



Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Unit Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
<https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>
E-ISSN: 2656-0364



PEER EDUCATION KARTU KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH RUTIN (KARTINITIN) SEBAGAI UPAYA PENEGAHAN DAN PENANGANAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMK N 1 GADINGREJO

Desti Ambar Wati¹, Masayu Dian Khairani², Arina Salsabilla³, Tri Hilda Sari⁴,
Syafika Zahra Rahmadani⁵, Alda Wiyana⁶
¹²³⁴⁵⁶Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan,
Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia
*e-mail: destiambarwati.id@gmail.com

ABSTRACT

Anemia is a condition where the number of red blood cells or hemoglobin in the blood is less than normal. Normal hemoglobin levels for teenage girls are around 12g/dl. The aim of this activity is to increase knowledge regarding anemia among young women and coordinate the regular consumption of blood supplement tablets through education to young women. The method used in this activity is peer educators using power point media and control cards (KARNITIN). The results of this activity showed an increase in knowledge, as evidenced by the pre-test scores being lower than the post-test scores, 33 female students had improved scores and 6 female students had constant scores. The results of the difference test between the pre-test and post-test on this activity showed that there was a significant difference in knowledge between before and after the educational activity was carried out based on values (p value <0.05).

Keywords: anemia, peer educator, hemoglobin levels

ABSTRAK

Anemia merupakan kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin dalam darah kurang dari normal. Kadar hemoglobin yang normal bagi remaja putri adalah sekitar 12g/dl. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan terkait anemia kepada remaja putri dan mengkoordinasi konsumsi tablet tambah darah secara rutin melalui edukasi kepada remaja putri. Metode yang digunakan yaitu peer educator dengan menggunakan media power point dan kartu kendali (KARNITIN). Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, terbukti dari nilai pre test lebih rendah dibandingkan nilai post test, 33 orang siswi memiliki peningkatan nilai dan 6 orang siswi memiliki nilai tetap. Hasil uji beda antara pre test dan post test pada kegiatan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dengan sesudah dilakukan kegiatan edukasi berdasarkan nilai (p value <0.05).

Kata kunci: anemia, peer educator, kadar hemoglobin

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin dalam darah kurang dari normal. Kadar hemoglobin yang normal bagi remaja putri adalah sekitar 12g/dL. Hemoglobin berperan penting dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh *World Health Organization (WHO)*. Berdasarkan *World Health Organization WHO* (2020) klasifikasi anemia berdasarkan kadar hemoglobin darah, yang digunakan untuk menentukan tingkat keparahan, dibagi menjadi tiga kategori, ringan (Hb 11-12,9 g/dL), sedang (Hb 7-10,9 g/dL), dan berat (Hb kurang dari 7-8 g/dL). Seorang remaja putri dianggap mengalami anemia jika kadar hemoglobinnya berada di bawah 12 g/dL.

Anemia remaja putri merupakan masalah gizi yang umum terjadi terutama pada usia remaja karena pada masa itu terjadi menstruasi dan rendahnya pengetahuan remaja mengenai anemia seperti tidak tahu menahu mengenai penambahan kebutuhan zat besi digunakan untuk menggantikan kehilangan yang terjadi selama menstruasi. Rendahnya pengetahuan tersebut dibuktikan dari ketidakpatuhan dalam konsumsi tablet tambah darah. Anemia pada remaja dapat berdampak negatif pada penurunan sistem kekebalan tubuh, kemampuan berkonsentrasi, prestasi akademik, kebugaran fisik, dan tingkat produktivitas (Khobibah et al., 2021). Sedangkan, dampak jangka panjangnya apabila remaja anemia tersebut hamil dapat berakibat buruk pada ibu dan bayinya (Khobibah, Tri Nurhidayati, Mimi Puspita, 2021). Beberapa faktor yang memengaruhi terjadinya anemia antara lain pola menstruasi, keberadaan penyakit infeksi, kurangnya waktu istirahat, rendahnya pengetahuan mengenai anemia, serta situasi ekonomi keluarga. Durasi menstruasi pada remaja putri biasanya berada dalam rentang normal, yaitu 1-7 hari. Selain itu, kekurangan zat besi dalam asupan makanan juga memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Yulianti et al., 2024).

