Penyuluhan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 15 Kendari

Febriana Muchtar[1]

[1] Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo
e-mail: febrianamuchtar9@uho.ac.id

Abstrak
Anemia ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin darah. Anemia dapat terjadi pada semua kelompok umur. Kelompok usia remaja, khususnya remaja putri merupakan kelompok usia yang berisiko mengalami anemia terutama anemia karena kekurangan zat besi (Fe). Sampai saat ini anemia karena kekurangan gizi besi masih menjadi masalah gizi kesehatan masyarakat. Tujuan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan untuk mengenalkan anemia sebagai salah satu masalah gizi serta upaya pencegahan anemia. Khalayak sasaran kegiatan ini adalah remaja putri SMP Negeri 15 Kendari. Kegiatan pengabdian melalui penyuluhan dengan metode ceramah. Penjelasan materi tentang anemia menggunakan powerpoint disertai diskusi dalam bentuk tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan mendapat dukungan dan apresiasi dari pihak sekolah. Kegiatan penyuluhan dapat memberikan informasi tentang anemia serta cara mencegah anemia. Materi dapat dipahami oleh remaja putri ditandai dengan jawaban yang tepat dari pertanyaan yang diberikan saat diskusi berlangsung. Remaja putri diharapkan dapat memahami dan menerapkan upaya dalam mencegah anemia untuk mewujudkan remaja putri bebas anemia.

Kata kunci: Anemia, hemoglobin, remaja putri

Abstract
Anemia is a condition characterized by low levels of hemoglobin that can affect individuals of all ages. Female adolescents are particularly vulnerable to iron-deficiency anemia, which remains a significant public health concern. This Community Service was performed to raise awareness of anemia as a nutritional issue and promote effective preventive measures among female adolescent students at SMP Negeri 15 Kendari. The community service was conducted in the form of educational lecturing sessions followed by interactive discussions. The outreach aims to educate young women about anemia and effective prevention strategies. The success of the sessions is evidenced by participants' enthusiasm and correct responses during discussions which indicate strong comprehension of the material being presented. The objective of this program is to empower young women to adopt preventive measures against anemia.

Keywords*: Anemia, female adolescents, hemoglobin*

PENDAHULUAN

Pendahuluan Remaja termasuk periode kehidupan pada rentang usia 10 – 18 tahun dimana pada tahap ini terjadi peralihan dari masa kanak-kanak menuju usia dewasa. Oleh sebab itu kelompok usia remaja membutuhkan pemenuhan zat gizi untuk menunjang berbagai perubahan dan pertumbuhan yang terjadi. Asupan zat gizi dibutuhkan untuk mencegah terjadinya berbagai masalah gizi, terutama pada remaja putri yang mempersiapkan diri sebagai calon ibu (Muchtar *et al*., 2022). Remaja putri sangat berisiko mengalami masalah gizi, terutama kekurangan gizi. Masalah gizi yang umum dialami oleh remaja putri adalah anemia. (Yana *et al*., 2023) menyatakan bahwa anemia yang umum terjadi pada remaja putri adalah anemia yang disebabkan karena kekurangan mineral zat besi. Selanjutnya menurut (Kusdalinah *et al*., 2023) bahwa anemia karena kekurangan zat besi merupakan kondisi tubuh kekurangan mineral zat besi sehingga tubuh tidak mampu memproduksi sel darah merah yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin.

Hemoglobin merupakan komponen sel darah merah yang pembentukannya membutuhkan zat besi. Oleh sebab itu, kekurangan zat besi dapat menyebabkan terjadinya anemia karena

E-ISSN 2985-7295

rendahnya kadar hemoglobin darah (Lasepa *et al*., 2023). Hemoglobin adalah jenis protein yang terdapat pada eritrosit yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh, juga karbondioksida serta proton dari jaringan perfer menuju organ pernapasan (Atik *et al*., 2022).

Remaja putri lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan kelompok remaja laki-laki. Kondisi ini dapat disebabkan karena setiap bulan remaja putri kehilangan zat besi saat mengalami menstruasi (Rusmaningrum, 2023). Risiko kejadian anemia pada remaja putri 10 kali lebih besar dibandingkan remaja pria. Kesalahan dalam pola makan merupak penyebab lain terjadinya anemia pada remaja putri. Perilaku membatasi asupan makanan untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal menjadi penyebab lain terjadinya kekurangan zat besi juga protein yang mempengaruhi kadar hemoglobin sehingga berdampak pada kejadian anemia (Rahmawati & Fauziah, 2024).

