

Edukasi Interaktif Pentingnya Tablet Tambah Darah bagi Remaja Putri

¹⁾Rifqah Muflihah*, ²⁾Ferry Fadzlul Rahman

^{1,2)}Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

Email Corresponding Author: ffr607@umkt.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Anemia Pengetahuan Edukasi Kuis TTD	Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan, terutama pada wilayah dengan prevalensi anemia tinggi dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang rendah. Di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Palas, prevalensi anemia remaja putri mencapai 33,75%, sedangkan persentase konsumsi TTD hanya 6,81%. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia, pencegahannya, serta pentingnya konsumsi TTD secara rutin. Metode yang digunakan berupa edukasi interaktif melalui ceramah berbantuan PowerPoint, kuis, dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test, kemudian data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan setelah edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 78,36 pada pre-test menjadi 88,03 pada post-test. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi interaktif dapat menjadi salah satu upaya untuk memperkuat pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pentingnya konsumsi TTD.
Keywords: Anaemia Knowledge Education Quiz TTD	Anaemia among adolescent girls remains a health problem, particularly in areas with a high prevalence of anaemia and low consumption of Iron Supplementation Tablets (IST). In the working area of Tanjung Palas Public Health Centre, the prevalence of anaemia among adolescent girls reached 33.75%, while the percentage of IST consumption was only 6.81%. This activity aimed to improve adolescent girls' knowledge of anaemia, its prevention, and the importance of regular IST consumption. The method used interactive education through lectures supported by PowerPoint, quizzes, and question-and-answer sessions. Evaluation was conducted using pre-test and post-test, and the data were analysed descriptively by comparing the mean scores before and after the education. The results showed an increase in the mean knowledge score from 78.36 in the pre-test to 88.03 in the post-test. These results indicate that interactive education can serve as an approach to strengthen participants' understanding and awareness of the importance of IST consumption.
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Anemia merupakan keadaan ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh menurun. Kondisi ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global karena berdampak terhadap kebugaran, kapasitas kerja, fungsi kognitif, serta kualitas kesehatan perempuan sepanjang daur kehidupan. Anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti asupan zat besi yang tidak mencukupi, pola menstruasi, status gizi, kebiasaan makan, dan rendahnya pengetahuan mengenai anemia (Astuti, 2023). Berdasarkan estimasi WHO, prevalensi anemia pada perempuan usia 15–49 tahun di dunia masih mencapai 30,7% pada tahun 2023. Angka tersebut menunjukkan bahwa hampir sepertiga perempuan usia reproduktif masih mengalami anemia dan sementara kemajuan penurunan prevalensi anemia secara global belum memadai untuk mencapai target yang ditetapkan (World Health Organization, 2025)

Salah satu intervensi yang secara luas digunakan untuk mencegah anemia pada remaja putri adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Dalam konteks program kesehatan masyarakat, keberhasilan

intervensi ini tidak hanya ditentukan oleh tersedianya tablet, tetapi juga oleh kepatuhan sasaran dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai 32%. Kementerian Kesehatan melaporkan 76,2% remaja putri memperoleh Tablet Tambah Darah (TTD) di sekolah, hanya 1,4% yang mengonsumsi TTD sesuai anjuran sehingga menunjukkan bahwa persoalan utama tidak berhenti pada distribusi tablet, tetapi terletak pada perilaku konsumsi yang belum patuh dan belum konsisten pada sasaran remaja putri (Kementerian Kesehatan, 2022)

Data Kabupaten Bulungan menunjukkan bahwa pada tahun 2025 persentase remaja putri yang mengonsumsi TTD pada tingkat kabupaten baru mencapai 51,44%, sehingga masih lebih rendah 13,56 poin persentase dari target RPJMN tahun 2025 sebesar 65%. Pada wilayah kerja Puskesmas Tanjung Palas, persentase konsumsi TTD remaja putri hanya sebesar 6,81%, yang menunjukkan capaian sangat rendah dan mengindikasikan bahwa program belum diikuti oleh perilaku konsumsi yang optimal pada sasaran remaja putri di wilayah tersebut.

