

SOSIALISASI PENTINGNYA KONSUMSI TABLET ZAT BESI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA DI NGANGKRUK, SELOKATON, GONDANGREJO, KARANGANYAR

Wahyu Ratri Sukmaningsih¹, Anggraini Luthfiyyah Syarry Handoko², Dyah Ayu Pitaloka³, Naufal Muhadizib⁴, Bayu Ageng Saputro⁵, Muhamad Zidan Faisal⁶

^{1,2,3,4,5,6}Politeknik Indonusa Surakarta, Surakarta

*Email corresponding author: wahyuratri@poltekindonusa.ac.id

Abstrak: Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja perempuan dan berdampak pada kesehatan jangka panjang, terutama saat memasuki usia reproduksi. Rendahnya tingkat konsumsi tablet zat besi (Fe) menjadi salah satu faktor penyebab yang diperparah oleh kurangnya pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pentingnya pencegahan anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik remaja perempuan dalam mengonsumsi tablet Fe melalui pendekatan edukatif yang partisipatif. Kegiatan dilaksanakan di Dusun Ngangkruk, Desa Selokaton, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar dengan metode penyuluhan, diskusi kelompok, dan simulasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang anemia dan pentingnya tablet Fe, serta adanya perubahan sikap dan praktik konsumsi tablet Fe yang lebih baik dibandingkan sebelum intervensi. Kegiatan ini membuktikan bahwa sosialisasi yang disampaikan secara interaktif mampu meningkatkan kesadaran dan perilaku remaja dalam mencegah anemia. Diperlukan kolaborasi lebih lanjut dengan sekolah dan tenaga kesehatan untuk mendukung keberlanjutan kegiatan ini.

Kata Kunci: Anemia, Perilaku, Remaja Perempuan, Sosialisasi, Zat Besi

Abstract: Anemia is a common health problem among adolescent girls and can have long-term impacts, particularly as they enter reproductive age. Low adherence to iron (Fe) tablet consumption is one of the contributing factors, often exacerbated by a lack of knowledge and awareness regarding anemia prevention. This community service activity aimed to improve the knowledge, attitudes, and practices of adolescent girls in consuming iron tablets through a participatory educational approach. The activity was conducted in Dusun Ngangkruk, Selokaton Village, Gondangrejo Sub-district, Karanganyar Regency, using methods such as health education sessions, group discussions, and demonstrations. The results showed an increase in participants understanding of anemia and the importance of iron supplementation, along with more positive attitudes and improved consumption practices compared to before the intervention. This activity demonstrated that interactive socialitation can effectively enhance adolescent awareness and behavior in preventing anemia. Further collaboration with schools and health workers is recommended to ensure the sustainability of this activity.

Keywords: Anemia, Behavior, Adolescent Girls, Socialitation, Iron (Fe)

Pendahuluan

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia, terutama pada kelompok remaja perempuan. Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi anemia pada remaja perempuan mencapai angka yang mengkhawatirkan, yakni sekitar 32%. Faktor penyebabnya antara lain adalah kurangnya asupan zat besi, kebiasaan makan yang buruk, serta minimnya pengetahuan terkait gizi dan kesehatan reproduksi. Kondisi ini berisiko menurunkan produktivitas, prestasi belajar, bahkan berpengaruh pada kesehatan kehamilan di masa depan.

Di Dusun Ngangkruk Desa Selokaton Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar, ada kelompok karang taruna yang disebut "Tunas Mekar." Sebagian besar anggota adalah perempuan.

