



Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 4 | Nomor 2 | April – Juni 2023
e-ISSN: 2722-5798 & p-ISSN: 2722-5801
DOI: 10.33860/pjpm.v4i2.1839

Website: <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/PJPM/>

Pendampingan Remaja Putri dalam Deteksi Dini Pencegahan Anemia di Pondok Pesantren Nurul Falah, Kabupaten Lebak

Ayi Tansah^{ID}, Ismiyati^{ID}✉

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Banten, Banten, Indonesia

✉ Email korespondensi: ismiyati@poltekkesbanten.ac.id



Article history:

Received: 25-01-2023

Accepted: 11-05-2023

Published: 12-06-2023

Kata kunci:

deteksi dini anemia; remaja.

Keywords:

early detection of anemia; adolescence.

ABSTRAK

Anemia dapat menimbulkan dampak pada tubuh mudah terkena penyakit, menurunnya aktifitas belajar dan menurunkan konsentrasi. Oleh karena itu, diperlukan deteksi dini untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri. Kegiatan ini bertujuan mengidentifikasi pengetahuan tentang anemia dan kejadian anemia pada remaja putri. Sasaran kegiatan ini adalah remaja putri yang ada di Pondok Pesantren Nurul Falah Kabupaten Lebak. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Agustus sampai dengan Oktober 2022. Metode yang digunakan intervensi berupa pemberian edukasi gizi remaja, pemeriksaan Haemoglobin dan pemberian tablet Fe. Saat monitoring dilakukan pemeriksaan Haemoglobin kembali dan terakhir evaluasi dengan mengukur Kadar Hb. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) pengetahuan yang semula 46,8 menjadi 73,6 setelah diberikan penyuluhan. Kejadian anemia sebesar 46,6%. Namun setelah adanya intervensi berupa penyuluhan dalam mendeteksi dan mencegah anemia serta pemberian tablet Fe yang dikonsumsi setiap minggunya selama 2 bulan menjadi 10%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan remaja santri tentang anemia dalam mendeteksi dan mencegahnya, serta terjadi penurunan kejadian anemia pada santriwati setelah pendampingan konsumsi tablet Fe. Disarankan santriwati akan lebih peduli dalam melakukan deteksi dini dan pencegahan anemia.

ABSTRACT

Anemia can impact of body to susceptible disease, decreasing learning activities and reducing concentration. Therefore, early detection is needed to prevent anemia in young women. This activity aims to identify knowledge about anemia and the incidence of anemia in young women. The targets for this activity were young women at the Nurul Falah Islamic Boarding School Lebak Regency. This activity was carried out from August to October 2022. The method used in the intervention was the provision of adolescent nutrition education, Hemoglobin examination and administration of Fe tablets. During monitoring, a haemoglobin check is performed again, and the final evaluation by measuring Hb levels. The activity results showed that the health education provided successfully increased students' knowledge about anemia and its prevention. This program can be seen from the average value (mean), which was initially 46.8 to 73.6 after being given counselling. The incidence of anemia is 46.6%. However, after intervention in the form of counselling in detecting and preventing anemia and administration of Fe tablets consumed every week for two months, it became 10%. So it can be concluded that there was an increase in the score of the knowledge of young students about anemia in detecting and preventing it, and there was a decrease in the incidence of anemia in female students after accompanying the consumption of Fe tablets. It is suggested that female students will be more concerned about early detection and prevention of anemia.



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun mental. Proses tersebut terjadi sangat cepat, sehingga membutuhkan energi dan protein yang tinggi. Hal ini menuntut remaja untuk dapat memenuhi kebutuhan makannya dengan zat gizi yang cukup baik (Suryani et al., 2015). Status gizi remaja memainkan peranan penting dalam kesehatan keturunan mereka pada masa yang akan datang terutama pada remaja putri. Status gizi yang kurang baik mempengaruhi pertumbuhan remaja yang kurang optimal sehingga memiliki potensi untuk terjadinya stunting pada keturunannya kelak. Masalah status gizi pada remaja saat ini masih menjadi perhatian seperti malnutrisi maupun obesitas. Namun kasus malnutrisi pada remaja masih menjadi permasalahan global pada saat ini (Rachmi et al., 2020; Savage et al., 2017).

