

Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi

The Effectiveness of Anemia Education on the Level of Knowledge Students

Putri Rahma Nabila^{1*}, Dora Samaria², Syafa Salsabila Meisya Rachmat³, Nadiyah Mauliya⁴, Esa Amalia Zahra⁵, Intan Prasetya Wulandari⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Keperawatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Jakarta, Indonesia

Abstract

The problem of anemia among young people (adolescents) in Indonesia is still a serious public health problem, because the prevalence of cases reaches 21,7%. The cause is a lack of knowledge. This educational activity aims to increase youth knowledge about anemia and analyze the youth knowledge level by using a knowledge questionnaire. This activity was attended by 35 young female participants from SMA Negeri 9 Depok. Education participants were given a questionnaire sheet before being given education (pretest) and a questionnaire sheet after being given education (posttest) to determine the extent of changes in the level of participants' knowledge about anemia. Based on the results of the pretest and posttest that were carried out, the average pretest score was 80,00, while the average posttest was 95,71. This proves that the increase in knowledge scores is statistically significant. Through this educational activity, it is hoped that teenagers can increase their knowledge about anemia.

Keywords: *adolescent, anemia, knowledge, dietary habit*

Article history:

Submitted 06 September 2023

Accepted 25 Juni 2024

Published 30 Juni 2024

PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:

info@salnesia.id, jagri@salnesia.id

Phone:

+62 85255155883



Abstrak

Permasalahan anemia di kalangan muda (remaja) di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, karena prevalensi kasusnya mencapai 21,7% yang disebabkan karena kurangnya pengetahuan. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan menganalisis tingkat pengetahuan remaja dengan menggunakan kuesioner pengetahuan. Kegiatan ini diikuti oleh 35 peserta remaja putri SMA Negeri 9 Depok. Peserta edukasi diberikan lembar kuesioner sebelum diberikan edukasi (*pretest*) dan lembar kuesioner setelah diberikan edukasi (*posttest*) untuk mengetahui sejauh mana perubahan tingkat pengetahuan peserta tentang anemia. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, diperoleh rata-rata skor *pretest* adalah 80,00, sedang rata-rata *posttest* 95,71. Hal ini membuktikan bahwa peningkatan skor pengetahuan secara statistik bermakna signifikan. Melalui kegiatan edukasi ini, diharapkan para remaja dapat meningkatkan pengetahuannya mengenai anemia.

Kata Kunci: remaja, anemia, pengetahuan, pola makan

*Penulis Korespondensi:

Putri Rahma Nabila, email: 2110711071@mahasiswa.upnvj.ac.id



This is an open access article under the **CC-BY** license

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan dimana nilai hemoglobin (sel darah merah) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal. Penderita anemia seringkali terlihat pucat, mudah lelah, sakit kepala, dan pusing (Widaningsih, 2023). Kasus anemia terbanyak ditemukan di Indonesia yaitu anemia gizi yang disebabkan oleh defisiensi besi. Penderita anemia diperkirakan mendekati angka dua miliar jiwa, atau sebesar 30% dari jumlah populasi dunia. Sedangkan kasus anemia di Indonesia juga terbilang cukup tinggi, yaitu sebesar 22,7% pada remaja putri (Rahayu *et al.*, 2021).

Kejadian anemia defisiensi besi lebih banyak terjadi pada remaja perempuan dibandingkan remaja pria karena zat besi yang dibutuhkan lebih banyak akibat kehilangan darah selama menstruasi. Menurut kebiasaan makan, remaja putri sering mengonsumsi makanan nabati dan mengurangi asupan makanan sehari-hari atau hewani, serta ditambah kebiasaan diet yang kurang tepat sehingga asupan harian zat besi tidak mencukupi yang dapat menyebabkan terjadinya anemia (Widaningsih, 2023).

Masa remaja adalah masa anak-anak berkembang menjadi dewasa. Remaja putri memasuki tahapan perkembangan dan pematangan organ reproduksi yang ditandai dengan menstruasi, yang mana remaja putri kehilangan 50-80 mL darah selama periode menstruasi bulannya secara rutin yang menandakan bahwa organ rahim sudah mulai bekerja. Hal tersebut menyebabkan remaja putri rentan mengalami anemia, terutama jika asupan zat besinya tidak mencukupi (Widaningsih, 2023).

