



Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Anemia

Rindasari Munir, Anita Sari, Dea Fitria Hidayat

Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor

rindamunir@gmail.com

Abstrak

Salah satu masalah gizi utama yang ada di Indonesia adalah anemia. Sekitar 60% anak mengalami anemia dengan angka kejadian anemia tertinggi ditemukan di daerah Asia Tenggara yaitu pada anak usia sekolah. Untuk mengetahui pengetahuan remaja mengenai anemia pada siswa dan siswi SMK Bogor Muhiddin School. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode pengambilan sampel dengan sampling jenuh sebanyak 37 responden, untuk mendapatkan hasil penelitian maka dalam penelitian ini menggunakan analisa uji T pada hasil *pretest* dan *post test* dengan nilai *p value* $< 0,05$. Hasil dari perhitungan uji statistik dengan menggunakan sistem komputerisasi, diperoleh nilai $t = -2,522$ dan $p = 0,016$ ($p < 0,05$). Dari hasil penelitian ini maka disimpulkan bahwa pentingnya memberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia di SMK Bogor Muhiddin School.

Kata Kunci: Pengetahuan, Anemia, Remaja.

PENDAHULUAN

Sebagian besar wanita di Indonesia mengalami anemia. Hal ini disebabkan karena kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang kaya akan zat besi dan mudah diserap oleh tubuh. Sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan Indonesia mengalami masalah anemia dan masalah gizi mikronutrien, yaitu sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Anemia yang dialami remaja putri akan berdampak pada diri mereka ketika mereka nantinya akan menjadi calon ibu hamil dan bersalin, sehingga meningkatkan AKI (Angka Kematian Ibu), melahirkan bayi kurang umur dan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) (Julaecha, 2020).



Penurunan jumlah dari eritrosit yang dapat dilihat dengan adanya penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan eritrosit disebut dengan anemia. Adanya zat besi dan protein yang cukup dalam tubuh itu diperlukan untuk sintesis hemoglobin. Protein berfungsi dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang yang bertujuan untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (Kalsum, U., & Halim, 2016).

Anemia didefinisikan adalah haemoglobin yang rendah dalam darah dimana haemoglobin yaitu protein yang membawa oksigen keseluruh jaringan tubuh. Tubuh tidak mampu memperoleh oksigen sesuai kebutuhannya, ketika seseorang tidak memiliki cukup sel darah merah atau jumlah haemoglobin dalam darah rendah sehingga seseorang tersebut akan merasa lelah/menderita gejala lainnya. Di Asia Tenggara sekitar 60% anak mengalami anemia di usia sekolah (Izzani, 2018).

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang sering menjadi masalah pada remaja karena kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan. Remaja putri menjadi rentan terhadap anemia sebab remaja putri mengalami siklus menstruasi. Remaja putri sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga kebanyakan dari mereka melakukan diet yang tidak benar dan banyak melakukan pantangan terhadap makanan (Kalsum, U., & Halim, 2016). Secara global, anemia merupakan masalah gizi yang paling sering dijumpai dan sekitar 2 miliar populasi di dunia yang berakibat pada perkembangan sosial dan ekonomi (Subratha, F.A., 2020).

Kekurangan zat gizi besi tidak menimbulkan gejala anemia. Akan tetapi, dapat mempengaruhi fungsi dari organ si penderita. Sekitar 2,5 kali lebih banyak dari jumlah penderita anemia kekurangan gizi besi. Pemeriksaan darah di laboratorium membantu memastikan seseorang mengalami anemia dan atau kekurangan gizi besi (Kemenkes RI, 2018).

Anemia dapat disebabkan oleh perdarahan atau kehilangan darah yang dapat menyebabkan perdarahan saluran cerna yang lambat karena polip, neoplasma, gastritis, varises esophagus dan hemoroid dan dapat disebabkan juga dari saluran kemih seperti hematuri, perdarahan pada saluran napas. Hal ini akan mengalami perdarahan, maka dari itu tubuh akan mengganti cairan plasma selama kurang lebih 1 sampai 3 hari. Dampak buruknya adalah konsentrasi sel darah merah menjadi rendah (Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O.,



& Anggraini, 2019).