Saat ini banyak remaja mengalami perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizinya (Savage et al., 2017). Mereka mengonsumsi protein, buah-buahan, dan sayuran dalam jumlah yang kurang memadai (Rachmi et al., 2020). Sebanyak 79,2% remaja memiliki pola makan yang tidak baik. Mereka memiliki kebiasaan makan tidak sehat seperti kebiasaan tidak sarapan, menyukai makanan siap saji, kebiasaan ngemil makanan rendah gizi, serta kurang minum air putih. Sebagian dari mereka menyatakan bahwa hal itu dilakukan karena menginginkan badan yang langsing. Namun, mereka tidak menyadari bahwa kebiasaan-kebiasaan tersebut merupakan diet tidak sehat karena mengabaikan sumber protein, vitamin, dan mineral (Suryani et al., 2015). Kebiasaan-kebiasaan diet pada remaja tersebut menyebabkan tubuhnya kurang terpenuhi dari keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan untuk proses sintesis dalam pembentukan hemoglobin (Hb). Jika hal ini terjadi terlalu lama akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menyebabkan anemia (Suryani et al., 2015). Kasus anemia pada remaja paling banyak terjadi pada usia 12-15 tahun. Kejadian anemia mayoritas dialami oleh Remaja Putri dari pada remaja laki-laki (Riyanto Widjaja et al., 2013).

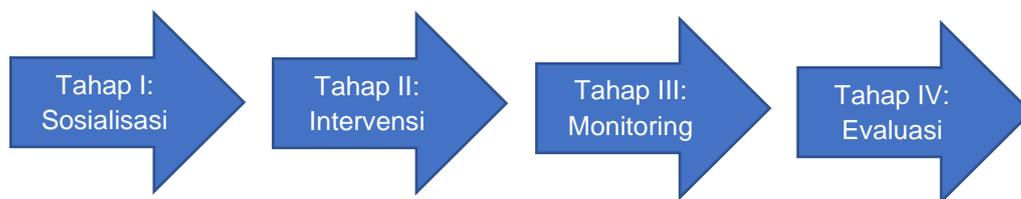
Status gizi remaja masih menjadi permasalahan di Kabupaten Lebak. Kasus ini tercatat sebesar 64,29 % siswi sekolah (remaja) mengalami status gizi tidak ideal atau berisiko dengan Indek Masa Tubuh (IMT) <18,5 dan > 25,0. Kejadian tersebut sebanding dengan kasus anemia yang terjadi pada remaja itu sendiri yaitu sebesar 60% (Siti Yuhana, 2019). Masa remaja merupakan masa kritis untuk menanamkan perilaku pola makan dan kesehatan yang positif. Perilaku yang diperoleh selama masa remaja sering berlangsung hingga dewasa dan mempengaruhi teman sebayanya. Oleh karena itu, memeriksa pola makan remaja dapat mencerminkan perubahan yang terjadi di masyarakat (Rachmi et al., 2020).

Pendidikan gizi masih sangat dibutuhkan oleh remaja. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi remaja menuju tercapainya perilaku gizi seimbang dan pencegahan anemia pada remaja putri. Pola makan remaja putri di Pondok pesantren perlu menjadi perhatian karena banyaknya aktifitas dan kegiatan malam hari membutuhkan nutrisi yang lebih baik agar tidak berdampak pada anemia. Salah satu contohnya adalah Pondok Pesantren Nurul Falah Kabupaten Lebak, membutuhkan pendampingan dalam kebutuhan gizi santriwati dan pencegahan anemia. Pondok pesantren ini menjadi salah satu tempat program tablet tambah darah untuk remaja putri (TTD Rematri), namun santriwati banyak yang mengabaikan untuk mengonsumsi tablet tambah darah tersebut sehingga kasus anemia meningkat. Pengaruh pengetahuan tentang makanan sehat dapat mendukung remaja dalam memiliki perilaku dan preferensi makanan sehat atau tidak