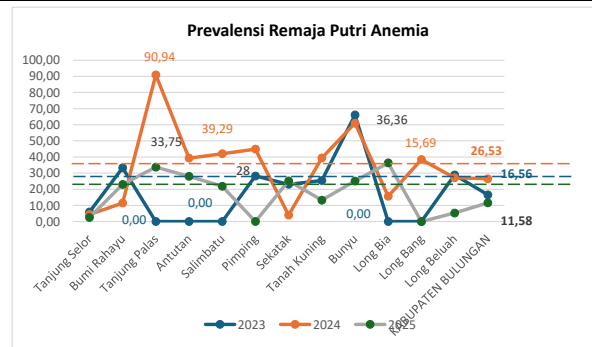
Berdasarkan data tersebut, terlihat adanya kesenjangan yang jelas antara capaian tingkat kabupaten dan kondisi di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Palas. Di satu sisi, Kabupaten Bulungan telah mencapai target prevalensi anemia tahun 2025, tetapi di sisi lain Tanjung Palas masih menunjukkan prevalensi anemia yang tinggi sekaligus persentase konsumsi TTD yang sangat rendah. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa capaian kabupaten belum cukup untuk menggambarkan persoalan di tingkat wilayah kerja puskesmas, sehingga identifikasi masalah kesehatan di Tanjung Palas perlu dilakukan secara lebih spesifik. Pihak Dinas Kabupaten Bulungan kemudian berkoordinasi dengan Puskesmas Tanjung mengenai permasalahan anemia pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas tersebut. Berdasarkan arahan dari Puskesmas Tanjung Palas, kegiatan edukasi dilaksanakan di SMP Negeri 3 Tanjung Palas. Pemilihan jenjang SMP didasarkan pada karakteristik sasaran yang berada pada masa awal remaja, sehingga edukasi mengenai anemia dan pentingnya konsumsi TTD dapat diberikan sejak masa tersebut. Selain itu, jadwal pelaksanaan edukasi disesuaikan dengan jadwal pemberian TTD kepada siswi di sekolah.

Edukasi dengan metode interaktif dapat membantu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia. Penggunaan kuis dalam kegiatan edukasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengingat kembali materi, terlibat aktif, dan mengetahui pemahamannya setelah menerima informasi. Edukasi anemia yang memadukan penyampaian materi, diskusi, kuis, dan permainan efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia (Dahlia et al., 2026). Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang lain yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan disertai sesi tanya jawab dapat membantu remaja putri memahami anemia dan pencegahannya dengan lebih baik (Fitriani & Wahyuni, 2023; Muchtar, 2024). Pencegahan anemia melalui ceramah berbantuan PowerPoint, kuis menggunakan Quizizz (Yulia et al., 2023). Kegiatan tersebut membuat peserta lebih antusias, aktif, dan mampu menjawab pertanyaan mengenai anemia dengan baik setelah memperoleh materi. Dengan demikian, metode kuis dan tanya jawab dapat digunakan sebagai bagian dari pendidikan kesehatan agar kegiatan edukasi lebih aktif, menarik, dan mudah dipahami oleh remaja putri.

II. ANALISIS SITUASI DAN PERMASALAHAN MITRA

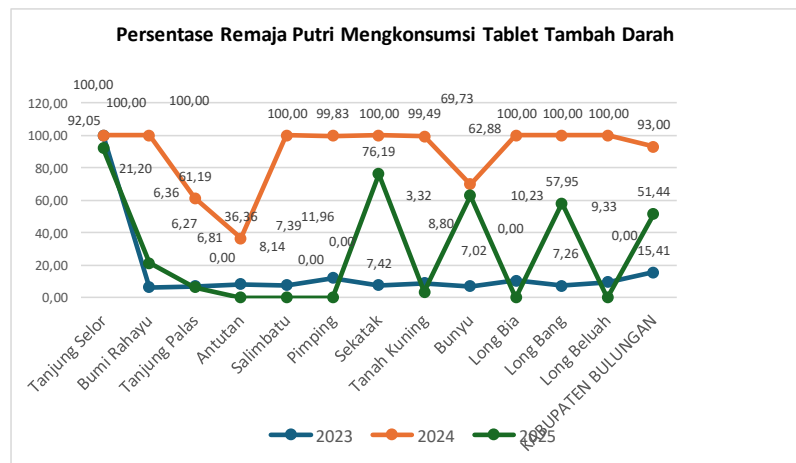
SMP Negeri 3 Tanjung Palas terletak di Kecamatan Tanjung Palas, Kabupaten Bulungan, Provinsi Kalimantan Utara. Penentuan Lokasi dilakukan berdasarkan data situasi kesehatan remaja putri di Kabupaten Bulungan. Kegiatan dilaksanakan dengan sasaran siswi SMP Negeri 3 Tanjung Palas yang berada pada rentang usia 12–15 tahun dan tersebar di seluruh kelas.