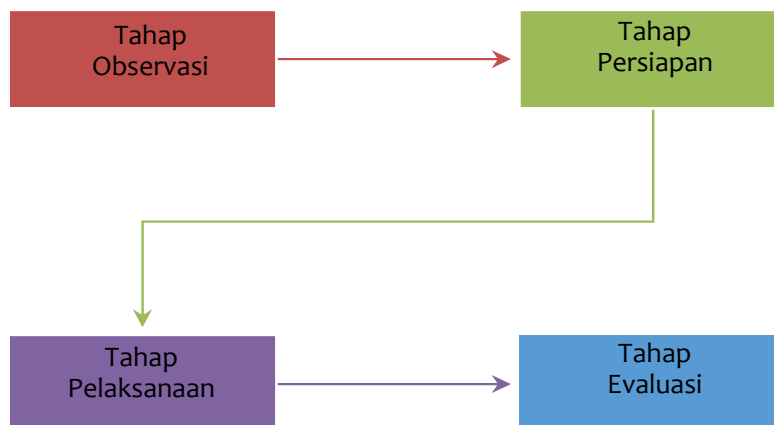
Remaja karang taruna sangat banyak. Di Dusun Ngangkruk, sebagian besar remaja masih bersekolah di sekolah menengah atas. Sebagian besar remaja perempuan tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang anemia. Karena itu, remaja perempuan mengalami efek seperti pusing dan berkunang-kunang karena mereka tidak mengambil tindakan pencegahan anemia seperti mengonsumsi tablet besi (Runiari & Hartati, 2022). Anemia pada remaja perempuan dapat disebabkan oleh pola makan dan tidur yang tidak sehat, serta menstruasi yang cukup banyak. Remaja perempuan kurang memahami anemia secara jelas, sehingga pola makan dan tidur yang buruk serta pengeluaran menstruasi yang banyak adalah penyebab anemia mereka (Nurhaidah & Rostinah, 2021). Remaja perempuan yang menderita anemia sering mengalami pusing dan berkunang-kunang. Remaja perempuan jarang mengonsumsi tablet besi dan tidak pernah melakukan pencegahan anemia (Miftach, 2021).

Hasil diskusi dengan mitra menunjukkan bahwa banyak remaja belum memahami atau mengetahui apa itu penyakit anemia. Karena remaja perempuan tidak peduli dengan risiko anemia Remaja yang kurang peduli dengan anemia dan tidak memperhatikan zat besi dalam tubuh mereka berisiko mengalami anemia di masa depan (Yuanti, 2020). Remaja perempuan dengan anemia dapat mengalami lelah dengan mudah (Masfufah, Safitri, & Kariani, 2023), dan anemia juga dapat mengurangi daya tahan tubuh, yang membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit atau infeksi (Fajriyah, 2021). Jika anemia tinggi di kalangan remaja tidak ditangani dengan baik, akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi pada kematian ibu, kelahiran prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah (Putra, Munir, & Siam, 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Dusun Ngangkruk, Selokaton, Gondangrejo, Karanganyar ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku remaja perempuan dalam pencegahan anemia. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan tentang anemia, pemberian tablet Fe, pengukuran Hb, dan pemasangan poster terkait pencegahan anemia. Kegiatan ini disesuaikan dengan konteks lokal, sehingga materi disampaikan secara interaktif dan komunikatif.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode sebagai berikut :



Gambar 1. Alur Metode

Berdasarkan gambar di atas, rincian setiap tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Observasi

Pada tahap observasi ini kegiatan yang dilakukan adalah melakukan survei dan pemantauan kondisi kesehatan remaja perempuan karang taruna “Tunas Mekar” di Dusun Ngangkruk meliputi jumlah dan karakteristik demografi (umur, pendidikan) remaja perempuan, selanjutnya dilakukan pengumpulan data yaitu jumlah remaja perempuan yang menderita anemia melalui Bidan Desa Selokaton, Gondangrejo, Karanganyar.

2. Tahap Persiapan

Tahap persiapan pada kegiatan ini diawali dengan melakukan kunjungan, pengenalan, dan menyampaikan maksud tujuan kegiatan ini kepada Kepala Desa Selokaton, setelah itu dilakukan koordinasi untuk penentuan lokasi sosialisasi dengan menentukan dusun yang tergolong jumlah remaja terbanyak di Desa Selokaton. Setelah ditentukan lokasi, tim menentukan sasaran yang tepat yaitu remaja yang tergabung dalam organisasi karang taruna yaitu “Tunas Mekar” di Dusun Ngangkruk. Peserta telah ditentukan dan undangan disampaikan kepada remaja perempuan karang taruna “Tunas Mekar”. Setelah penentuan lokasi dan peserta dipastikan, tim melakukan koordinasi dan konsultasi kepada Bidan Desa Selokaton, Gondangrejo, Karanganyar terkait dengan kebutuhan alat dan bahan serta bantuan dalam pendampingan, pemberian tablet Fe, dan pemeriksaan kadar Hb pada hari pelaksanaan. Setelah itu, tim berdiskusi dan mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan pada saat hari pelaksanaan.

3. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan sosialisasi di salah satu rumah warga setempat Dusun Ngangkruk. Sebelum kegiatan dimulai remaja perempuan karang taruna “Tunas Mekar” menjawab pretest yang telah kami berikan. Setelah pengisian pretest dilakukan sosialisasi dimulai dengan memberikan materi serta memberikan pemahaman tentang penyakit anemia dan pentingnya tablet Fe. Setelah sosialisasi dilakukan remaja perempuan diberi tablet Fe untuk dikonsumsi. Kami juga memberikan posttest kepada remaja perempuan untuk mengukur pemahaman remaja perempuan paham tentang materi yang telah disampaikan. Di akhir sesi sosialisasi remaja perempuan di cek kadar Hb yaitu sebagai salah satu cara untuk mendeteksi dini anemia. Kami juga memberikan leaflet sebagai pedoman yang bisa disimpan dan dipahami lebih lanjut. Serta pemasangan poster di beberapa tempat Dusun Ngangkruk sebagai media informasi masyarakat. Selain itu kami juga melakukan pemantauan selama sebulan untuk melihat perubahan remaja perempuan serta pemantauan kepatuhan remaja perempuan dalam mengkonsumsi tablet Fe yang telah diberikan. Remaja yang telah mengkonsumsi tablet Fe dalam kurun waktu 1 bulan diukur kadar Hb nya kembali.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan pada hari Sabtu, 10 Agustus 2024 mengenai sejauh mana kemajuan perkembangan kegiatan ini dengan pemantauan. Perkembangan kegiatan yang telah dilaksanakan mengalami kemajuan serta mengalami perubahan kondisi dimana remaja mampu mengkonsumsi tablet Fe dan memahami tentang bahaya anemia serta AKI (Angka Kematian Ibu).

Tim kami selanjutnya melaksanakan evaluasi terhadap kendala dan saran kegiatan kami untuk perbaikan kegiatan kami.

Hasil dan Pembahasan

Berikut hasil yang dicapai pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun Ngangkruk, Desa Selokaton, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar:

1. Hasil Pengetahuan Remaja terhadap Pencegahan Anemia

Sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2024 dengan sasaran yaitu karang taruna “Tunas Mekar” Dusun Ngangkruk. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan kami 30 remaja perempuan. Remaja perempuan rata-rata berusia 17-20 tahun. Sebelum sosialisasi dimulai, peserta melakukan presensi dan mengisi pretest terlebih dahulu. Tepat pukul 19.30 kegiatan dimulai dan dibuka oleh pembawa acara, selanjutnya yaitu sosialisasi materi terkait pencegahan anemia yang meliputi pengertian anemia, gejala anemia, cara deteksi anemia, Hb normal remaja perempuan, aturan konsumsi tablet Fe, penyebab anemia, dan gizi yang baik untuk mencegah anemia. Peserta terlihat sangat antusias dalam kegiatan ini terlihat saat menyimak materi dan aktif saat sesi diskusi serta tanya jawab. Setelah sosialisasi selesai dilaksanakan, tim membagikan tablet Fe sebanyak 4 kapsul untuk masing-masing peserta. Tablet ini wajib dikonsumsi oleh peserta dalam waktu 4 minggu yaitu 1 kapsul untuk 1 minggu. Selanjutnya tim dibantu oleh bidan desa melakukan pengukuran kadar Hb pada peserta remaja perempuan.