sehat (Zuraida et al., 2020). Hal ini sejalan dengan tujuan prioritas Kementerian Kesehatan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat, salah satunya dengan meningkatkan kesejahteraan masyarakat gizi melalui gerakan kesadaran nasional keluarga sadar gizi yang diupayakan pada dasar pemberdayaan masyarakat. Selain itu Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi saat ini sedang di galakkan untuk anak-anak sekolah. Program ini mencakup dalam memberikan pendidikan gizi, pemberian suplementasi besi, dan fortifikasi pangan (Kementerian Kesehatan, 2018). Berdasarkan uraian diatas, maka kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan tentang anemia dan kejadian anemia pada remaja putri.

METODE

Waktu kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan Oktober 2022 dengan sasaran remaja pertengahan (usia 13 s.d 15 tahun) yang ada di Pondok Pesantren Nurul Falah Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak sebanyak 30 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bekerjasama dengan Puskesmas Mandala. Program Kewirausahaan yang dilakukan mengambil tema tentang “Deteksi Dini Pencegahan Anemia”. Hal ini menjadi perhatian karena dampak anemia pada remaja dapat menyebabkan permasalahan jangka panjang untuk ibu dan anaknya.



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan

Tahapan kegiatan yang dilaksanakan diantaranya:

a. Tahap awal : Sosialisasi

Pada tahap ini dilakukan dengan cara melakukan kordinasi dengan Dinas Kesehatan Kabupaten Lebak dan Puskesmas Mandala terkait dengan Program yang dimiliki tentang perbaikan gizi remaja, sehingga Kegiatan ini dapat dilakukan dengan bersama-sama ataupun saling mendukung untuk ketercapaian tujuan.

b. Tahap Intervensi

Tahap ini dilakukan dengan cara:

1. Memeriksa kadar haemoglobin pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Falah Cibadak yang dilakukan oleh petugas analis dari Puskesmas Mandala menggunakan haemoglobin meter digital.
2. Pemberian tablet Fe sebanyak 2 strip (@ strip isi 10 tablet) pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Falah Cibadak selama 2 bulan
3. Pemberian pendidikan kesehatan berupa masalah gizi remaja, unsur zat gizi yang dibutuhkan oleh remaja, Anemia, dan pencegahan anemia pada remaja putri.

c. Tahap Monitoring

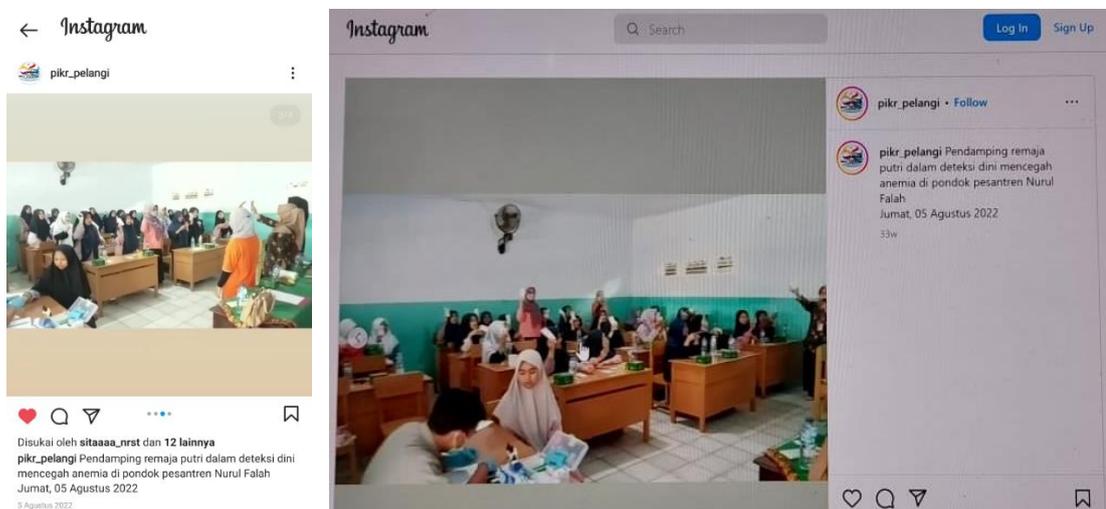
Tahap ini akan dilakukan dengan melakukan pemantauan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan mengumpulkan kelompok sasaran untuk mengetahui adanya kendala dalam mengkonsumsi tablet tambah darah pada remaja santri.