Dapat diketahui bahwa gejala anemia seperti kehilangan nafsu makan, penurunan daya tahan tubuh/menurunnya imunitas, susah untuk bisa fokus, dan gangguan perilaku atau dikenal seperti lemah, letih, lesu, lelah, lunglai, wajah terlihat pucat dan penglihatan kabur. Anemia merupakan masalah gizi mikro yang perlu diperhatikan dikarenakan dapat menimbulkan berbagai komplikasi pada kelompok maupun pada bayi baru lahir dan perempuan. Anemia yang terjadi pada anak remaja akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan pertumbuhan dan penurunan kesegaran jasmani, sehingga tinggi badan maupun berat badan tidak normal sesuai dengan usianya (Herwandar, F.R., & Soviyati, 2020).

Gejala anemia gizi dapat diketahui mulai dengan absorpsi zat besi yang bertambah yaitu dengan meningkatnya kapasitas pengikatan zat besi dan menipisnya simpanan zat besi (ferritin). Tahap selanjutnya seperti simpanan zat besi yang habis, kejenuhan transferin yang berkurang, jumlah protoporphirin berkurang yang diubah menjadi darah dan akan diikuti dengan kadar ferritin serum menurun. Oleh karena itu, maka terjadilah anemia dengan ditandai rendahnya kadar Hb seseorang (Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, 2019).

Remaja dapat mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang meningkatkan kebutuhan nutrisi yang besar dan dapat menyebabkan kekurangan nutrisi. Kekurangan zat besi dan anemia lebih rentan dialami usia remaja. Hal ini karena cepatnya pertumbuhan pubertas dengan peningkatan berat badan tanpa lemak, massa sel darah merah dan volume darah, yang meningkatkan kebutuhan zat besi untuk kadar Hb dalam darah dan mioglobin di otot (Sabrina, T., Zanaria, R., Diba, M.F., & Hestningsih, 2021).

Negara Indonesia tahun 2017 merupakan negara berpenghasilan rendah hingga menengah, 10,6% penduduknya masih hidup dalam kemiskinan. Akar penyebab dari kemiskinan sebagian besar karena kekurangan gizi, seperti kekurangan zat besi. Yang lebih rentan mengalami defisiensi zat besi adalah anak-anak dan remaja dengan status sosial ekonomi rendah dikarenakan makanan rendah zat besi yang tersedia di makanan hayati dan asupan zat besi yang rendah. (Nasruddin, H., Syamsu, R. F., Nuryanti, S., & Permatasari, 2021).

Faktor intern yaitu pengetahuan mempengaruhi perilaku seseorang dalam



mengonsumsi tablet Fe. Akan tetapi, dapat dipengaruhi juga dari faktor luar seperti lingkungan dan faktor dari dalam seperti kecerdasan, cara pandang seseorang, emosi, adanya dukungan yang bertujuan untuk memberikan rangsangan dari luar dan yang termasuk kategori pengetahuan baik dan cukup diperoleh pada remaja putri yang tidak mengonsumsi tablet Fe saat menstruasi. Namun, bisa juga dikarenakan adanya motivasi dan kesadaran yang rendah sehingga kemampuan remaja putri tersebut dalam mengolah rangsangan dari luar hasilnya rendah (Lestari et al., 2016).