Pada tingkat daerah, data Kabupaten Bulungan menunjukkan bahwa prevalensi anemia remaja putri dalam tiga tahun terakhir belum menunjukkan pola yang stabil. Pada tahun 2023 prevalensi anemia remaja putri di Kabupaten Bulungan sebesar 16,56% kemudian meningkat menjadi 26,53% pada tahun 2024, lalu menurun menjadi 11,58% pada tahun 2025. Meskipun pada tahun 2025 prevalensi anemia di tingkat kabupaten telah berada 13,42 poin persentase di bawah target nasional sebesar 25%, perubahan prevalensi antar tahun menunjukkan bahwa penurunannya belum konsisten dan masih perlu dicermati pada tingkat wilayah kerja puskesmas.



Gambar 1. Grafik Prevalensi Anemia Remaja Putri

Apabila dilihat lebih spesifik, masih terdapat tiga wilayah kerja puskesmas dengan prevalensi anemia remaja putri di atas target nasional. Urutan wilayah kerja puskesmas berdasarkan prevalensi tertinggi adalah Long Bia sebesar 36,36%, Tanjung Palas sebesar 33,75%, dan Antutan sebesar 28,00%. Wilayah kerja Puskesmas Tanjung Palas menjadi salah satu wilayah yang perlu mendapat perhatian dalam pelaksanaan edukasi mengenai anemia. Pada tahun 2025, prevalensi anemia remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Palas mencapai 33,75%, sehingga berada pada urutan kedua tertinggi setelah Long Bia dan masih melebihi target nasional sebesar 25%.



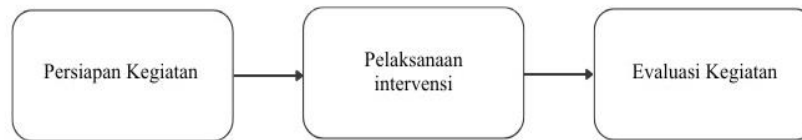
Gambar 2. Grafik Persentase Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)

Pada tahun 2025, persentase remaja putri yang mengonsumsi TTD di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Palas sebesar 6,81%. Data tersebut menunjukkan bahwa wilayah ini memiliki prevalensi anemia yang tinggi disertai rendahnya persentase konsumsi TTD.

SMP Negeri 3 Tanjung Palas dipilih sebagai mitra pelaksanaan kegiatan edukasi. Sekolah ini dipilih sebagai sasaran edukasi karena siswi jenjang SMP berada pada fase awal remaja yang sesuai untuk memperoleh penguatan pengetahuan mengenai anemia dan pentingnya konsumsi TTD. Pelaksanaan edukasi disesuaikan dengan jadwal pemberian TTD di sekolah yang dilaksanakan bersama Puskesmas Tanjung Palas.

III. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada Jumat, 29 Mei 2026 di Laboratorium IPA SMP Negeri 3 Tanjung Palas. Pelaksanaan kegiatan melibatkan perwakilan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bulungan dan Puskesmas Tanjung Palas. Sasaran kegiatan seluruh siswi SMP Negeri 3 Tanjung Palas dengan jumlah sasaran sebanyak 61 peserta didik aktif yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Tahap pertama adalah identifikasi kebutuhan melalui koordinasi dengan pihak sekolah dan penyebaran kuesioner. Identifikasi kebutuhan tersebut digunakan sebagai dasar dalam menentukan materi edukasi, media penyampaian, dan bentuk evaluasi kegiatan.