Salah satu program yang diharapkan dapat menjadi prioritas pemerintah adalah program anemia remaja yang memiliki tujuan mengurangi kasus anemia pada remaja di Indonesia. Tanpa melakukan pencegahan dan memperbaiki status gizi, tentunya dapat menimbulkan dampak terhadap daya tahan tubuh pada remaja sehingga mudah sakit, konsentrasi belajar yang menurun, menghambat pertumbuhan sel tubuh dan sel otak yang mengakibatkan wajah pucat, lesu, letih, serta mudah lelah (Ngatu dan Rochmawati, 2015).

Upaya yang bisa dilakukan yaitu dengan melakukan edukasi maupun penyuluhan kesehatan yang komprehensif tentang anemia untuk memahami apa itu anemia, bagaimana cara pencegahannya, dan salah satu upaya pencegahannya adalah dengan minum tablet tambah darah (TTD). WHO (*World Health Organization*) (2011) memberikan anjuran untuk melakukan pencegahan anemia bagi wanita usia subur dan remaja putri yang berfokus pada kegiatan promotif serta preventif, khususnya fortifikasi makanan tinggi akan zat besi, asam folat, dan suplemen (TTD). Suplementasi zat besi untuk wanita usia subur dan remaja perempuan adalah salah satu pencegahan dari pemerintah dalam mengatasi masalah penyerapan zat besi. Mengonsumsi tablet zat besi dengan mengikuti dosis yang telah ditentukan dapat meminimalisir kasus anemia dan menambah simpanan zat besi di dalam tubuh (Fathony *et al.*, 2022).

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman yang komprehensif remaja tentang anemia, dengan harapan dapat mengurangi angka anemia di tingkat remaja secara tidak langsung. Program edukasi ini diharapkan meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan menganalisis tingkat pengetahuan remaja sehingga, terdapat perubahan dalam perilaku remaja dalam mencegah anemia dan memahami cara mengatasi anemia. Berdasarkan hal tersebut, kami berharap setelah dilaksanakannya pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai “Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi di SMA Negeri 9 Depok”.

METODE

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan di SMA Negeri 9 Depok, Kecamatan Cinere, Kota Depok, Jawa Barat, pada tanggal 19 Mei 2023 dalam rangka memperingati *International Nurses Day* (IND). Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan remaja tentang anemia serta menganalisis tingkat pengetahuan remaja dengan menggunakan kuesioner pengetahuan. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 35 remaja putri dan dilakukan dengan metode penyuluhan. Kegiatan ini dilaksanakan atas kerjasama antara Himpunan Mahasiswa Program Sarjana Studi Ilmu Keperawatan (HM PSIK) Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dengan SMA Negeri 9 Depok.



Gambar 1. Dokumentasi penyampaian materi kepada siswi SMA Negeri 9 Depok

Langkah persiapan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat meliputi tiga tahap. Tahap pertama yaitu persiapan. Pada tahap ini, Himpunan Mahasiswa Program Sarjana Studi Ilmu Keperawatan (HM PSIK) Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta melakukan koordinasi dengan SMA Negeri 9 Depok untuk mempersiapkan jadwal kegiatan, tempat kegiatan, metode kegiatan, serta materi edukasi

yang akan disampaikan. Berikutnya, tahap kedua yaitu pelaksanaan. Pada tahap ini sebelum dilakukannya penyampaian materi, tingkat pengetahuan peserta penyuluhan diidentifikasi dengan melakukan pengisian lembar kuesioner *pretest* sebelum diberikan intervensi berupa penyuluhan.. Materi disampaikan oleh tim pelaksana dengan menggunakan metode ceramah yang meliputi pemberian edukasi terkait anemia, dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Edukasi terkait anemia yang disampaikan di antaranya pengertian, tanda dan gejala, hingga cara pencegahannya. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya setelah dilakukannya penyampaian materi oleh tim pelaksana. Terakhir, yaitu, tahap evaluasi. Pada tahap ini, peserta kegiatan mengerjakan lembar *posttest* untuk mengevaluasi pengetahuan peserta terkait materi yang sudah disampaikan. Kemudian dilakukan uji Wilcoxon untuk menentukan signifikansinya. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman terkait anemia menjadi tolak ukur keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dengan harapan peserta penyuluhan dapat mengetahui dan mengaplikasikan pemahamannya pada kehidupan sehari-hari dalam mengatasi terjadinya anemia pada remaja.