Anemia ditandai dengan beberapa gejala yang dikenal dengan singkatan 5 L, yakni lemah, letih, lesu, lelah dan lalai. Remaja putri yang terkena anemia akan berpengaruh terhadap kesehatan remaja putri serta berdampak pada aspek kehidupan lainnya, seperti imunitas tubuh yang rendah, sulit untuk konsentrasi, mempengaruhi prestasi akademik, produktivitas tubuh rendah serta melemahnya kekuatan fisik remaja putri (Aliyah & Krianto, 2023). Anemia pada remaja putri dapat berdampak jangka panjang jika tidak tertangani dengan tepat. Remaja putri yang anemia akan berlanjut menjadi wanita dewasa yang anemia sehingga saat periode kehamilan akan berdampak pada ibu juga bayi yang dilahirkan (Ariani *et al*., 2023).

Anemia merupakan masalah kesehatan yang terjadi secara global, khususnya pada negara yang sedang berkembang. Kejadian anemia di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah sangat signifikan. Di negara maju prevalensi anemia sebesar 9%, sedangkan pada negara berkembang prevalensi anemia mencapai 43% dengan risiko terbesar pada anak-anak dan wanita usia subur (Alem *et al*., 2023). Prevalensi anemia di Asia Tenggara sekitar 42%. Untuk Indonesia, kejadian anemia pada perempuan dengan usia lebih dari 15 tahun mencapai 23%, dan prevalensi tersebut di atas kejadian anemia di Singapura sebesar 22% dan Malaysia sebesar 21%. Kejadian anemia di Indonesia pada anak usia 5-12 tahun mencapai 26% sedangkan pada wanita usia 13-18 tahun yaitu 23% (Marfiah *et al*., 2023). Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2017 dan 2018 masing-masing sebesar 33,2% dan 42,1%, angka tersebut menunjukkan terjadinya peningkatan prevalensi anemia (Eriyani *et al*., 2023).

Penurunan prevalensi kejadian anemia dapat dilakukan melalui berbagai program. Selain dengan konsumsi makanan sumber zat besi dan pemberian tablet tambah darah (TTD) di sekolah-sekolah, maka edukasi tentang anemia dapat dilakukan untuk mengenalkan anemia serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan. Informasi tentang anemia perlu diberikan khususnya kepada kelompok berisiko tinggi agar pencegahan dapat dilakukan sedini mungkin. Penelitian yang dilakukan oleh (Yana *et al*., 2023) pada 94 remaja putri di SMA wilayah Denpasar diperoleh 30,8% remaja putri memiliki pengetahuan rendah tentang anemia, dan hanya 12,8% mengetahui dengan baik tentang anemia. Adapun 56,4% lainnya memiliki pengetahuan yang cukup tentang anemia.

Peningkatan pengetahuan melalui edukasi dengan metode penyuluhan merupakan salah satu bentuk upaya preventif kejadian anemia pada remaja. Pengetahuan yang baik dapat mempengaruhi sikap dan tindakan remaja putri sehingga dapat mencegah terjadinya anemia. Menurut (Kisman *et al*., 2020) bahwa pelaksanaan pendidikan kesehatan bertujuan untuk membentuk perilaku yang lebih baik pada setiap individu. Penyuluhan merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memberikan informasi kepada sasaran sehingga terjadi peningkatan pengetahuan. Hasil kegiatan pengabdian oleh (Fitriani & Wahyuni, 2023) diperoleh peningikatan pengetahuan remaja putri tentang anemia dari nilai rata-rata sebelum penyuluhan sebesar 58,36 menjadi 100 setelah penyuluhan. Dapat disimpulkan bahwa edukasi dalam bentuk penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia. Menurut (Yuanti *et al*., 2020) bahwa pendidikan gizi pada remaja perlu dilakukan sebagai bentuk intervensi gizi spesifik selain melalui program fortifikasi dan suplementasi. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, penulis melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan untuk memberikan informasi tentang anemia dan pencegahannya pada remaja putri di SMP Negeri 15 Kendari.