Gambar 3. Diagram Alur

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan yang diawali dengan pemberian pre-test berisi 10 pertanyaan yang dikerjakan selama 10 menit untuk mengetahui pengetahuan awal peserta. Setelah itu, dilakukan kegiatan penyuluhan melalui metode ceramah yang membahas pengertian anemia, tanda dan gejala, penyebab terkena anemia, dampak dan pencegahan anemia, serta manfaat, cara konsumsi dan pentingnya minum tablet tambah darah.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan kuis interaktif dan sesi tanya jawab. Materi dan kuis disampaikan melalui PowerPoint menggunakan laptop dan proyektor. Keaktifan peserta diamati selama kegiatan berlangsung.

Pada tahap terakhir, peserta mengerjakan post-test selama 10 menit untuk mengetahui perubahan skor pengetahuan setelah mengikuti edukasi. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test pada aspek pengetahuan. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan skor minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Perubahan skor dihitung sebagai selisih skor post-test dan pre-test pada peserta yang sama.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi tentang pencegahan anemia dan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) diikuti oleh seluruh siswi SMP Negeri 3 Tanjung Palas yang berjumlah 61 orang. Pada masa remaja, kebutuhan zat besi meningkat untuk mendukung pertumbuhan, sementara menstruasi menyebabkan kehilangan darah secara berkala (Puspitasari et al., 2025). Kombinasi kedua kondisi tersebut membuat remaja putri lebih rentan mengalami anemia apabila asupan zat besinya tidak mencukupi (Putri et al., 2024; Qomarasari & Mufidaturrosida, 2022). Kerentanan ini juga berkaitan dengan status gizi, pola makan, dan faktor lain yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin serta kualitas hidup remaja putri (Rahman & Fajar, 2024; P. Sari et al., 2022).

Berdasarkan hasil identifikasi awal pada sasaran, permasalahan yang ditemukan berkaitan dengan perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), yaitu masih terdapat siswi yang belum mengonsumsi TTD secara rutin sesuai anjuran. Edukasi dalam kegiatan ini difokuskan pada penguatan pengetahuan mengenai anemia, manfaat TTD, dan cara konsumsinya sesuai anjuran. Oleh karena itu, edukasi yang diberikan tidak hanya membahas pengertian anemia, tanda dan gejala, penyebab dan dampak anemia, serta pencegahan anemia, tetapi juga menekankan pentingnya remaja putri dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur dan manfaatnya dalam membantu mencegah anemia serta cara konsumsi Tablet Tambah darah sesuai anjuran. Dengan adanya edukasi ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman dan menumbuhkan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya konsumsi TTD secara rutin.

Tabel 1. Nilai Pre-Test dan Post-Test

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai Pre-Test	61	20	100	78.36	14.626
Nilai Post-Test	61	30	100	88.03	15.256
Peningkatan	61	-20	30	9.67	9.995
Valid N	61				

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 78,36 pada pre-test menjadi 88,03 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 9,67 poin. Peningkatan skor tersebut menunjukkan adanya perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi Kesehatan mengenai anemia dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri. (Asmawati et al., 2021; Rahmawati et al., 2025; Rusdi et al., 2021). Penelitian yang lain juga

menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan remaja putri meningkat setelah diberikan edukasi kesehatan (Rahmy et al., 2022). Penelitian lain yang menggunakan evaluasi pre-test dan post-test juga menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan mengenai anemia (Nabila et al., 2024). Pada kegiatan ini, peningkatan skor pengetahuan dapat dikaitkan dengan pemberian materi yang secara khusus menghubungkan anemia dengan pentingnya konsumsi tablet tambah darah, sehingga peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai anemia, tetapi juga memahami alasan tablet tambah darah perlu di konsumsi secara rutin.