Kadar hemoglobin kurang dari normal terdapat sekitar 21,7%. Menurut karakteristik jenis kelamin perempuan yang ada di Indonesia, angka kejadian anemia pada laki-laki lebih tinggi yaitu 18,4% dan pada perempuan 23,9% serta dilihat dari karakteristik kelompok umur yaitu 5-14 tahun lebih tinggi jika dibandingkan dengan remaja umur 15- 21 tahun, pada umur 5-14 tahun 26,4% kejadian anemia dan umur 15-21 tahun 18,4% kejadian anemia. Sedangkan data lain yang diperoleh menunjukkan bahwa remaja di Jawa Barat yang berusia 13-19 tahun dengan kejadian anemia mencapai 42,4% dengan penyebabnya adalah asupan energi yang kurang, kurang mengonsumsi protein, zat besi yang rendah, vitamin C, kebiasaan minum teh dan kopi serta karena pola menstruasi (Izzani, 2018).

Keadaan keluarga yang ekonomi atau pendapatannya yang rendah maka keluarga tersebut lebih mengonsumsi makanan yang dominan pada jenis karbohidrat dibandingkan protein, vitamin dan mineral, sedangkan keluarga dengan pendapatan rendah mempengaruhi jenis makanannya. Orang tua yang dimiliki remaja putri dengan pendapatan yang tinggi maka dengan mudah kebutuhan primer dan sekunder terpenuhi, begitu juga sebaliknya (Basith et al., 2017). Di Asia Tenggara, ditemukan kasus prevelensi anemia tertinggi pada anak yang di usia sekolah sekitar 60% (Subratha, F.A., 2020).

Istilah remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang artinya tumbuh menjadi dewasa. Pengertian dari *Adolescence* adalah berangsur-angsur menuju kematangan secara fisik, akal, kejiwaan dan sosial serta emosional. Hal ini menjelaskan bahwa pertumbuhan seseorang itu tidak berpindah dari satu fase ke fase lainnya secara tiba-tiba, namun pertumbuhan itu berlangsung tahap demi tahap (Nasruddin, H., Syamsu, R. F., Nuryanti, S., & Permatasari, 2021).

Masa remaja adalah tahapan dimana pertumbuhan dan perkembangan mengalami



peningkatan baik secara fisik, psikis maupun intelektual. Perilaku khas dari remaja dapat dilihat dengan timbulnya rasa ingin tahu yang besar, suka melakukan tantangan, menyukai petualangan, dan cenderung berani mengambil risiko atas perbuatannya tanpa adanya pertimbangan yang matang. Sifat dan perilaku berisiko yang dilakukan oleh remaja tersebut memerlukan adanya fasilitas pelayanan kesehatan untuk remaja termasuk didalamnya adalah pelayanan kesehatan reproduksi (Basith et al., 2017).

Kehidupan remaja tidak hanya berpusat pada satu hal, namun banyak hal yang mempengaruhi kehidupan mereka seperti dari pergaulan (kelompok bermain), kesehatan fisik, kesehatan jiwa, perkawinan anak dan lain sebagainya. Faktor risiko yang menyebabkan anemia itu terjadinya lebih besar dialami oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dikarenakan cadangan besi yang dimiliki oleh perempuan lebih sedikit dari pria (Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, 2019).

Remaja putri dengan kondisi depresi ringan sampai sedang, hasilnya dijelaskan bahwa perbaikan simtom depresi setelah diintervensi oleh latihan fisik dalam kurun waktu 8 minggu. Namun, remaja putri juga lebih rentan terkena anemia pada saat menstruasi. Remaja putri memiliki kebutuhan zat besi tambahan dikarenakan pada saat menstruasi ada jumlah zat besi yang hilang (Nasruddin, H., Syamsu, R. F., Nuryanti, S., & Permatasari, 2021).

Siswa dan siswi SMK Bogor Muhiddin School belum terlalu memahami tentang dampak negatif dari anemia itu sendiri. Kebanyakan dari mereka hanya tahu saja tentang anemia. Oleh karena itu, disamping angka kejadian anemia yang masih tinggi, maka penulis ingin mengetahui bagaimana pengetahuan remaja tentang Anemia pada siswa-siswi SMK Bogor Muhiddin School.

IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Kelurahan Mekarwangi khususnya pada lingkungan sekolah SMK Bogor Muhiddin School dengan mengambil contoh sampel 10 orang siswa yaitu 5 orang remaja laki-laki dan 5 orang siswi perempuan. Menurut hasil yang didapatkan bahwa 2 dari 10 orang hanya mengetahui arti dari Anemia tidak secara luas. Sedangkan 8 dari 10 orang tidak mengetahui sama sekali terkait Anemia.



METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode pendidikan kesehatan masyarakat yaitu dengan memberikan penyuluhan terkait materi anemia pada remaja. Tujuan dilaksanakannya penyuluhan ini agar dapat meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SMK Bogor Muhiddin School. Penelitian ini menggunakan praeksperimen, dimana penelitian ini dengan melakukan *pre test* dan *post test* dengan 10 pertanyaan yang tujuannya untuk mengetahui pengetahuan siswa-siswi SMK Bogor Muhiddin School.

Penelitian ini dilakukan dalam satu hari yaitu pada tanggal 19 Januari 2022, dimana sampel dalam penelitian ini berjumlah 37 orang yaitu remaja putra dan putri dengan teknik pengambilan sampel adalah sampling jenuh yaitu mengambil jumlah keseluruhan dari populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner dengan 10 item pertanyaan mengenai pengetahuan remaja tentang anemia. Responden diberikan *pre test* dan *post test* tentang pengetahuan remaja mengenai Anemia.

Untuk mengetahui hasil sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan tentang Anemia ini, maka analisa data menggunakan Uji Beda *Mean Dependent (Paired Test)*. Tahap awal yang dilakukan adalah menganalisis data dengan menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase, dan analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test* dengan uji prasyarat yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas dengan menggunakan uji *wilcoxon* dan diperoleh signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Analisis ini dilakukan untuk melihat pengetahuan remaja putra dan putri SMK Bogor Muhiddin School.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi responden ini berdasarkan kategori hasil *pretest* dan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan
Hasil *Pretest* dan Hasil *Posttest*

Pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	N	(%)	N	(%)
Kurang	22	59.5	12	32.4
Baik	15	40.5	25	67.6
Total	37	100.0	37	100.0



Berdasarkan tabel 1, dari 37 responden yang mengikuti *pretest*, mayoritas responden mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 22 orang (59.5%). Sedangkan dari hasil *posttest* dapat diketahui dari 37 responden yang mengikuti *posttest*, mayoritas responden mempunyai pengetahuan baik sebanyak 25 orang (67.6%).

Tabel 2. Skor *Pretest* dan *Posttest*

Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi
Pengetahuan <i>pretest</i>	1.41	0.498
Pengetahuan <i>posttest</i>	1.68	0.475

Berdasarkan tabel 2, dari uji analisis sampel *paired test* yang diperoleh dapat dilihat rata-rata hasil *pretest* sebesar 1,41 menjadi 1,68 dengan jumlah kenaikan poin 0,27.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji T Pengetahuan Remaja tentang Anemia

Pengetahuan	Rata-Rata Selisih	Standar Deviasi	Nilai T	p Value
Pengetahuan <i>pretest</i>	-0.270	0,652	-2.522	0.016
Pengetahuan <i>posttest</i>				

Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai t sebesar -2.522 dan $p = 0,016$ ($p < 0,05$), artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang anemia.

Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh Kepala Sekolah SMK Bogor Muhiddin School, sampai saat ini belum pernah diberitahukan materi mengenai anemia pada remaja. Hal tersebut dikarenakan sekolah merupakan sekolah yang memiliki jurusan perkantoran bisnis daring dan pemasaran multimedia, sehingga para siswa dan siswi disana belum mengetahui sama sekali tentang anemia. Dan materi tentang anemia ini juga tidak terdapat pada pembelajaran jadi ada beberapa kesulitan dalam memberikan maupun menyampaikan edukasi tersebut.