d. Tahap Evaluasi

Evaluasi hasil kegiatan dilakukan dengan mengukur pengetahuan remaja putri tentang anemia menggunakan kuesioner yang berisi 20 pertanyaan dan memeriksa kembali Kadar Hb (Haemoglobin) yang dilakukan setelah 2 bulan dari pemeriksaan sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap awal yang dilakukan adalah melakukan kordinasi dengan Puskesmas Mandala bagian Kesehatan Remaja dan Laboratorium. Kordinasi menetapkan bahwa pondok pesantren Nurul Falah menjadi tempat untuk pengabdian Masyarakat dalam melanjutkan program puskesmas terkait pemberian tablet fe kepada siswa perempuan yang berhenti hampir 2 tahun. Program puskesmas yang sebelumnya tertunda juga ada pemeriksaan golongan darah. Sehingga pada tahap ini ditetapkan untuk intervensi yang dilakukan adalah pemberian edukasi tentang anemia pada remaja putri, pemberian tablet Fe, serta pemeriksaan laboratorium yaitu Hemoglobin (Hb) dan pemeriksaan golongan darah di Pondok Pesantren Nurul Falah dengan jumlah santri sebanyak 30 orang. Pada tahap ini juga berkolaborasi dengan PIK-R Pelangi (Pusat Informasi Konseling-Remaja) untuk dapat berperan serta dalam proses pencegahan stunting melalui kampanye cegah anemia pada remaja melalui media sosial Instagram (gambar 2). Media Instagram dalam hal ini sebagai media dalam menyebarkan informasi yang saat ini banyak digunakan oleh remaja. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Faza YR, dkk bahwa memberikan edukasi melalui Instagram dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dalam mencegah anemia bila dibandingkan dengan *WhatsApp*. Media sosial Instagram ini efektif dan efisien sebagai media edukasi pada kalangan remaja (Rusdi et al., 2021).



Gambar 2. Media Promosi Melalui Instagram

Tahap intervensi dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan, pemeriksaan laboratorium (Hemoglobin), dan pemberian tablet Fe. Santri mendapatkan pendidikan dalam bentuk penyuluhan yang diberikan oleh narasumber tentang anemia pada remaja. Pada tahap ini didapatkan peningkatan pengetahuan santri tentang anemia dan pencegahannya. Adapun hasil pre dan post tes dari 30 orang santri sebagai berikut:

Tabel.1 Pengetahuan Remaja

Ket	Pengetahuan	
	Pre	Post
Minimal	10	40
Maximal	80	90
Mean	46,8	73,6
Median	50	77,5
Modus	40	80



Gambar 3. Pemberian Pendidikan Kesehatan

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan santri tentang anemia dan pencegahannya. Hal tersebut terlihat dari nilai rata-rata (mean) yang semula 46,8 menjadi 73,6 setelah diberikan penyuluhan. Sesuai dengan penelitian Dewi S,dkk (2020) bahwa adanya edukasi tentang anemia dapat mempengaruhi remaja untuk lebih baik dalam mencegah anemia sehingga terjadi peningkatan kadar hemoglobin (Dewi Styaningrum et al., 2020).