E-ISSN 2985-7295

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan di SMP Negeri 15 Kendari setelah mendapatkan izin pelaksanaan dari pihak sekolah. Adapun khalayak sasaran kegiatan adalah remaja putri. Bentuk kegiatan dengan penyuluhan, adapun penyampaian materi dengan metode ceramah disertai pemaparan materi menggunakan slide powerpoint. Secara umum kegiatan dibagi menjadi 3 tahap, seperti yang terlihat pada bagan berikut ini:



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

1. Tahap Persiapan: Pada tahap ini dilakukan sebagai kegiatan awal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat. Dimulai dari pemilihan lokasi kegiatan yang dilanjutkan dengan mempersiapkan syarat administrasi untuk permohonan izin pada pihak sekolah yaitu SMP Negeri 15 Kendari. Setelah mendapatkan izin kemudian dilanjutkan dengan diskusi terkait metode kegiatan serta materi yang akan diberikan kepada khalayak sasaran.
2. Tahap Pelaksanaan: Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2022, tepatnya di Aula SMP Negeri 15 Kendari yang didukung sepenuhnya oleh pihak sekolah dengan memberian fasilitas tempat dan peralatan selama berlangsungnya kegiatan pengabdian.
3. Tahap Evaluasi: pada tahap ini dilakukan secara kualitatif dalam bentuk tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan kepada khalayak sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengenalan dan pencegahan anemia pada remaja putri dilakukan sebagai bentuk pendidikan gizi untuk memberikan pemahaman tentang anemia serta upaya pencegahannya. Pelaksanaan kegiatan pengabdian melibatkan mahasiswa yang didampingi oleh dosen pembimbing. Materi dibawakan dengan metode ceramah menggunakan slide powerpoint yang telah dirancang dengan baik, sehingga menarik dan mudah dipahami oleh khalayak sasaran. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama kurang lebih 1,5 jam, dengan pembagian waktu yang terbagi menjadi 30 menit pemaparan materi dan 1 jam digunakan untuk diskusi. Pencegahan anemia dilakukan dengan memberikan informasi pada remaja putri melalui pengenalan tentang anemia yang dimulai dari definisi anemia, penyebab, serta dampak anemia khususnya pada remaja putri. Materi tentang pencegahan juga dipaparkan sehingga remaja putri mampu menerapkan perilaku positif untuk mencegah terjadinya anemia.

E-ISSN 2985-7295



Gambar 2. Penyampaian Materi dengan Topik Anemia

Intervensi gizi dapat dilakukan melalui edukasi pada kelompok berisiko seperti remaja dan wanita usia subur. Edukasi dapat dilakukan dengan penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan tindakan positif serta memberikan dukungan dalam rangka mencegah kejadian anemia. Penyuluhan untuk edukasi gizi yang dilakukan secara periodik dan terus menerus diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan dampak terhadap perilaku hidup sehat (Sabran *et al*., 2023). Pengetahuan terkait kesehatan diperoleh sebagai hasil dari tahu yang dilakukan melalui penginderaan menggunakan panca indera yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa serta raba (Murnariswari *et al*., 2021). (Sulistiani *et al*., 2021) menyatakan bahwa metode ceramah merupakan salah satu metode yang efektif digunakan untuk meningkatkan pengetahuan gizi sehingga dapat mencegah kejadian anemia pada remaja putri. Selanjutnya (Muchtar *et al.,* 2022) menyatakan bawah penyuluhan sebagai bentuk edukasi kesehatan berperan penting dalam memberikan pemahaman kepada remaja agar memiliki kepedulian dalam mencapai derajat kesehatan melalui perubahan perilaku sehingga dapat membentuk generasi bangsa yang berkualitas sumberdaya manusia.

Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi pengetahuan tentang anemia, oleh sebab itu jika pengetahuan tentang anemia baik maka dapat berdampak positif terhadap pola pikir dan sikap dalam konsumsi pangan dengan menjalankan pola makan seimbang untuk mencegah anemia. Dengan demikian peningkatan pengetahuan memberikan pemahaman yang baik dalam pencegahan penyakit (Widiarti & Handayani, 2023). Pemilihan metode penyuluhan kesehatan harus tepat agar remaja dapat memahami dengan jelas materi yang diberikan. Berbagai metode penyuluhan dapat dilakukan melalui tatap muka serta menggunakan media seperti media cetak, pameran, serta audia dan audiovisual dan multimedia lainnya (Anggraini *et al*., 2022).