Gambar 2. Sosialisasi Pencegahan Anemia

Kegiatan ini diakhiri dengan pengisian posttest oleh peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik remaja perempuan dalam pencegahan anemia.

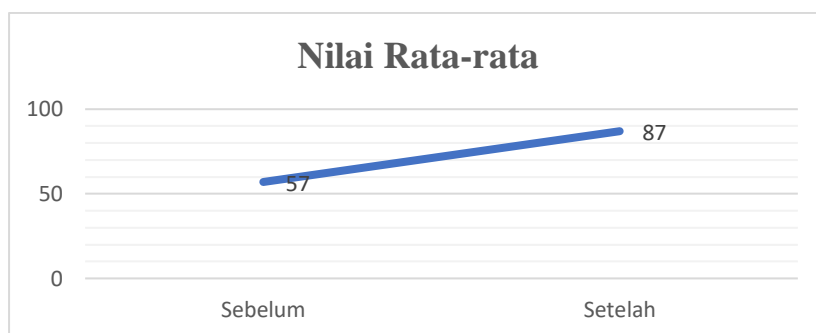


Gambar 3. Pelaksanaan Pretest dan Posttest

Tabel 1. Nilai Rata-rata Pretest dan Posttest Pengetahuan

No	Pertanyaan	Rata-rata	
		Pretest	Posttest
1.	Pengertian anemia	70	93
2.	Gejala anemia	50	73
3.	buah yang baik dikonsumsi bersama tablet Fe	40	83
4.	Kandungan zat besi dari protein nabati	46	86
5.	Cara deteksi anemia	80	96
6.	Hb normal remaja perempuan	23	66
7.	Aturan konsumsi tablet Fe	70	73
8.	Nutrisi pembentuk Hb tubuh	50	90
9.	Penyebab rentan mengalami anemia	70	90
10.	Kandungan makanan	53	86

Berdasarkan tabel di atas menyatakan bahwa banyak remaja yang masih belum mengetahui tentang bagaimana cara cek Hb tubuh dan remaja tidak mengetahui seberapa kadar Hb normal dalam tubuh. Setelah dilakukan sosialisasi remaja kami berikan kuesioner kembali yaitu posttest. Berdasarkan hasil pada tabel di atas menyatakan bahwa remaja mengalami peningkatan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan paling banyak terjadi pada materi tentang cara deteksi anemia sejak remaja. Berikut diagram nilai pretest dan posttest yang telah dilaksanakan:



Gambar 4. Diagram Nilai Pretest dan Posttest Pengetahuan

Nilai rerata yang didapatkan pada pretest yaitu 57 serta nilai rerata posttest yaitu 87. Berdasarkan nilai tersebut menunjukkan remaja mengalami peningkatan pengetahuan tentang pencegahan anemia.

2. Sikap Remaja Perempuan terhadap Pencegahan Anemia

Tabel 2. Nilai Rata-rata Pretest Sikap

No	Pernyataan	Rata-rata		
		SS	S	TS
1.	Konsumsi tablet Fe	13	50	36
2.	Konsumsi zat besi dari makanan	6	46	46
3.	Konsumsi buah mengandung vitamin C	16	40	43
4.	Menjaga pola makan	10	40	50
5.	Menghindari makanan penghambat penyerapan zat besi	13	36	50
6.	Melakukan cek Hb	6	36	56

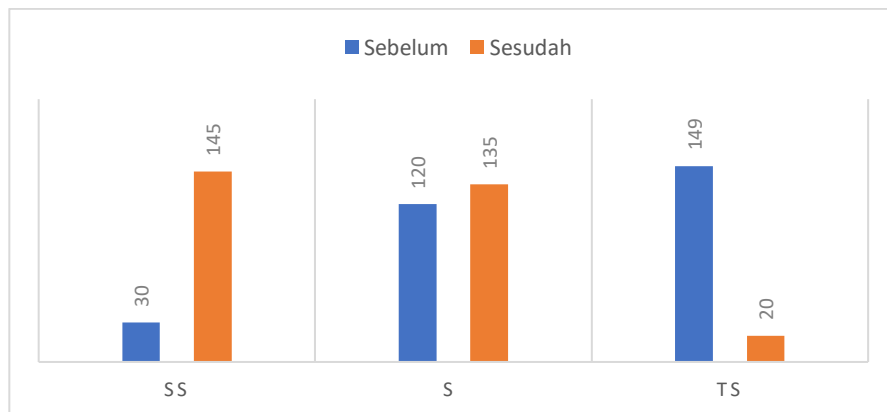
7.	Konsumsi tablet Fe 1 kali setiap minggu	6	40	53
8.	Mengikuti sosialisasi penyakit remaja	10	43	46
9.	Mengikuti posyandu remaja	6	36	56
10.	Mengurangi memilih-milih makanan	10	30	56

