

UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA MELALUI EDUKASI ASUPAN NUTRISI DAN SUPLEMENTASI TABLET TAMBAH DARAH PADA REMAJA PEREMPUAN

¹Annisa Lidra Maribeth, ^{2*}Widia Sari, ³Rialta Hamda, ⁴Ghaniyyatul Khudri, ⁵Kurnia Maidarmi Handayani,

¹Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

²Bagian Anatomi, Fisiologi, dan Radiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

³Bagian Anestesi dan Terapi Intensif, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

⁴Bagian Histologi dan Imunologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

⁵Bagian Biokimia dan Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

email: annisalidramaribeth@fk.unbrah.ac.id, widia_sari@fk.unbrah.ac.id, rialtahamda@staff.unbrah.ac.id, ghaniyyatul_khudri@fk.unbrah.ac.id, kurnia_maidarmi@fk.unbrah.ac.id

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi di dunia, khususnya pada kelompok remaja perempuan. Remaja perempuan menjadi salah satu kelompok yang berisiko tinggi terkena anemia disebabkan karena pada masa remaja perempuan mengalami menstruasi sehingga menyebabkan kehilangan darah. Selain itu, peningkatan kebutuhan akan zat besi pada remaja perempuan juga menjadi penyebab rentannya kelompok ini terhadap anemia. Pemberian edukasi mengenai anemia dan cara pencegahannya serta suplementasi tablet tambah darah menjadi salah satu solusi untuk mencegah dan menurunkan prevalensi anemia pada perempuan. Pesisir Selatan, salah satu kabupaten di Provinsi Sumatera Barat memiliki angka prevalensi anemia yang meningkat pada tahun 2019. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan suatu pemberian edukasi mengenai anemia dan pencegahannya pada remaja perempuan di daerah tersebut. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja perempuan terhadap anemia. Kegiatan terdiri dari *pre-test*, penyuluhan, dan *post-test*. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan interaksi dengan peserta. Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan, didapatkan bahwa metode penyuluhan bersifat efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini terbukti dengan meningkatnya pengetahuan peserta mengenai anemia secara signifikan ($p=0.004$). Jumlah peserta yang memiliki pengetahuan yang baik juga meningkat dari 3 orang (13.6%) menjadi 7 orang (31.8%) dan tidak ada lagi peserta yang memiliki pengetahuan kurang setelah dilakukan penyuluhan. Akan tetapi, pada kegiatan ini ditemukan bahwa metode penyuluhan tidak dapat meningkatkan sikap peserta mengenai anemia. Dapat disimpulkan bahwa meskipun tidak berpengaruh pada sikap peserta, metode penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai anemia dan diharapkan dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja perempuan.

Kata Kunci :

Anemia, Asupan Nutrisi, Penyuluhan, Remaja Perempuan, Tablet Tambah Darah

ABSTRACT

Anemia is a common health problem worldwide, particularly among adolescent girls. This group is at high risk of anemia due to menstruation during adolescence, which leads to blood loss. Additionally, the increased need for iron in adolescent girls contributes to their vulnerability to anemia. Education about anemia and its prevention, as well as supplementation with iron tablets, is one solution to prevent and reduce the prevalence of anemia in females. Pesisir Selatan, a district in West Sumatra Province, recorded an increase in anemia prevalence in 2019. Based on this, it is necessary to provide education on anemia and its prevention to adolescent girls in the region. This counseling activity aimed to improve the knowledge and attitudes of adolescent girls regarding anemia. The activity consisted of pre-tests, counseling sessions, and post-tests. Counseling was conducted using lecture methods and interactive discussions with participants. Based on the evaluation of pre-test and post-test results, it was found that the counseling method was effective in increasing participants' knowledge. This was evidenced by a significant increase in participants' knowledge about anemia ($p=0.004$). The number of participants with good knowledge increased from 3 individuals (13.6%) to 7 individuals (31.8%), and none of the participants had poor knowledge after the counseling session. However, it was found that the counseling method did not significantly improve participants' attitudes towards anemia. In conclusion, although it did not affect participants' attitudes, the counseling method effectively enhanced their knowledge about anemia and is expected to help prevent anemia among adolescent girls.