Tingkat pengetahuan yang dimiliki remaja dapat mempengaruhi mereka dalam menerima informasi. Semakin banyak informasi yang diterima oleh seseorang, maka semakin baik pula tingkat pengetahuannya (Novy Ramini Harahap, 2018). pada hal ini, pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Mereka menerapkan perilaku tersebut karena memperhitungkan risiko yang terjadi bila tidak menerapkan hidup sehat. Dalam hal ini, pengetahuan remaja tentang anemia berhubungan dengan kejadian anemia yang dialaminya (Sherly Vermita Warlenda et al., 2019). Pemberian informasi anemia sejak remaja sangat dibutuhkan agar terjadi peningkatan pengetahuan remaja salah satunya dampak anemia. Anemia dapat menyebabkan terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, serta produktifitas. Bahkan dampak yang terjadi pada saat kehamilan dengan anemia juga dapat berisiko melahirkan bayi dengan berat badan <2500 gram (Khobibah et al., 2021).

Pemeriksaan Laboratorium dilakukan oleh analis kesehatan dari Puskesmas Mandala. Jenis Pemeriksaan yang dilakukan pada tahap ini adalah kadar Hb untuk menentukan diagnosa anemia (gambar 4). Dalam menentukan diagnosa anemia tentunya akan dilihat dengan hasil pemeriksaan laboratorium yaitu kadar Hemoglobin (Hb). Kadar Hb Normal pada perempuan yang tidak hamil sebesar > 12 g/dL. Dari hasil kegiatan didapatkan kadar Hb Santri sebagai berikut:

Tabel 2. Kadar Hb

	Kadar Hb (n=30)			
	Anemia		Normal	
	n	%	n	%
Pre-Intervensi	14	46.6	16	53.4
Post-Intervensi	3	10	27	90



Gambar 4. Pemeriksaan Anemia

Berdasarkan tabel di dapatkan bahwa kasus anemia di Pondok Pesantren sebanyak 46.6% terjadi pada santriwati. Jumlah ini mengalami penurunan setelah adanya intervensi berupa penyuluhan dalam mendeteksi dan mencegah anemia serta pemberian tablet Fe yang dikonsumsi setiap minggunya. Kasus anemia setelah diberikan tablet Fe dalam kurun waktu hampir 2 bulan menurun menjadi 10%. Setelah diklarifikasi, santriwati yang anemia pada pengukuran ke-2 tersebut sedang menstruasi dan tidur pada malam hari hanya 4 jam saja karena dalam 1 minggu ini sedang proses ujian dan setor hapalan, selain itu mereka untuk pola konsumsi makanannya tidak teratur.

Kejadian anemia dipengaruhi oleh usia, kesakitan, berat badan, serta aktivitas yang dilakukan, kebiasaan sarapan, pola menstruasi (Andi Suyatni Musrah & Widyawati, 2019), serta status gizi remaja. Status gizi remaja dengan Indek Masa Tubuh (IMT) dalam kategori kurus akan memiliki risiko besar terjadinya anemia (Enggardany et al., 2021). Hal yang sama bagi remaja dengan status Kekurangan Energi Kronis (KEK). KEK diukur dengan mengetahui Lingkar Lengan Atas (Lila). Pada remaja yang KEK tentu kekurangan zat gizi makro dan mikro sehingga dapat menyebabkan defisiensi zat besi (Telisa & Eliza, 2020).

Menstruasi merupakan salah satu faktor untuk terjadinya anemia. Setiap bulannya, remaja putri akan mengalami menstruasi sehingga kebutuhan zat besi relative lebih tinggi. Remaja putri yang memiliki rentang waktu lama dan banyak mengeluarkan darah saat menstruasi akan membutuhkan zat besi yang banyak (Abdul Basith et al., 2017). Rendahnya kadar hemoglobin pada perempuan menstruasi karena rendahnya zat besi secara normal pada saat menstruasi serta tidak diimbangi dengan mengkonsumsi makanan tinggi zat besi maupun zat gizi lainnya (Sulistiyanti et al., 2022).