Pemahaman maupun pengetahuan siswa siswi tersebut dapat bertambah dengan adanya edukasi melalui penyampaian materi tentang anemia pada remaja, penyampaian video



pembelajaran serta diskusi maupun tanya jawab terkait materi anemia. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa hasil *posttest* lebih bagus dibandingkan hasil *pretest*. Hal ini dikarenakan adanya suatu usaha/tindakan yaitu sebelum dilakukan *posttest* para siswa siswi diberikan pendidikan kesehatan dengan metode-metode tersebut.

Kebugaran/kesegaran tubuh berkurang diakibatkan oleh pertumbuhan yang terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan juga dengan mudah dapat terinfeksi serta berdampak pada prestasi belajar siswi. Hal ini dikarenakan anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi siswi dalam belajar. Hal ini merupakan dampak anemia pada remaja putri. 1,875 kali lipat remaja putri mengalami anemia berisiko sehingga memperoleh prestasi belajar lebih rendah dibandingkan remaja putri yang tidak mengalami anemia (Husna & Saputri, 2022).

Hasil dari pengolahan data statistik yaitu mengenai pengetahuan tentang anemia pada para siswi yang menunjukkan bahwa pada *pretest* dan *posttest* mengalami kenaikan yang signifikan dengan nilai $< 0,05$. Dan didapatkan hasil nilai rata-rata *pretest* yaitu 16,6 dan nilai rata-rata saat *posttest* yaitu 18,8, artinya bahwa para remaja putri mengalami peningkatan pengetahuan terkait anemia saat sesudah dilakukannya edukasi tentang gizi dibandingkan sebelum mendapatkan edukasi gizi (Fadhilah, T., M, 2021). Wajah pucat, lemas, mudah mengantuk, pusing, hal itu termasuk gejala anemia yang dapat menyebabkan denyut jantung berdetak dengan cepat, pernafasan megap-megap dan tidak sadarkan diri. Penanganan yang bisa dilakukan dalam hal ini adalah dengan tindakan farmakologis yaitu dengan memberikan TTD (Tablet Tambah Darah) dan non farmakologis yaitu dengan makan makanan yang sehat (gizi seimbang) (Maharani, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki nilai IMT 18,5-22,9 yaitu 27 orang atau 56,25% remaja putri di SMK 1 Kota Tegal memiliki berat badan normal, yang tidak mengalami dan terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 42 orang (88%) (Nisa et al., 2019).

Remaja yang mengalami anemia perlu mendapatkan informasi dengan cara melakukan penyuluhan tentang menstruasi, anemia, dan pentingnya minum tablet Fe bagi remaja. Hal ini dikarenakan salah satu dampak anemia yaitu mempengaruhi prestasi belajar siswa. Pengetahuan remaja putri jadi meningkat tentang pentingnya minum tablet Fe saat menstruasi. Hal ini untuk mencegah terjadinya anemia (Suparmi, 2020).

Penanganan dalam mengurangi angka kejadian anemia yang terjadi di kalangan



remaja putri yaitu dengan cara memberikan pengetahuan tentang bahaya dari anemia tersebut, ini merupakan salah satu cara pencegahan anemia. Pemberian terapi seperti tablet Fe, vitamin B12 per oral, asam folat juga bisa mencegah terjadinya anemia. Makan makanan yang bergizi atau menu gizi seimbang juga membantu mencegah anemia (Ernawati, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang diperoleh dengan menggunakan metode *pretest* dan *posttest* dapat diperoleh bahwa pentingnya memberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putra dan putri SMK Bogor Muhiddin School. Hal ini diketahui dari hasil sebelum diberikan Penkes mengenai pengetahuan remaja tentang anemia yaitu dengan angka 22 atau 59,5% remaja putra dan putri memiliki pengetahuan kurang dan setelah diberikan pendidikan kesehatan maka diperoleh hasil dengan angka 25 atau 67,6% remaja putra dan putri berpengetahuan baik. Oleh karena itu, pentingnya pendidikan kesehatan diberikan sejak dini untuk mencegah terjadinya anemia.