Keywords:

Adolescent Girl, Anemia, Education, Iron Supplementation, Nutrition Intake

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi di dunia, baik pada negara berkembang atau negara maju. Masalah kesehatan ini dapat terjadi pada semua kelompok usia dan jenis kelamin. Akan tetapi, anemia lebih sering ditemukan pada wanita hamil, remaja perempuan, wanita usia produktif, dan anak-anak di negara berkembang (Engidaw, Wassie, & Teferra, 2018; Jumiyati, Wahyu

W, Krisnasary, & Yulianti, 2023; Sari, Herawati, Dhamayanti, & Hilmanto, 2022). Kelompok usia remaja menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia karena pada masa remaja dibutuhkan asupan makronutrisi dan mikronutrisi yang banyak untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan nutrisi dapat menyebabkan terjadinya masalah kesehatan selama masa remaja, yang salah satunya adalah anemia (Engidaw et al., 2018; Jumiyati et al., 2023)

Remaja perempuan diperkirakan memiliki risiko mengalami anemia sepuluh kali lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan karena remaja perempuan mengalami menstruasi yang terjadi setiap bulan sehingga mengakibatkan terjadinya kehilangan darah (Maulida, Setiarini, & Achadi, 2021; Muthia, Nelly Syofiah, Maidelwita, & Isra Hayati, 2024). Selain itu, kebutuhan akan zat besi, yang digunakan untuk proses pertumbuhan, pematangan sistem reproduksi, dan transformasi kognitif, juga mengalami peningkatan pada remaja perempuan. (Engidaw et al., 2018; Jumiyati et al., 2023; Maulida et al., 2021; Muthia et al., 2024). Anemia yang terjadi pada remaja perempuan memiliki dampak yang signifikan, diantaranya adalah penurunan konsentrasi belajar, produktivitas, kebugaran, serta gangguan kognitif (Maulida et al., 2021; Shima Chalatha, Mediastuti, Revika, & Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo, 2024). Tidak hanya itu, perempuan yang mengalami anemia pada masa remaja juga memiliki risiko yang tinggi untuk mengalami komplikasi kesehatan pada masa kehamilan, seperti kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (Maulida et al., 2021).

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang masih memiliki masalah di bidang kesehatan termasuk anemia. Pada tahun 2019 diketahui adanya peningkatan angka kejadian anemia pada wanita usia reproduktif (15-49 tahun) dari 21.6% di tahun 2018 menjadi 22.3% (Sari et al., 2022). Pada tahun 2018 angka prevalensi anemia untuk kelompok usia 5-14 tahun adalah sebanyak 26.0% dan kelompok usia 15-24 tahun adalah sebanyak 32.0% (Maulida et al., 2021).

Salah satu upaya yang direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO) untuk mengatasi anemia adalah dengan meningkatkan edukasi tentang nutrisi dan pemberian suplementasi tambah darah (Shima Chalatha et al., 2024). Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pengetahuan mengenai anemia adalah salah satu faktor dominan yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja perempuan. Hal ini didukung dengan masih rendahnya pengetahuan kelompok remaja perempuan mengenai jenis makanan yang banyak mengandung zat besi (Jumiyati et al., 2023). Pemahaman remaja putri tentang anemia berperan penting dalam membentuk perilaku mereka untuk mencegah anemia. Oleh karena itu, remaja dengan pengetahuan yang baik mengenai anemia cenderung lebih mampu mencegah kondisi tersebut pada diri mereka sendiri (Listiana et al., 2022). Pendapat ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Laksmi dan Yenie (2018) yang menemukan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja perempuan (Laksmi & Yenie, 2018).

Pemberian suplementasi tablet tambah darah atau tablet Fe merupakan salah satu program WHO yang bertujuan untuk menurunkan angka kejadian anemia (Maulida et al., 2021). Suplementasi tablet tambah darah yang mengandung zat besi elemental dan asam folat terbukti efektif dalam mengurangi prevalensi anemia (Muthia et al., 2024; Safitri, Nurbaety, Furqani, & Qiyaam, 2024). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di tahun 2018 diketahui bahwa sebanyak 87.6% wanita di Indonesia telah menerima tablet tambah darah (Fegita, Saputra, & Hakim, 2023). Namun, tingkat kepatuhan remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah masih menjadi tantangan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan remaja perempuan tentang pentingnya tablet tambah darah dan pola makanan yang tidak seimbang memengaruhi keberhasilan program pemberian tablet tambah darah (Safitri et al., 2024; Shima Chalatha et al., 2024).