Materi mengenai definisi, tanda dan gejala, penyebab, dampak, dan pencegahan anemia pada remaja putri, serta pentingnya konsumsi TTD dan cara mengonsumsinya sesuai anjuran, disampaikan melalui ceramah interaktif berbantuan PowerPoint. Peserta juga diberi kesempatan untuk menjawab pertanyaan dalam kuis serta mengikuti sesi tanya jawab guna mendorong keaktifan dan menciptakan suasana kegiatan yang lebih menarik. Pendekatan yang memadukan ceramah dan permainan edukatif diketahui dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia (Djannah & Wisudawati, 2023; Nurcahyanti et al., 2025). Penggunaan media PowerPoint turut membantu menyajikan informasi secara ringkas dan visual sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta (D. A. Sari, 2024)



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan Edukasi

Selama kegiatan berlangsung, sejumlah siswi terlihat aktif bertanya dan menjawab pertanyaan sehingga tercipta interaksi dua arah antara pemateri dan peserta. Selain itu, materi edukasi disajikan melalui PowerPoint secara ringkas, terstruktur, dan dilengkapi gambar, serta disertai kuis untuk membantu siswi memahami materi dan menciptakan suasana kegiatan yang lebih menarik. Permainan edukatif berupa kuis tentang anemia dapat digunakan untuk memperkuat pemahaman sekaligus membangun suasana belajar yang menyenangkan (Nurcahyanti et al., 2025; Pratama et al., 2025). Pemberian hadiah kecil juga dapat digunakan sebagai motivasi dan apresiasi terhadap partisipasi aktif peserta (Rahmawati et al., 2025).

Meskipun kegiatan menunjukkan adanya keterlibatan peserta dan peningkatan rata-rata skor pengetahuan setelah edukasi, hasil tersebut belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya perubahan perilaku atau peningkatan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Evaluasi pada kegiatan ini hanya dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan. Oleh sebab itu, edukasi dalam kegiatan ini lebih tepat diposisikan sebagai upaya awal untuk memperkuat pemahaman dan menumbuhkan kesadaran peserta mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) bukan sebagai bukti perubahan kepatuhan.

V. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi interaktif mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada 61 siswi SMP Negeri 3 Tanjung Palas menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 78,36 pada pre-test menjadi 88,03 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 9,67 poin. Selama kegiatan berlangsung, keterlibatan peserta terlihat melalui aktivitas tanya jawab dan kuis. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi interaktif dapat menjadi salah satu upaya untuk memperkuat pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Pada kegiatan selanjutnya, evaluasi pengetahuan dapat dilengkapi dengan pengukuran perilaku konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebelum dan beberapa waktu setelah edukasi. Hasil evaluasi tersebut dapat digunakan untuk menilai perkembangan kepatuhan peserta serta menjadi dasar perencanaan edukasi lanjutan sesuai kebutuhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada SMP Negeri 3 Tanjung Palas sebagai mitra kegiatan atas izin, fasilitas, dan kerja sama yang diberikan. Terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Tanjung Palas atas dukungan informasi kesehatan, pihak sekolah dan guru pendamping yang membantu pelaksanaan kegiatan, serta seluruh siswi yang telah berpartisipasi secara aktif.

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (ARTIFICIAL INTELLIGENCE)