Gambar 2. Penyerahan plakat kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 9 Depok

Materi penyuluhan disampaikan dengan teknik ceramah menggunakan alat bantu slide presentasi. Pada setiap sub materi peserta diberikan waktu untuk mengajukan pertanyaan dan berdiskusi. Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan dan banyak pertanyaan yang diajukan terkait penatalaksanaan mengkonsumsi tablet tambah darah dan penanganan pada saat menstruasi. Penjelasan yang disampaikan tim pengabdian sangat membantu siswi dalam mengetahui penatalaksanaan mengkonsumsi tablet tambah darah dan penanganan apa yang dapat dilakukan pada saat menstruasi. Dokumentasi kegiatan pengabdian dapat dilihat pada Gambar 1.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berlangsung berlangsung lancar. Penyampaian materi pengabdian adalah metode ceramah interaktif. Metode ini sangat

efektif dalam meningkatkan keaktifan peserta serta mendukung pencapaian materi (Hasanah dan Monica, 2023). Edukasi mengenai anemia ini efektif meningkatkan pengetahuan remaja untuk pencegahan anemia pada remaja dan pentingnya menjaga perilaku kesehatan. Edukasi yang diberikan dapat mengacu pada berbagai buku pedoman mengenai anemia yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2016) maupun jurnal terkait diagnosis dan tatalaksana anemia (Arya dan Pratama, 2022). Setiap peserta mendapatkan media edukasi berupa leaflet yang dapat di akses melalui *barcode* yang tertera di poster edukasi (Gambar 2).

HASIL DAN PEMBAHASAN

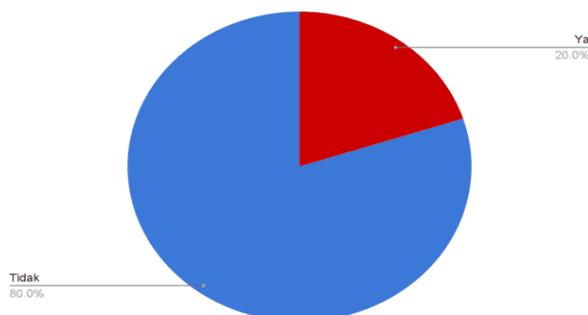
Remaja adalah sasaran yang sangat strategis untuk dilakukan intervensi pencegahan anemia, dikarenakan prevalensi kasus anemia pada remaja cukup besar. Berdasarkan kuesioner yang telah diisi oleh siswi dianalisis secara deskriptif untuk melihat pemahaman siswi mengenai cara mengatasi terjadinya anemia pada remaja. Berikut ini merupakan karakteristik dari subjek pada penelitian ini (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik subjek

Karakteristik	Jumlah (n = 40)	
	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0	0
Perempuan	35	100
Usia		
15 tahun	4	11,4
16 tahun	18	51,4
17 tahun	13	37,1

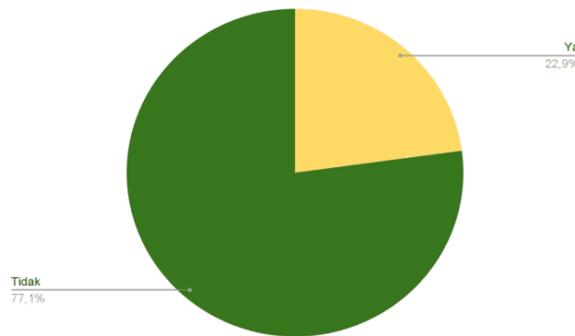
Sumber: *Data primer, 2023*

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh subjek adalah perempuan dengan jumlah 35 subjek. Mayoritas dari mereka yang mengisi kuesioner berusia 16 tahun. Berdasarkan data dari (Kemenkes RI, 2013) prevalensi anemia di seluruh kelompok umur di Indonesia mencapai 21,70%. Selain itu, prevalensi anemia lebih tinggi pada wanita (23,90%) dibandingkan pria (18,40%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Warastuti (2019) yang menunjukkan bahwa persentase remaja wanita terkena anemia lebih tinggi yaitu sebesar 48,9%, dibandingkan remaja laki-laki yaitu sebesar 39,1%. Berikut ini gambaran penderita anemia di SMA Negeri 9 Depok (Gambar1).



