and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *HLY*, 7(2), e06348. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- Amrina, S., Puspitasari, C. E., & Andanalusia, M. (2022). *Penyuluhan Anemia sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan pada Santri di Pondok Pesantren Syamsul Falah*. Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia (JPIMI), 1(2), 94-97.
- Fitria, A., Aisyah, S., & Sibero, J. S. T. (2021). *UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MELALUI KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH* Aida. 4(2), 91–99.
- Hartati, H. (2023). *PENGARUH PENGETAHUAN, SIKAP DAN PENERAPAN MAHASISWA PRAKTIKAN TENTANG KESELAMATAN PASIEN TERHADAP TINGKAT KEJADIAN KESELAMATAN PASIEN*. 2(1), 0–6.
- Imanual, R., & Rosmaulia, R. (2024). *Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kebiasaan konsumsi makanan sumber zat besi pada mahasiswa*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 6(1), 45–52.
- Kemendes, R. (2018). *Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf*.
- Koidah, Rifatul Masrikhiyah, D. R. (2025). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Anemia dan Kecukupan Asupan Zat Besi ( Fe ) dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP N 2 Losari*. 7(01), 42–47.
- Kusnadi, K. (2021). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 12(2), 75–82.
- Musniati, N., & Kesehatan, F. I. (2021). *Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri*. 5(2), 224–232.
- Mutmainnah, Patimah, S., & Septiyanti. (2021). *Hubungan kurang energi kronik (kek) dan wasting dengan kejadian anemia pada remaja putri di kabupaten majene*. 02(01), 107–115.
- Paula, M., Nahak, M., Julieta, M., Naibili, E., Isu, Y. K., & Loe, M. G. (2022). *PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA MELALUI KOMBINASI METODE CERAMAH DAN LEAFLET PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 3 ATAMBUA*. 4, 554–562.
- Safitri, E. D., Aritonang, I., Wirawan, S., & Sitasari, A. (2024). *Efektivitas penggunaan media video animasi tentang anemia pada remaja putri*. 07(02), 183–192.
- Shafira, S. M., Almira, B., Islamy, N., & Tanzihah, I. (2025). *Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja di Desa Kaliwulu , Cirebon ( Effectiveness of Anemia Education on Increasing Knowledge of Adolescents in Kaliwulu Village , Cirebon )*. 7(April), 177–185.
- Suaib, F., Rowa, S. S., & Adwiah, W. (2024). *Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. XIX(1), 71–76.
- Yulianti, A., Aisyah, S., & Handayani, S. (2024). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri*. 5(1).