Pernyataan Penggunaan AI: Dalam penyusunan naskah ini, penulis menggunakan aplikasi chatgpt, versi gpt-6 astra pada 30 agustus hingga 4 september untuk membantu penyuntingan tata Bahasa, penerjemahan dan perbaikan kejelasan bahasa. Penggunaan tersebut dilakukan pada seluruh bagian naskah. AI tidak digunakan untuk menghasilkan atau memanipulasi data penelitian, menciptakan hasil penelitian yang tidak diverifikasi, atau menetapkan kesimpulan ilmiah tanpa verifikasi penulis. Seluruh keluaran AI diperiksa secara kritis, diverifikasi terhadap sumber dan data yang relevan, serta diedit oleh penulis. Penulis bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, integritas, dan isi akhir naskah.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmawati, N., Nurcahyani, I. D., Yusuf, K., Wahyuni, F., & Mashitah, S. (2021). Pengaruh penyuluhan menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang anemia pada remaja putri SMPN 1 Turikale tahun 2020. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(2), 22–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/jgk.v13i2.122>
- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri Literature Review: Factors Causes Anemia In Adolescent Women the license CC BY-SA 4.0. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 5(2), 550–561.
- Dahlia, I., Masrul, M., & Amir, A. (2026). Pengaruh edukasi anemia dengan model PAKEM terhadap tingkat pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMK Negeri 2 Padang. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 12(1), 144–151. <https://doi.org/https://doi.org/10.25311/keskom.Vol12.Iss1.2495>
- Djannah, R., & Wisudawati, W. (2023). Pengaruh pendidikan gizi dan anemia terhadap pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 9(1), 10–17.
- Fitriani, W. N., & Wahyuni, I. S. (2023). Edukasi anemia pada remaja di SMKS IT Raflesia Depok. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(4), 1269–1274.
- Kementerian Kesehatan. (2022, November 16). *Remaja bebas anemia: Konsentrasi belajar meningkat, bebas prestasi*.
- Muchtar, F. (2024). Penyuluhan pencegahan anemia pada remaja putri di SMP Negeri 15 Kendari. *Jurnal Medika: Medika*, 3(2), 195–201. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/x45vnnv13>
- Nabila, P. R., Samaria, D., Rachmat, S. S. M., Mauliya, N., Zahra, E. A., & Wulandari, I. P. (2024). Efektivitas edukasi anemia terhadap tingkat pengetahuan siswi. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.36590/jagri.v5i1.740>
- Nurcahyanti, F. D., Nurochim, E., Rini, S. D. W., Srimulti, S., & Setyadi, A. W. (2025). Efektivitas media digital dalam edukasi pencegahan anemia pada remaja putri. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 434–440. <https://doi.org/https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss1.1591>
- Pratama, S. A., Ruhana, A., Sholikhah, D. M., & Wardani, A. P. S. (2025). Edukasi pencegahan anemia melalui permainan edukasi RANIA (Remaja Bebas Anemia). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), 1792–1796. <https://doi.org/https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i5.2535>
- Puspitasari, S. T., Rahman, F. F., Haris, F., Hapsari, A., Tama, T. D., Andiana, O., Hanifah, S., Ramadhan, M. P., & Liao, H.-E. (2025). *Understanding menstrual irregularities in adolescents: Key factors and their role in achieving sustainable development goals*. <https://doi.org/https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5538953/v1>
- Putri, S. K., Jeki, A. G., & Fatmawati, T. Y. (2024). Status gizi, tingkat konsumsi zat gizi besi (Fe) dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri: Nutritional status, iron (Fe) consumption level and menstrual cycle with the incidence of anemia of adolescent girls. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 9–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.56303/jdik.v2i1.155>
- Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2022). Hubungan status gizi, pola makan dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas VIII di SMPN 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 43–50.
- Rahman, R. A., & Fajar, N. A. (2024). Analisis faktor risiko kejadian anemia pada remaja putri: Literatur review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 133–140. <https://doi.org/https://doi.org/10.25311/keskom.Vol10.Iss1.1403>
- Rahmawati, A., Lubis, A. S., Arianti, A., Yulindani, E. T., Ulya, H., Pemiliani, K., Wahyudin, N. S., Damayanti, S., & Rusman, K. N. F. (2025). Intervensi kesehatan komunitas melalui program SERASI untuk pencegahan dan

- penanganan anemia pada remaja putri di MTs Al-Ma'arif Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(3), 937–942. <https://doi.org/https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i3.2335>
- Rahmy, H. A., Meidiarti, A., & Prativa, N. (2022). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan kadar hemoglobin pada remaja putri. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 6(1), 55–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.21580/ns.2022.6.1.8010>
- 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.
- Sari, D. A. (2024). Pemberian edukasi terkait anemia menggunakan media leaflet dan powerpoint terhadap pengetahuan remaja di Desa Kalimas, Kecamatan Besuki, Kabupaten Situbondo. *Media Gizi Kesmas*, 13, 712–719.
- 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/https://doi.org/10.3390/nu14183777>
- World Health Organization. (2025). *WHO global anaemia estimates, 2025 edition*.
- Yulia, C., Muktiarni, M., Wahyudi, Y., Nabila, A. P., Fadhila, A., Putra, H. R. S., Zakira, L. R., Husna, N. F., & Nadifah, P. (2023). Pelatihan cegah anemia pada remaja (CAP-R) pada siswa SMA untuk mencegah anemia pada remaja. *Jurnal Abmas*, 23(2), 73–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/abmas.v23i2.66691>