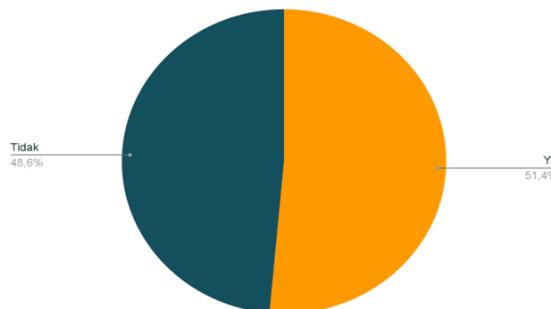
Gambar 1. Gambaran penderita anemia di SMA Negeri 9 Depok

Gambar 1 menunjukkan bahwa sebanyak 7 siswi (20%) menderita anemia. Hasil penelitian sebelumnya melaporkan hal yang serupa, dimana menunjukkan 58 remaja putri (74,4%) mengalami anemia dan 20 remaja putri (25,6%) tidak mengalami anemia (Dieniyah *et al.*, 2019). Hal tersebut dapat terjadi karena remaja putri mempunyai periode menstruasi dan mempunyai keinginan agar selalu langsing. Oleh karena itu, saat remaja putri berdiet asupan makanan yang dikonsumsi berkurang yang berdampak pada kekurangan pemenuhan gizi (Rahayu *et al.*, 2021). Sejalan dengan penelitian Nurjannah dan Putri (2021) yang menunjukkan bahwa seluruh remaja putri dengan status gizi kurus mengalami anemia sedangkan remaja putri dengan status gizi normal yaitu hanya sebesar 58,7%. Adapun gambaran konsumsi tablet tambah darah ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Gambaran konsumsi tablet tambah darah

Gambar 2 mengindikasikan bahwa sebanyak 35 siswi (22,9%) mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) yang menjadi salah satu cara mencegah anemia. Hal ini juga sesuai dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa sebanyak 95,5% (n=21) remaja putri pada kelompok yang terus mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) tidak mengalami anemia. Adapun dalam kelompok remaja putri yang tidak taat meminum tablet tambah darah (TTD), kejadian anemia lebih banyak ditemukan yaitu sebesar 61.5% (n=8). Hal ini dikarenakan tercukupinya kebutuhan Fe dan hemoglobin darah dapat ditunjang dengan meminum tablet tambah darah. Sebaliknya, kebutuhan zat besi (Fe) bisa tidak terpenuhi jika tidak mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran (Rianti *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri *et al.* (2017) bahwa remaja putri yang tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang patuh mengonsumsi tablet tambah darah, maka terjadinya anemia akan terus meningkat dikalangan remaja putri apabila semakin banyak remaja putri yang tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah. Pada penelitian ini juga melihat gambaran pola makan siswi di SMA Negeri 9 Depok (Gambar 3).



Gambar 3. Gambaran menjaga pola makan pada siswi

Gambar 3 menunjukkan bahwa sebanyak 17 siswi (48,6%) tidak menjaga pola makan yang bisa menyebabkan terjadinya anemia. Hal tersebut berkaitan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya korelasi antara pola makan dengan kejadian anemia remaja putri (Waluyo dan Daud, 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manila dan Amir (2021), menunjukkan nilai signifikan pada pola makan yang kurang baik sebanyak 71,7%. Pola makan seseorang dapat memengaruhi kondisi gizinya. Hal ini terjadi dikarenakan asupan gizi seseorang dipengaruhi oleh kualitas serta kuantitas minuman atau makanan yang dikonsumsi yang bisa memengaruhi kesehatan seseorang baik individu maupun masyarakat (Hamzah *et al.*, 2021). Hasil *pretest* dan *posttest* siswi di SMA Negeri 9 Depok disajikan pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil *pretest* dan *posttest*

Variabel	Mean ± SD	Median	<i>p-value</i> *
Nilai <i>pretest</i>	80,00 ± 13,284	87,50	0,000
Nilai <i>posttest</i>	95,71 ± 7,391	11,00	

Keterangan: *Uji Wilcoxon, signifikan jika *p-value* < 0,05

Tabel 2 menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *posttest* (*p-value*=0,000) (bermakna pada *p-value*<0,05) yang menandakan bahwa edukasi mengenai anemia efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswi mengenai cara mengatasi terjadinya anemia. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa terdapat 37 siswi (41,6%) yang pola makannya teratur dan mengalami anemia lebih rendah dibandingkan yang tidak mengalami anemia yaitu 52 partisipan (58,4%). Selain itu, ditemukan juga partisipan yang mempunyai pola makan tidak teratur memiliki prevalensi lebih tinggi mengalami anemia yaitu 63 partisipan (63,6%), dibandingkan 36 partisipan (36,4%) lainnya yang tidak mengalami anemia (Muhayati dan Ratnawati, 2019). Hasil *pretest* dan *posttest* edukasi anemia berdasarkan kategori baik dan cukup ditampilkan pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Hasil *pretest* dan *posttest* edukasi anemia di SMA Negeri 9 Depok