Setiap Santri diberikan tablet Fe dan Vitamin C untuk dikonsumsi dalam 2 bulan dengan 1 tablet setiap minggu (gambar 5). Untuk memudahkan mengingat waktu mengkonsumsi, maka ditetapkan setiap hari jumat diadakan konsumsi tablet fe bersama yang di pantau oleh ustadzah. Bagi anak yang sedang menstruasi, tablet Fe akan dikonsumsi setiap hari selama masa menstruasi. Setiap anak akan memberikan laporan kepada ustadzah pendamping apabila memiliki efek samping dalam konsumsi tablet Fe ini seperti konstipasi maupun mual. Pemantauan adanya efek samping sangat penting karena untuk memastikan keberlanjutan seseorang

mengonsumsi tablet Fe. Seperti halnya penelitian Anggit ER bahwa remaja yang memiliki pengetahuan tentang efek samping tablet Fe akan mempengaruhi kepatuhan mereka dalam mengonsumsi tablet Fe tersebut (Anggit Eka Ratnawati, 2022).



Gambar 5. Pemberian Tablet Fe

Hasil penelitian Kartika Pibriyanti, dkk menunjukkan bahwa konsumsi tablet Fe yang dibarengi dengan Vit C akan meningkatkan kadar Hb lebih tinggi dari pada konsumsi Fe tanpa vitamin C. Vitamin C dapat membantu dalam penyerapan zat besi. Sehingga proses absorpsi tablet Fe semakin meningkat (Pibriyanti et al., 2021).

Ketidakpatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet Fe disebabkan oleh perasaan bosan, malas, tidak enak aroma dan rasanya, serta beberapa menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, Kontrol perilaku santri dalam mengonsumsi tablet Fe di Pondok Pesantren Nurul Falah dipantau oleh pendamping asrama (ustadzah). Hal ini perlu dilakukan untuk membentuk perilaku yang teratur pada diri santri dapat patuh dalam mengonsumsi tablet Fe. Diana dkk dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kontrol perilaku dengan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah yang teratur. Remaja yang memiliki kontrol perilaku kuat akan memiliki niat untuk konsumsi tablet Fe teratur 4 kali dibandingkan dengan dengan remaja putri yang memiliki kontrol perilaku yang lemah (Ningtyias et al., 2020). Pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja di Pondok Pesantren akan dilanjutkan oleh Puskesmas Mandala. Distribusi Tablet Tambah Darah akan diperluas pada siswi baik SMP maupun SMA yang sedang menempuh pendidikan di Nurul Falah baik yang tinggal di pesantren maupun yang di rumah.

Pada tahap monitoring dilakukan untuk memantau adanya kendala dalam mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja santri (gambar 6). Hasil monitoring didapatkan bahwa tidak ada efek samping yang dirasakan oleh santriwati. Mereka juga rutin mengonsumsi tablet Fe 1 minggu sekali dan setiap hari bagi yang sedang menstruasi.



Gambar 6. Monitoring



Gambar 7. Pemeriksaan Hemoglobin (Evaluasi)