Di Provinsi Sumatera Barat sendiri, khususnya di Kabupaten Pesisir Selatan, prevalensi anemia diketahui mengalami peningkatan dari 34.3% di tahun 2018 menjadi 35.5% di tahun 2019 (BD et al., 2024). Peningkatan angka prevalensi anemia ini kemungkinan dapat terjadi salah satunya karena masih rendahnya pengetahuan, pada kelompok remaja perempuan khususnya, terhadap asupan nutrisi dan suplementasi tablet tambah darah yang dapat menyebabkan terjadinya anemia. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan edukasi mengenai anemia, makanan yang tinggi zat besi, serta suplementasi tablet tambah darah pada kelompok ini agar kelompok remaja perempuan dapat memiliki cadangan zat besi yang adekuat untuk persiapan kehamilan nantinya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kelompok remaja perempuan terhadap anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah untuk mencegah

terjadinya anemia. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan remaja perempuan sehingga dapat berdampak pada turunnya angka anemia pada kelompok umur tersebut.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMAN 1 Bayang, Koto Barapak, Kecamatan Bayang, Kabupaten Pesisir Selatan, Sumatera Barat pada tanggal 31 Juli 2024. Target dari peserta kegiatan ini adalah siswi SMAN 1 Bayang. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari beberapa kegiatan, yaitu pelaksanaan *pre-test*, kegiatan penyuluhan, serta pelaksanaan *post-test*.

1. Pelaksanaan Pre-test

Sebelum sesi penyuluhan dimulai, peserta terlebih dahulu mengikuti *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mereka terkait materi yang akan disampaikan. *Pre-test* terdiri dari 10 pertanyaan dalam format *multiple choice question* (MCQ), yang disajikan dalam bentuk kertas ujian individu. Peserta diminta menjawab pertanyaan yang telah disediakan, kemudian jawaban dikumpulkan dan dinilai oleh panitia untuk mengevaluasi pengetahuan awal setiap peserta. Selain melakukan *pre-test* tentang pengetahuan awal peserta, pada tahap ini juga dilakukan penilaian awal tentang sikap peserta tentang anemia. Penilaian dilakukan dengan pengisian kuesioner yang terdiri dari 10 pernyataan terkait anemia dan peserta diminta untuk memberikan nilai pada setiap pernyataan tersebut dengan pilihan sangat setuju, setuju, ragu, kurang setuju, dan sangat tidak setuju.

2. Kegiatan Penyuluhan

Materi penyuluhan mengenai suplementasi tablet tambah darah dan pentingnya asupan nutrisi dalam pencegahan anemia disampaikan melalui media presentasi berupa *slide PowerPoint*, yang diproyeksikan menggunakan layar. Proses penyampaian materi dilengkapi dengan sesi tanya jawab interaktif antara pemateri dan peserta untuk memastikan pemahaman yang optimal. Pada akhir sesi, beberapa peserta diminta memberikan kesimpulan mereka terkait materi yang telah disampaikan sebagai bentuk penguatan pemahaman.

3. Pelaksanaan Post-test

Setelah penyuluhan selesai, peserta mengikuti *post-test* untuk mengevaluasi pemahaman mereka terhadap materi yang telah diberikan. *Post-test* bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta sikap peserta dibandingkan dengan hasil *pre-test*. Format soal dan metode pelaksanaan *post-test* sama dengan *pre-test*, sehingga memungkinkan perbandingan langsung antara pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh sebanyak 21 siswi kelas 12 SMAN 1 Bayang. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode sosialisasi untuk menyampaikan edukasi mengenai asupan nutrisi dan suplementasi tablet tambah darah dalam upaya pencegahan terhadap anemia. Sesi ini terdiri dari serangkaian kegiatan edukasi interaktif yang disusun untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap para peserta terhadap anemia dan cara pencegahannya. Serangkaian kegiatan tersebut terdiri dari presentasi materi dan diskusi tanya jawab. Materi yang diberikan diantaranya adalah mengenai anemia, gejala anemia, dampak anemia, cara pencegahan anemia, makanan yang mengandung banyak zat besi, serta mengenai suplementasi tablet tambah darah. Kegiatan penyuluhan ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan mengenai Anemia dan Cara Pencegahannya

Para peserta didorong untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini dengan mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman, atau mengemukakan pendapat peserta mengenai anemia. Pendekatan interaktif ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam bagi peserta mengenai materi yang disampaikan. Selain itu, para peserta juga diminta untuk melakukan *pre-test* dan *post-test* mengenai pengetahuan dan sikap peserta tentang anemia yang bertujuan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan dan sikap peserta. Hasil dari evaluasi menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai anemia secara signifikan. Meskipun tidak ada ditemukan perubahan yang signifikan terhadap sikap peserta, tetapi metode penyuluhan ini dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan.

2. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Hasil *pre-test* dan *post-test* peserta terkait pengetahuan peserta mengenai anemia dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Peserta

Variabel	Hasil	
	<i>Pre-Test</i> n (%)	<i>Post-Test</i> n (%)
Baik	3 (13.6%)	7 (31.8%)
Cukup	12 (54.5%)	14 (63.6%)
Kurang	6 (27.3%)	0 (0.0%)
Total	21 (100.0%)	21 (100.0%)

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa hampir sebagian besar peserta tidak memiliki pengetahuan awal yang baik mengenai anemia. Hal ini terlihat dengan hanya sebanyak 3 orang (13.6%) yang memiliki pengetahuan yang baik. Akan tetapi, setelah dilakukan penyuluhan didapatkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan dari pengetahuan peserta yang dapat terlihat dengan tidak ada lagi peserta yang memiliki pengetahuan yang kurang dan jumlah peserta yang memiliki pengetahuan yang baik telah naik menjadi 7 orang (31.8%) dan sisanya sebanyak 14 orang (63.6%) memiliki pengetahuan yang cukup. Peningkatan pengetahuan antara *pre-test* dan *post-test* ini juga bernilai signifikan secara statistik yaitu dengan didapatkan nilai p sebesar 0.004.



Gambar 2. Proses Pengisian *Pre-test* dan *Post-test* Peserta Penyuluhan

Berbeda dengan tingkat pengetahuan peserta mengenai anemia yang mengalami peningkatan setelah dilakukannya penyuluhan, penilaian mengenai sikap peserta terhadap anemia tidak mengalami perubahan yang signifikan. Hal ini terlihat dari tabel 2 yang menunjukkan bahwa sikap awal peserta terhadap anemia sebagian besar telah berada pada tingkat baik (77.3%) dan hanya 1 orang (5.4%) memiliki sikap dengan penilaian kurang terhadap anemia. Setelah dilakukan penyuluhan tidak terjadi perubahan yang signifikan terhadap sikap peserta terhadap anemia, terbukti jumlah peserta dengan sikap baik tetap pada nilai 77.3%, tetapi tidak ada lagi yang sikapnya berada pada kategori sedang. Tidak adanya perubahan pada sikap peserta setelah dilakukan penyuluhan diperkirakan terjadi karena nilai sikap awal peserta terhadap anemia yang telah berada pada kategori baik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Sikap Peserta

Variabel	Hasil	
	<i>Pre-Test</i> n (%)	<i>Post-Test</i> n (%)
Baik	17 (77.3%)	17 (77.3%)
Cukup	3 (13.6%)	4 (18.2%)
Kurang	1 (5.4%)	0 (0.0%)
Total	21 (100.0%)	21 (100.0%)

Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan awal yang rendah mengenai anemia. Rendahnya pengetahuan remaja putri tentang anemia dan tablet tambah darah dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah minimnya edukasi di lingkungan sekolah yang sering kali tidak dilakukan secara rutin atau menarik perhatian siswa, sehingga informasi penting tidak tersampaikan dengan efektif (Maulida et al., 2021; Wahyuningsih & Rohmawati, 2020). Kurangnya media edukasi dan kegiatan penyuluhan yang menarik dan interaktif di lingkungan sekolah berkontribusi terhadap minimnya kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia. Intervensi yang ada cenderung bersifat formal dan tidak berkelanjutan, sehingga kurang efektif dalam mengubah perilaku remaja (Maulida et al., 2021; Safitri et al., 2024).

Pola makan yang tidak seimbang, seperti menghindari makanan kaya zat besi karena alasan diet, menambah risiko kurangnya pemahaman tentang peran gizi dalam mencegah anemia (Muthia et al., 2024). Di sisi lain, kurangnya akses ke pemeriksaan kesehatan rutin membuat banyak remaja tidak menyadari status kesehatan mereka (Wahyuningsih & Rohmawati, 2020). Rendahnya prioritas terhadap kesehatan di kalangan remaja serta minimnya dukungan dari guru dan tenaga kesehatan dalam memberikan informasi yang tepat turut menjadi penghalang bagi peningkatan pengetahuan mereka (Maulida et al., 2021; Shima Chalatha et al., 2024). Kombinasi faktor-faktor ini menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam edukasi anemia dan tablet tambah darah di kalangan remaja putri.