Penulis memiliki harapan pada kegiatan berikutnya yaitu adanya keberlanjutan dari Puskesmas setempat untuk memberikan edukasi ataupun pendidikan kesehatan tentang anemia pada remaja. Hal tersebut dilakukan agar dapat menambah pengetahuan remaja putra dan putri SMK Bogor Muhiddin School dan juga mereka dapat mencegah terjadinya anemia tersebut. Penulis juga berharap kepada penulis selanjutnya agar dapat menambah jumlah *instrument* penelitian supaya poin-poin pengetahuan remaja tentang anemia bisa lebih meningkat lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih atas dukungan dan bimbingan dari para Dosen Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor dan kepada semua sivitas akademika SMK Bogor Muhiddin School yang telah berkenan menjadi tempat penelitian. Ucapan terimakasih ini penulis sampaikan juga kepada siswa siswi yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.20527/dk.v5i1.3634>
- Ernawati, et. al. (2021). *Pendidikan Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Bahaya Anemia di Sekolah MTSN 3 Mataram*. Vol. 2 No. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/575>
- Fadhilah, T., M, et. al. (2021). *Pengaruh Media Video Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri*. 5 No 1, 159–165. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/JPPM/article/view/9823/4589>
- Herwandar, F.R., & Soviyati, E. (2020). Perbandingan Kadar Hemoglobin pada Remaja Premenarche dan Postmenarche di Desa Ragawacana Kecamatan Kramatmulya Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71–82. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.154>
- Husna & Saputri, N. (2022). *Penyuluhan Mengenai Tanda Bahaya Anemia pada Remaja Putri*. 2 No.1. <https://doi.org/https://doi.org/10.25008/altifani.v2i1.197>
- Izzani, R. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi Tablet Fe saat Menstruasi pada Mahasiswi FKM UNAIR Surabaya. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 7(1), 78. <https://doi.org/10.20473/jbk.v7i1.2018.78-86>
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Kalsum, U., & Halim, R. (2016). *Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi*. 18, 09–19. <https://adoc.pub/kebiasaan-sarapan-pagi-berhubungan-dengan-kejadian-anemia-pa.html>
- Kemenkes RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://promkes.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur>
- Lestari, P., Widardo, W., & Mulyani, S. (2016). Pengetahuan Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi pada Remaja Putri di SMAN 2 Banguntapan Bantul. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(3), 145. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(3\).145-149](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(3).145-149)
- Maharani, S. (2020). Penyuluhan tentang Anemia pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.51>



- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., Nuryanti, S., & Permatasari, D. (2021). *Angka Kejadian Anemia pada Remaja di Indonesia*. 1, 357–364. <https://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/article/view/66/111>
- Nisa, J., Rahmanindar, N., & Harnawati, R. (2019). Peningkatan Persepsi Gizi pada Remaja dalam Upaya Pencegahan Kejadian Anemia di SMK 1 Kota Tegal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.30591/japhb.v2i1.1277>
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). *Buku Referensi Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi pada Remaja*. CV Mine. <http://eprints.ulm.ac.id/8898/1/BUKU-METODE-ORKES-KU-RAPORT-KESEHATANKU.pdf>
- Sabrina, T., Zanaria, R., Diba, M.F., & Hestiningsih, T. (2021). Pencegahan Penyakit Anemia pada Remaja dengan Pemeriksaan Hemoglobin Awal pada Santri Pondok Pesantren Thawalib Sriwijaya Palembang. *Jurnal Pengabdian Dharma Wacana*, 1(3), 125–132. <https://doi.org/10.37295/jpdw.v1i3.32>
- Subratha, F.A., & H. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Di Tabanan. *JURNAL MEDIKA USADA*, 3(2), 48–53. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v3i2.75>
- Suparmi, S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Pentingnya Minum Tablet Fe Saat Menstruasi di SMA BK 06 Juwangi. *GEMASSIKA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 93. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v4i1.465>