Gambar 3. Remaja Putri sebagai Khalayak Sasaran yang Rentan Mengalami Anemia

E-ISSN 2985-7295

Siswi Sekolah Menengah Pertama menjadi khalayak sasaran pada kegiatan Pengabdian ini. Hal ini disebabkan karena siswi sebagai kelompok remaja khususnya remaja putri merupakan kelompok yang berisiko tinggai mengalami anemia. Terdapat berbagai penyebab remaja putri menjadi kelompok yang rentan mengalami anemia. Selain mengalami menstruasi setiap bulan, remaja putri juga seringkali menerapkan diet untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal, sehingga asupan zat gizi yang dibutuhkan tidak terpenuhi.

Masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri adalah masalah kekurangan gizi dalam bentuk anemia. Kejadian anemia pada remaja putri dapat disebabkan karena mengalami menstruasi, dimana keluarnya darah juga terjadi pengeluaran zat besi. Remaja yang anemia dapat berlanjut hingga berisiko pada kejadian anemia saat periode kehamilan (Puspitasari *et al*., 2023). Remaja putri yang mengalami menstruasi membutuhkan zat besi akibat kehilangan sejumlah zat besi sekitar 1 mg. Penggantian zat besi yang hilan melalui siklus menstruasi dapat dilakukan melalui konsumsi pangan sumber zat besi serta pemberian tablet tambah darah (Widiarti & Handayani, 2023).

Pada periode kehidupan remaja, kelompok ini sedang mengalami pertumbuhan fisik sehingga asupan zat gizi dibutuhkan khususnya zat besi. Akan tetapi remaja putri tidak menerapkan pola konsumsi gizi seimbang sehingga asupan zat gizi yang dibutuhkan tidak terpenuhi (Angelia *et al.*, 2024). Remaja putri sering melakukan diet yang tidak sesuai dengan membatasi makanan tertentu sehingga zat gizi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan tidak terpenuhi (Astuti, 2023). Anemia pada remaja putri dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan organ reproduksi yang tentunya akan berdampak pada kesiapan remaja putri memasuki kehidupan menjadi calon ibu (Lada *et al*., 2022)

Upaya pencegahan perlu dilakukan secara intensif dan berkesinambungan untuk mengatasi masalah gizi pada remaja putri, khususnya anemia. Langkah konkrit yang dapat dilakukan melalui edukasi gizi khususnya pada kelompok berisiko tinggi. Edukasi gizi dalam bentuk penyuluhan dapat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja sehingga mempengaruhi perilaku khususnya pola makan dalam pemenuhan gizi agar dapat mencegah kejadian anemia. Menurut (Andini *et al*., 2024) bahwa penyuluhan tentang anemia dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan gizi remaja putri.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat pada remaja putri memberikan dampak positif melalui edukasi dalam bentuk penyuluhan menggunakan metode ceramah. Dukungan yang diperoleh dari mitra kegiatan yaitu SMP Negeri 15 Kendari dan antusias remaja putri selama kegiatan berlangsung disertai komitmen untuk menerapkan perilaku dalam mencegah terjadinya anemia merupakan indikator keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

SARAN

Perlu dilakukan kerja sama dengan instansi terkait agar edukasi pencegahan masalah kesehatan dan gizi dilakukan secara periodik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya kepada pihak SMP Negeri 15 sebagai mitra kegiatan ini dan Siswi yang telah bersedia sebagai khalayak sasaran dan berpartisipasi selama kegiatan berlangsung.

E-ISSN 2985-7295

DAFTAR PUSTAKA

Alem, A. Z., Efendi, F., McKenna, L., Felipe-Dimog, E. B., Chilot, D., Tonapa, S. I., Susanti, I. A., & Zainuri, A. (2023). Prevalence and factors associated with anemia in women of reproductive age across low-and middle-income countries based on national data. *Scientific Reports*, *13*(1), 20335.

Aliyah, N., & Krianto, T. R. I. (2023). Pengetahuan dalam Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2023. *Journal of Nursing and Public Health*, *11*(2), 426–435.

Andini, R. F., Agustin, D., & Prastiwi, I. (2024). Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang melalui Perbaikan Pola Makan pada Remaja Putri dalam Upaya Pencegahan Anemia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *7*(5), 2250–2258.