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Baik	19 orang (54.3%)	33 orang (94.3%)
Cukup	16 orang (45.7%)	2 orang (5.7%)
Total	35 orang (100%)	35 orang (100%)

Sumber: *Data primer, 2023*

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 33 subjek (94.3%) sudah memiliki pemahaman yang baik setelah diberikan edukasi, meskipun sebelumnya hanya 19 subjek (54,3%) yang sudah memahami dengan baik mengenai cara mengatasi anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan tingkat ketetapan *post-test* yaitu 96%, meningkat 12% dari hasil *pre-test* sebesar 84% di SMA Negeri 1 Depok (Pangestu *et al.*, 2022). Akan tetapi, dalam penelitian lain menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pemahaman dengan tindakan pencegahan anemia di SMA Muhammadiyah 04 Kota Depok. Adapun dalam penelitian ini, hampir sebagian remaja yang tidak memahami pencegahan anemia sebanyak 22 orang (40,7%)

(Kasumawati *et al.*, 2020).

Pemahaman mengenai anemia meliputi pemahaman siswi akan penyebab atau faktor risiko, proses terjadinya, tanda dan gejala, serta pencegahan dan pengobatan anemia (Jaelani *et al.*, 2017). Pemahaman dijadikan bentuk pencegahan anemia dalam kehidupan. Dampak yang timbul apabila siswi mengalami anemia antara lain sering merasa lelah, sulit berkonsentrasi, mudah lelah, keluhan pusing, dan lesu. Penelitian lain menyebutkan bahwa ada korelasi antara tingkat pemahaman dengan prevalensi anemia pada remaja putri. Remaja putri yang mempunyai tingkat pemahaman yang baik mengenai anemia biasanya mengkonsumsi makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizinya dan terhindar dari masalah anemia (Rahayu *et al.*, 2021).

Menurut riset, pengetahuan dapat berdampak positif atau negatif. Pengetahuan individu memainkan peran penting dalam memengaruhi sikap dan perilaku mereka saat memilih makanan, serta memengaruhi kesehatan gizi mereka, termasuk risiko anemia. Masa remaja adalah masa di mana terjadi pertumbuhan fisik, mental, sosial, dan emosional yang signifikan. Selama masa ini, banyak perubahan terjadi, termasuk gaya hidup dan kebiasaan makan yang beragam. Generasi muda, terutama remaja putri yang sedang mencari jati diri, sering mudah tergoda oleh modernitas yang berpengaruh terkait komunikasi dan informasi yang begitu besar. Oleh karena itu, penting untuk memiliki pengetahuan yang baik, terutama dalam hal gizi remaja, yang seringkali diabaikan. Kurangnya pengetahuan, akan pemahaman tentang memenuhi kebutuhan gizi yang baik, serta kurangnya pemahaman terkait dampak nutrisi dari berbagai jenis makanan dan cara memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang, dapat menyebabkan masalah dan hambatan intelektual yang dapat menghambat generasi penerus yang berbakat dan memengaruhi kualitas hidup mereka (Ngatu dan Rochmawati, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, kegiatan edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai anemia di SMA Negeri 9 Depok. Hasil ini terbukti dari nilai *posttest* dengan rata-rata 95,71 yang mengalami peningkatan sebesar 15,71 dari rata-rata hasil *pretest* 80,00.

Hal ini merupakan bukti bahwa edukasi mengenai anemia di SMA Negeri 9 Depok oleh tim pengabdian masyarakat berdampak baik untuk meningkatkan pengetahuan remaja di sekolah tersebut. Saran untuk pihak sekolah atau penulis lain yang akan melakukan kegiatan serupa adalah karena hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan bisa meningkatkan pengetahuan peserta, maka direkomendasikan kepada pihak sekolah untuk dapat menyelenggarakan kegiatan edukasi serupa untuk meningkatkan pengetahuan siswi mengenai anemia atau topik terkait lainnya, dapat melalui peran UKS atau bekerja sama dengan instansi lainnya. Hal ini dapat mendukung peningkatan pengetahuan siswi sehingga pada akhirnya diharapkan peningkatan perilaku kesehatan yang lebih baik. Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya bisa menggunakan metode yang lebih beragam, misalnya *workshop* sehingga bukan hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan tetapi menghasilkan perilaku yang terlatih.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami hantarkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya berkat bantuan yang telah diberikan oleh mitra kami, Kepala SMA Negeri 9 Depok dan jajarannya serta seluruh siswi yang terlibat, hingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berlangsung