Tabel di atas merupakan keterangan sikap remaja terhadap pencegahan anemia sebelum dilaksanakan kegiatan kami. Beberapa remaja tidak setuju melakukan cek Hb, mengikuti posyandu remaja dan mengurangi memilih makanan. Sehingga kami melaksanakan sosialisasi untuk menyadarkan remaja tentang bahaya anemia. Setelah diadakan sosialisasi berikut tabel sikap remaja perempuan terhadap pencegahan anemia:

Tabel 3. Nilai Rata-rata Posttest Sikap

No	Pertanyaan	Rata-rata		
		SS	S	TS
1.	Konsumsi tablet Fe	63	36	0
2.	Konsumsi zat besi dari makanan	46	53	0
3.	Konsumsi buah mengandung vitamin C	53	43	3
4.	Menjaga pola makan	50	50	0
5.	Menghindari makanan penghambat penyerapan zat besi	53	40	6
6.	Melakukan cek Hb	43	36	20
7.	Konsumsi tablet Fe 1 kali setiap minggu	56	43	0
8.	Mengikuti sosialisasi penyakit remaja	43	46	10
9.	Mengikuti posyandu remaja	30	50	20
10.	Mengurangi memilih-milih makanan	43	50	6

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar remaja sangat setuju melaksanakan pencegahan anemia pada bagian konsumsi tablet Fe. Sehingga kami dapat menyimpulkan berdasarkan diagram di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Nilai Pretest dan Posttest Sikap

Pada diagram di atas diperoleh bahwa terjadi peningkatan atau perubahan sikap remaja terkait pencegahan anemia. Sehingga pencegahan anemia dan pencegahan AKI (Angka Kematian Ibu) di Dusun Ngangkruk dapat terlaksana dengan baik.

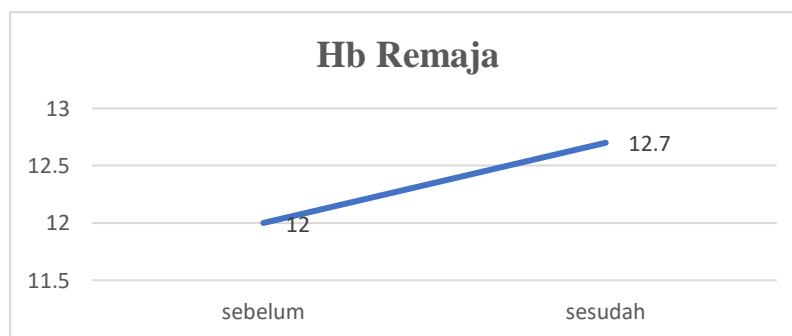
3. Peningkatan Hb Remaja Perempuan terhadap Pencegahan Anemia

Setiap remaja perempuan yang mengikuti sosialisasi di cek kadar Hb nya untuk mengetahui tinggi rendahnya Hb remaja perempuan Dusun Ngangkruk. Hasil rata-rata Hb remaja pada awal pemeriksaan yaitu 12 g/dL. Pemeriksaan Hb berikutnya dilaksanakan setelah 1 bulan yang mana setelah remaja mengkonsumsi tablet Fe. Pada minggu ke-4 kami melakukan pemantauan konsumsi tablet Fe yang dicatat oleh remaja perempuan pada bagian belakang leaflet yang telah dibagikan. Pada pemeriksaan Hb ke-2 yang dilaksanakan pada 12 Juli 2024 dengan jumlah peserta yang sama yaitu 30 remaja perempuan.