Pada kegiatan ini didapatkan bahwa edukasi mengenai pencegahan anemia yang dilakukan melalui penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa penyuluhan telah terbukti sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta, karena melibatkan transfer informasi yang sistematis dan terstruktur. Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan melalui penyampaian informasi secara langsung, yang memungkinkan peserta menerima informasi baru secara lengkap dan terarah. Dalam konteks ini, penyuluhan sering menggunakan berbagai metode, seperti ceramah, diskusi, dan alat bantu visual (seperti slide presentasi atau brosur), yang membantu memfasilitasi pemahaman (Djajanti, Sukmanto, & Wardhani, 2020). Dengan adanya kombinasi antara komunikasi dua arah dan penggunaan media, peserta lebih mudah memahami dan menginternalisasi informasi yang disampaikan, sebagaimana terlihat pada peningkatan signifikan dalam kegiatan ini.

KESIMPULAN

Kegiatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi mengenai asupan nutrisi dan suplementasi tablet tambah darah untuk mencegah anemia pada remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia. Meskipun tidak ada perubahan terhadap sikap remaja putri terhadap anemia, metode edukasi dengan cara penyuluhan dapat dijadikan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat, khususnya remaja putri, mengenai anemia sehingga diharapkan dapat mencegah dan menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri khususnya.

PERSANTUNAN

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak sekolah SMAN 1 Bayang, Kabupaten Pesisir Selatan yang telah bersedia untuk bekerja sama dan Universitas Baiturrahmah yang telah memberi izin dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- BD, F., Fitriah, I. P., Saputri, L. A., Bebasari, M., Eravianti, E., Merry, Y. A., & Hidayah, F. H. (2024). Konsumsi Buah Pisang Ambon (Musa Paradisiaca L Var Sapientum) dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 8(1), 108. <https://doi.org/10.33757/jik.v8i1.1041>
- Djajanti, C. W., Sukmanto, P. A., & Wardhani, I. K. (2020). Penyuluhan Meningkatkan Pengetahuan Remaja tentang Kesehatan Mata. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 248–252. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4208>
- Engidaw, M. T., Wassie, M. M., & Teferra, A. S. (2018). Anemia and Associated Factors among Adolescent Girls Living in Aw-Barre Refugee Camp, Somali Regional State, Southeast Ethiopia. *PLOS ONE*, 13(10), e0205381. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205381>
- Fegita, P., Saputra, M. R., & Hakim, L. A. (2023). The relationship compliance with iron tablet consumption with the incidence of anemia in pregnant women in the working area of the Tanjung Pati Health Center, Nagari Sarilamak in 2022. *Andalas Obstetrics And Gynecology Journal*, 7(1), 243–253. <https://doi.org/10.25077/aoj.7.1.243-253.2023>
- Jumiyati, J., Wahyu W, T., Krisnasary, A., & Yulianti, R. (2023). Anemia among Adolescent Girls: Its Association with Protein and Iron Intake. *Media Gizi Indonesia*, 18(1SP), 14–20. <https://doi.org/10.20473/mgi.v18i1SP.14-20>
- Laksmita, S., & Yenier, H. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Kabupaten. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 104. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1016>
- Listiana, A., Eniastina, N., Studi, P., Kebidanan, D., Panca, S., & Lampung, B. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Prodi D III STIKes Panca Bhakti Lampung. *JIGZI Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 3(1), 2746–2560. <https://doi.org/10.57084/jigzi.v3i1.903>
- Maulida, F., Setiawati, A., & Achadi, E. L. (2021). Evaluation of The Implementation of Fe Tablets for Adolescent Girl in 2019 at Pekanbaru City. *Amerta Nutrition*, 5(2SP), 19. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i2SP.2021.19-29>
- Muthia, G., Nelly Syofiah, P., Maidelwita, Y., & Isra Hayati, I. (2024). *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Konsumsi Tablet FE di SMAN 2 Padang*. 5(2).
- Safitri, S., Nurbaety, B., Furqani, N., & Qiyaam, N. (2024). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Penggunaan Tablet Fe (Zat Besi) di Sekolah MA Al-Aziziah Putri Gunung Sari. *Lambung Farmasi: Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 5(2), 222. <https://doi.org/10.31764/lf.v5i2.24525>
- Sari, P., Herawati, D. M. D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Anemia among Adolescent Girls in West Java, Indonesia: Related Factors and Consequences on the Quality of Life. *Nutrients*, 14(18), 3777. <https://doi.org/10.3390/nu14183777>
- Shima Chalatha, N., Mediastuti, F., Revika, E., & Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo, S. (2024). *Relationship between Self Efficacy and Adherence to Fe Tablet Consumption Among Adolescent Girls*. Retrieved from <https://doi.org/10.14710/jmki.12.1.2024.70-78>
- Wahyuningsih, A., & Rohmawati, W. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di SMP N 1 Karangnongko. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(1), 8–12. <https://doi.org/10.61902/involusi.v10i1.115>