dengan baik. Kami pun mengucapkan terima kasih berkat dukungan materi dan nonmateri yang disampaikan oleh Himpunan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan sehingga rangkaian acara kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka acara IND ini dapat berhasil dilaksanakan sesuai tujuan yang ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arya NP, Pratama YAAGWP. 2022. Anemia Defisiensi Besi: Diagnosa dan Tatalaksana. *Ganesha Medicina Journal*. 2(1): 49–56. <https://doi.org/10.23887/gm.v2i1.47015>.
- Dieniyah P, Sari MM, Avianti I. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Analisis Kimia Nusa Bangsa Kota Bogor Tahun 2018. *PROMOTOR: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 2(2): 151-158. <https://doi.org/10.32832/pro.v2i2.1801>.
- Fathony Z, Amalia R, Lestari PP. 2022. Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*. 4(2): 49–53. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v4i2.9967>.
- Hamzah, Akbar H, Langingi ARC, Hamzah S. 2021. Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Journal Health and Science; Gorontalo Journal Health & Science Community*. 5(1): 194-201.
- Hasanah N, Monica AV. 2023. Pengabdian Kepada Masyarakat: Pemilihan Pendekatan, Strategi, Model dan Metode Pembelajaran Pada Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandani*. 3(1): 45–53. <https://doi.org/10.51805/jpmm.v3i1.122>.
- Jaelani M, Simanjuntak BY, Yuliantini E. 2017. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*. 8(3): 358-368. <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/2854/>.
- Kasumawati F, Holidah, Jasman NA. 2020. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri serta Paparan Media Informasi terhadap Perilaku Pencegahan Anemia di SMA Muhammadiyah 04 Kota Depok. *Edu Dharma Journal*. 4(1): 1-9. <http://dx.doi.org/10.52031/edj.v4i1.36>.
- Kemenkes RI [Kementerian Kesehatan Republik Indonesia]. 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).
- Kemenkes RI. 2016. Pedoman: Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS).
- Manila HD, Amir A. 2021. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Kelas X SMA Murni Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*. 4(1): 77-82. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>.
- Muhayati A, Ratnawati D. 2019. Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*. 9(1): 563-570. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>.
- Ngatu ER, Rochmawati L. 2015. Hubungan Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja dengan Pemenuhan Kebutuhan Zat Besi pada Siswi SMKN 4 Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 6(1): 16-26. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v6i1.98>.
- Nurjannah SN, Putri EA. 2021. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*. 1(2): 125–131. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.266>.
- Pangestu SYD, Lestari AS, Priwardani K, Abdullah DZ, Alettha KZ, Permatasari I, Samaria D. 2022. Tingkat Pengetahuan Mengenai Anemia pada Remaja di SMA Negeri 1 Depok. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPKMN)*. 3(2):

- 1822-1828. <http://dx.doi.org/10.33024/jkpm.v7i4.14014>.
- Putri DR, Simanjuntak YB, Kusdalina. 2017. Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*. 8(3): 404-409. <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1003/>.
- Rahayu A, Yulidasari F, Setiawan MI, Ayu ADS. 2021. Implikasi Pemberian Susu Fermentasi Sinbiotik (*Lactobacillus Plantarum* Dad13-Fos) dengan Asupan Protein, Pengetahuan dan Penurunan Anemia Pada Remaja Puteri. *Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah*. 6(2).
- Rianti, Fatmawati, Suwarni. 2022. Tingkat Pengetahuan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Asupan Zat Besi (Fe) dengan Status Anemia pada Remaja Putri di SMKN 1 Molawe Kecamatan Molawe Kabupaten Konawe Utara. *Jurnal Gizi Ilmiah*. 9(2): 12-18. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JGI/article/view/728/354>.
- Waluyo D, Daud AC. 2022. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Poowo Barat Kabupaten Bone Bolango. 13(1): 34-42. <https://doi.org/10.31943/gemawiralodra.v13i1.221>.
- Warastuti SKD. 2019. Perbedaan Jenis Kelamin, Pendidikan Ibu, Pekerjaan Ibu dan Kebiasaan Sarapan terhadap Kejadian Anemia pada Remaja. *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan*. 8(1). <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/54>.
- Widaningsih I. 2023. Peningkatan Kemampuan Remaja Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 7(1): 723-726. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13072>.
- WHO [World Health Organization]. 2011. *Prevention of Iron Deficiency Anemia in Adolescent: Role of Weekly Iron and Folic Acid Supplementation*. Geneva: World Health Organization.