Tahap evaluasi (gambar 7) dilakukan dengan mengukur Kadar Hb santriwati setelah diberikan tablet Fe selama 2 bulan. Pada tahap ini terjadi penurunan kejadian anemia pada santriwati Pondok Pesantren Nurul Falah yang sebelumnya sebanyak 46.6% anemia turun menjadi 10%, sehingga program yang dijalankan berhasil. Keberhasilan ini disambut dengan baik oleh pengurus pondok pesantren sehingga meminta untuk tetap dilakukan monitoring dan adanya kartu untuk mengingatkan santri dalam konsumsi tablet Fe agar memudahkan ustadzah dalam mengontrol perilaku konsumsi Fe.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan pendampingan konsumsi tablet Fe, maka terjadi peningkatan skor pengetahuan remaja santri tentang anemia dalam mendeteksi dan mencegahnya serta terjadi penurunan kejadian anemia pada santriwati setelah pendampingan konsumsi tablet Fe. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan yang dilakukan di pondok pesantren ini, maka santriwati akan lebih peduli dalam melakukan deteksi dini dan pencegahan anemia untuk dirinya sendiri maupun untuk teman-temannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Basith, Rismia Agustina, & Noor Diani. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, 5(1), 1–10. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/view/3634>
- Andi Suyatni Musrah, & Widyawati. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 3(2), 69–77. <http://e-journal.polnustar.ac.id/jis/article/view/291>
- Anggit Eka Ratnawati. (2022). Tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.177>
- Dewi Styaningrum, S., Puspitarini, Z., & Puspita Sari, S. (2020). Program edukasi terpadu di Sekolah berbasis asrama untuk pencegahan anemia pada remaja putri. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 145–154. <https://ilgi.respati.ac.id/index.php/ilgi2017/article/view/176>
- Enggardany, R., Yovita Hendrati, L., & Hairi, N. N. (2021). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan Anemia pada Remaja Putri di Indonesia (Analisis Data Indonesia Family Life Survey 5). *Amerta Nutr*, 5(4), 347–352. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i4.2021>
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Buku Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Rematri dan WUS*. Jakarta: Kementerian Kesehatan R.I. Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur>
- Khobibah, Tri Nurhidayati, Mimi Ruspita, & Budi Astyandini. (2021). Anemia Remaja dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11–17. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i2.7855>
- Ningtyias, F. W., Quraini, D. F., & Rohmawati, N. (2020). Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia. *Jurnal Promkes*, 8(2), 154–162. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i2.2020.154-162>
- Novy Ramini Harahap. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Nursing Arts*, XII(2), 78–80. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- Pibriyanti, K., Nurohmi, S., Desita Sari, D. (2021). Efektivitas suplementasi zat besi dan vitamin C untuk memperbaiki status anemia santri. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 12 (2), 93 - 106. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v12i2.3856>

- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2020). Eating behaviour of Indonesian adolescents: A systematic review of the literature. *Public Health Nutrition: Cambridge University Press*, 24 (S2), S84-S97. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Riyanto Widjaja, I., Firyanto Widjaja, F., Alim Santoso, L., Wonggokusuma, E., & Oktaviati, O. (2013). Anemia among children and adolescents in a rural area. *Paediatrica Indonesiana*, 54(2), 88–93. <https://doi.org/10.14238/pi54.2.2014.05>
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Savage, A., Februhartanty, J., & Worsley, A. (2017). Adolescent women as a key target population for community nutrition education programs in Indonesia. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 26(3), 484–493. <https://doi.org/10.6133/apjcn.032016.15>
- Sherly Vermita Warlenda, M. Dedi Widodo, Leon Candra, & Fenti Rialita. (2019). Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Reteh Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2019. *Jurnal Photon*, 9(2), 88–98. <https://doi.org/10.37859/jp.v9i2.1265>
- Siti Yuhana. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK N 1 Rangkasbitung. *Obstretika Scienta*, 7(2), 439–451. <https://ejournal.latansamashiro.ac.id/index.php/OBS/article/view/473>
- Sulistiyanti, A., Yuliana, A., & Veranita, W. (2022). The Relationship Between Consumption Fe Tablets During Menstruation With The Incidence of Anemia In Adolescent Girls In Wirengan Masaran Village, Sragen. *Indonesian Journal on Medical Science*, 9(1), 91-97. <https://doi.org/10.55181/ijms.v9i1.358>
- Suryani, D., Hafiani, R., & Junita, R. (2015). Analisis pola makan dan anemia gizi besi pada remaja putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1), 11–18. <https://doi.org/10.24893/jkma.v10i1.157>
- Telisa, I., & Eliza, E. (2020). Asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar haemoglobin dan risiko kurang energi kronis pada remaja putri. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80-86. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.241>
- Zuraida, R., Lipoeto, N. I., Masrul, M., & Februhartanty, J. (2020). The Effect of Anemia Free Club Interventions to Improve Knowledge and Attitude of Nutritional Iron Deficiency Anemia Prevention among Adolescent Schoolgirls in Bandar Lampung City, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(E), 36–40. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.3287>