Gambar 6. Pemeriksaan Hb

Hasil rata-rata Hb remaja perempuan setelah konsumsi tablet Fe selama 1 bulan yaitu 12,7g/dL. Maka dengan demikian remaja perempuan Dusun Ngangkruk mampu mengkonsumsi tablet Fe secara rutin pada setiap minggunya. Akan tetapi salah satu remaja mengalami penurunan kadar Hb dikarenakan sedang mengalami menstruasi. Sehingga pada sosialisasi yang kami laksanakan telah mencapai keberhasilan. Berikut grafik kadar Hb remaja perempuan Dusun Ngangkruk:



Gambar 7. Diagram Kadar Hb Remaja



Gambar 8. Pemasangan Poster

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi oleh remaja perempuan di Indonesia. Rendahnya asupan zat besi dan kurangnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (tablet Fe) menjadi faktor utama penyebab tingginya prevalensi anemia pada kelompok ini. Oleh karena itu, intervensi edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta memperbaiki praktik konsumsi tablet Fe sangat penting dilakukan di tingkat komunitas.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Dusun Ngangkruk terbukti mampu memberikan dampak positif terhadap perilaku remaja perempuan dalam mengonsumsi tablet Fe. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya zat besi dalam pembentukan hemoglobin, risiko anemia, serta manfaat jangka panjang dari pencegahan anemia sejak remaja. Peningkatan ini sejalan dengan hasil penelitian Fitriyani, Fitria, & Ramadani (2021) yang menunjukkan bahwa penyuluhan gizi secara berkala mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan terkait anemia dan tablet Fe. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, Putri, & Prasetya (2020), yang menunjukkan bahwa pemberian sosialisasi gizi melalui media audio visual mampu meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet Fe. Pengetahuan yang meningkat berkorelasi positif terhadap sikap dan motivasi dalam mengonsumsi tablet secara rutin.

Hasil penelitian Herawati & Rahayu (2019), menunjukkan bahwa sikap remaja yang positif terhadap tablet Fe sangat dipengaruhi oleh pemahaman mengenai efek samping yang bisa ditoleransi serta waktu konsumsi yang tepat. Dalam kegiatan ini, penyampaian informasi dilakukan dengan bahasa sederhana dan memberikan ruang diskusi mengenai pengalaman masing-masing peserta saat mengonsumsi tablet Fe, sehingga mampu menurunkan kecemasan serta meningkatkan sikap positif terhadap kegiatan suplementasi ini. Pendekatan yang digunakan juga berhasil membentuk sikap positif peserta terhadap konsumsi tablet Fe. Sebelum kegiatan, banyak peserta memiliki anggapan negatif karena efek samping seperti mual atau pusing. Melalui diskusi dan testimoni teman sebaya, sikap tersebut perlahan berubah menjadi lebih terbuka dan positif. Selain itu, penelitian Rohmah & Istiqomah (2020) mendukung temuan ini, di mana sikap positif sangat berkorelasi dengan pemahaman remaja terhadap manfaat jangka panjang konsumsi tablet Fe dan persepsi dukungan dari lingkungan sekitar.

Aspek praktik juga mengalami perbaikan, ditandai dengan meningkatnya jumlah peserta yang mulai mengonsumsi tablet Fe minimal satu tablet per minggu. Meski belum seluruh peserta dapat mencapai target konsumsi ideal, adanya perubahan praktik ini menjadi indikator awal keberhasilan pendekatan edukatif yang dilakukan. Hal ini sejalan dengan hasil studi oleh Susanti, Yuliana, & Firmansyah (2021), yang menunjukkan bahwa pemberian sosialisasi terstruktur dapat meningkatkan praktik

konsumsi tablet Fe hingga 35% dalam waktu satu bulan. Perubahan praktik juga menjadi indikator penting dalam keberhasilan kegiatan ini. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta tidak rutin mengonsumsi tablet Fe. Namun setelah kegiatan, terdapat peningkatan jumlah peserta yang mulai mengonsumsi tablet Fe minimal satu kali dalam seminggu. Ini sejalan dengan hasil studi oleh Utami, Suparmi, & Fatmasari (2021), yang menemukan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah hingga 60% setelah intervensi dua minggu.