Angelia, S., Noor, Z., Herawati, H., Sanyoto, D. D., & Suhartono, E. (2024). Analisis Efektivitas Metode Ceramah dan Demonstrasi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Praktik Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ners*, *8*(1), 553–557.

Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Menara Medika*, *5*(1), 109–120.

Ariani, A., Dewi, D. W. E., Yuliantini, A., Nurfitria, R. S., Mulyana, A., & Ermilda, E. (2023). Edukasi Gaya Hidup, Pola Jajan Sehat dan Pemberian Jus Abc (Apple Bit Carrot) untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *6*(4), 1462–1474.

Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, *5*(2), 550–561.

Atik, N. S., Susilowati, E., & Kristinawati, K. (2022). Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMK Wilayah Dataran Tinggi. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, *6*(2), 61–68.

Eriyani, Y., Muchtar, F., & Yunawati, I. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Bahrul Mubarak Toronipa. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, *14*(3), 269–279.

Fitriani, W. N., & Wahyuni, I. S. (2023). Edukasi Anemia pada Remaja di SMKS IT Raflesia Depok. *Jurnal Peduli Masyarakat*, *5*(4), 1269–1274.

Kisman, Timbul, S., Munir, S., & La Banudi. (2020). Pengaruh Pemberian Metode Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Balita Stunting. *Media Gizi Pangan*, *27*(1), 86–97.

Kusdalinah, Suryani, D., Nugroho, A., & Yunita. (2023). Pengaruh Kombinasi Asupan Protein, Vitamin C dab Tablet Tambah Darah Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, *18*, 21–26.

Lada, C. O., Pakereng, Y., Matulessy, M. A. D., Johanis, H. F., Kusumah, S. P., Hartono, C. M., Andriani, N. A., Utomo, R. T. N., Djago, E. D., Daruranto, B. D., Meilany, P. F., Subroto, A. R. K., Waitau, B. A., & Tanco, A. K. H. (2022). Edukasi Gizi dan Skrining Status Gizi Remaja Putri dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja Pesisir. Pantai, Kabuoaten Kupang. *Media Tropika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 52–57.

Lasepa, W., Hendarini, A. T., & Isnaeni, L. M. A. (2023). Hubungan Antara Asupan Gizi dan Anemia pada Remaja Putri di MTS Muhammadiyah Penyasawan. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, *2*(1), 40–44.

Marfiah, M., Putri, R., & Yolandia, R. A. (2023). Hubungan Sumber Informasi, Lingkungan Sekolah dengan Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMK Amaliyah Srengseng Sawah Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *2*(2), 551–562.

Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, *4*(1).

Murnariswari, K., Nuzrina, R., Dewanti, L. P., & Nadiyah, N. (2021). Hubungan Sikap Dan Pengetahuan Siswi Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Riset Gizi*, *9*(1), 22–27.

E-ISSN 2985-7295

Puspitasari, E., Kemala, S., Fatmasari, R., Yunieswati, W., Widhi, A. S., & Yulianingsih, I. (2023). Penyuluhan Pencegahan Anemia pada Remaja dengan Tablet Tambah Darah di SMA MUHAMMADIYAH 1 Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, *1*(1).

Rahmawati, R., & Fauziah, F. (2024). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Jalan Ery Suparjan Kelurahan Sempaja Utara Kota Samarinda Tahun 2023. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, *7*(1), 1–11.

Rusmaningrum, S. W. (2023). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Di Smp Negeri 1 Merakurak. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, *2*(8), 1994–2000.

Sabran, S., Sari, D. K., Suandana, I. A., & Satya, M. C. N. (2023). Edukasi Tentang Anemia Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(6), 12018–12022.

Sulistiani, R. P., Fitriyanti, A. R., & Dewi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Dengan Metode Kombinasi Ceramah Dan Team Game Tournament Pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, *3*(1), 39–47.

Widiarti, T., & Handayani, S. (2023). Gambaran Keadaan Pengetahuan Mengenai Anemia pada Remaja Putri Tingkat Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Impresi Indonesia*, *2*(2), 177–183.

Yana, I., Wibowo, Y. I., & Sari, G. A. P. L. P. (2023). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terkait Anemia dan Tablet Tambah Darah di Wilayah Denpasar. *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*, *6*(2), 209–217.

Yuanti, Y., Damayanti, Y. F., & Krisdianti, M. (2020). Pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada remaja. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan (Journal Of Health And Midwifery)*, *9*(2), 1–10.

E-ISSN 2985-7295