Faktor pendukung lain yang turut berperan adalah keterlibatan kader dan guru dalam mendampingi serta memotivasi remaja untuk mematuhi konsumsi tablet Fe. Pendekatan multi-sektor ini juga disarankan oleh Kementerian Kesehatan RI dalam Strategi Nasional Penanggulangan Anemia (2022), yang menekankan pentingnya sinergi antara tenaga kesehatan, sekolah, dan keluarga dalam mendukung perilaku sehat remaja. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik konsumsi tablet Fe tidak dapat dilepaskan dari pendekatan edukatif yang kontekstual, partisipatif, serta didukung oleh lingkungan yang mendorong perubahan perilaku secara berkelanjutan (Kemenkes RI, 2020). Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang dirancang secara partisipatif dan komunikatif mampu memberikan hasil positif dalam peningkatan perilaku remaja perempuan terkait pencegahan anemia. Strategi serupa dapat direplikasi di wilayah lain dengan mempertimbangkan kondisi sosial dan budaya masyarakat setempat.

Kesimpulan

Peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik konsumsi tablet Fe pada remaja perempuan di Dusun Ngangkruk menunjukkan bahwa sosialisasi yang tepat dan berbasis partisipasi mampu mendorong perubahan perilaku kesehatan yang positif. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat tablet Fe dan dampak anemia, remaja menjadi lebih termotivasi untuk mengonsumsi suplemen secara rutin. Dukungan dari lingkungan sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan sangat penting untuk mempertahankan perilaku tersebut secara berkelanjutan. Intervensi semacam ini terbukti efektif dan dapat direplikasi sebagai strategi promotif-preventif dalam upaya penanggulangan anemia pada remaja di wilayah lain.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Dusun Ngangkruk, Bidan Desa Selokaton, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar serta seluruh remaja perempuan yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Politeknik Indonusa Surakarta dan pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara moral maupun material, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat setempat, khususnya dalam upaya pencegahan anemia pada remaja.

Referensi

- Fajriyah, M, L. H. F. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, 9(1), 1–6.
- Fitriyani, L., Fitria, D., & Ramadani, A. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Lahat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 123–130.
- Herawati, D., & Rahayu, W. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 135–142.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Petunjuk Teknis Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Sekolah/Madrasah*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Strategi Nasional Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Masfufah, M., Safitri, S., & Kariani, N. K. (2023). Potensi Peningkatan Kadar Hemoglobin dengan Pemberian Jus Kurma Bayam Merah pada Remaja Putri. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(2), 227–233.
- Miftach, Z. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Journal Health and Nutrition*, 8(2), 53–54.
- Nurhaidah, N., & Rostinah, R. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mpunda Kota Bima. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 9(2), 121–129.
- Putra, K. A., Munir, Z., & Siam, W. N. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia (Hb) pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 49–61.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Riset Kesehatan Dasar, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rohmah, N., & Istiqomah, F. (2020). Faktor yang Memengaruhi Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 28–36.
- Runiari, N., & Hartati, N. N. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Minum Tablet Tambah darah pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 13(2), 103–110.
- Susanti, A. N., Yuliana, L., & Firmansyah, R. (2021). Efektivitas Sosialisasi Gizi dalam Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe pada Remaja Perempuan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 22–29.
- Utami, R. A., Suparmi, & Fatmasari, E. Y. (2021). Edukasi Gizi Berbasis Sekolah untuk Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 9(3), 145–153.
- Wulandari, S., Putri, M. D., & Prasetya, A. D. (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Tablet Fe melalui Media Audio Visual. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(1), 45–52.
- Yuanti, Y. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan*, 9(2), 1–11.