Tablet tambah darah adalah suplemen yang mengandung zat besi dan asam folat, yang berperan dalam membantu proses pembentukan hemoglobin (Anggriani et al., n.d.). Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap anemia. Kerentanan ini disebabkan oleh terjadinya menstruasi pada usia tersebut, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya meningkatkan asupan zat besi untuk menggantikan kehilangan yang terjadi selama menstruasi (Suryani et al., 2015).

Anemia merupakan isu kesehatan global yang perlu mendapat perhatian serius, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Menurut *WHO* (2018), prevalensi anemia pada remaja putri di seluruh dunia berkisar antara 40-88%. Di negara-negara berkembang, angka kejadian anemia pada remaja putri mencapai sekitar 53,7%. Kondisi ini sering terjadi pada remaja putri akibat faktor stress, menstruasai, atau kebiasaan terlambat makan (*WHO*, 2018). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita umur 15-24 tahun adalah 32% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Sedangkan menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita umur 15-24 tahun mencapai 15,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Provinsi Lampung memiliki prevalensi anemia tertinggi di Pulau Sumatera, dengan persentase mencapai 63%. Selain itu, data tersebut juga mengungkapkan bahwa 24,6% penduduk di Provinsi Lampung menderita anemia. terjadi pada remaja putri (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia. Prevalensi kejadian anemia di Indonesia terbilang cukup tinggi. Menurut data *World Health Organization (WHO)* tahun 2013, angka kejadian anemia di dunia cukup tinggi pada remaja putri yaitu sebesar 26,2% dan angka kejadian anemia pada perempuan yaitu sebesar

49,1% (Pramardika, 2019 dalam Nopi Anggista). Prevalensi anemia di Indonesia secara nasional mencapai 21,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Pengetahuan mengenai konsumsi asupan zat gizi yang tepat sangat diperlukan untuk pencegahan dan pengelolaan anemia. Pendidikan kesehatan yang memadai mengenai pola makan yang seimbang dan sumber makanan yang kaya zat besi, vitamin C, dan folat dapat membantu untuk mengurangi risiko terjadinya anemia. Pola konsumsi yang tidak seimbang, terutama yang kurang mengandung zat gizi penting seperti zat besi, vitamin C, dan folat adalah faktor risiko utama terjadinya anemia. Masyarakat yang mengonsumsi makanan dengan kualitas gizi yang rendah atau mengalami kebiasaan diet yang tidak memadai lebih rentan terhadap kekurangan zat besi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan anemia. Asupan zat besi dan protein berperan penting untuk pertumbuhan pada masa remaja. Asupan zat gizi yang tidak seimbang dapat mengakibatkan masalah gizi seperti status gizi kurang atau lebih pada remaja. Menurut *Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019* kebutuhan remaja putri konsumsi zat besi (Fe) 15mg /hari. Bahan makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi yaitu, sereal gandum, biji-bijian sereal, tepung ekstraksi tinggi, kacang-kacangan, dan minuman berkafein seperti, teh dan minuman yang mengandung kalsium tinggi seperti, susu, yogurt, dan olahan susu lainnya. Bahan makanan yang membantu penyerapan zat besi (Fe) yaitu, jeruk, strawberry, pepaya, kedondong, jambu biji, dan sayur- sayuran hijau (kale, brokoli, dan bayam mentah).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus dan ahli gizi Puskesmas Pringsewu dapat ditarik kesimpulan bahwa tingginya angka kejadian anemia di SMK N 1 GADINGREJO tersebut dikarenakan kurangnya asupan zat besi yang dikonsumsi remaja putri baik berupa tablet tambah darah ataupun protein hewani. Pihak puskesmas rutin memberikan tablet tambah darah sekali dalam seminggu tetapi tidak didistribusikan secara langsung kepada remaja putri melainkan melalui pihak pengurus sekolah. Tablet tambah darah biasanya di berikan seminggu sekali jika tidak mengalami menstruasi tetapi jika menstruasi di berikan satu hari sekali selama menstruasi.

Tantangan kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia dinyatakan oleh Menteri Kesehatan RI yang dipaparkan oleh Plt. Dirjen Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI dalam seminar Kesehatan dan Gizi Remaja pada tahun 2019 yang menyebutkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi anemia defisiensi besi remaja putri pada Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 27,1% menjadi sebesar 48.7% di tahun 2018 (BPS, 2018).

Masalah gizi yang masih banyak dialami oleh remaja putri di Indonesia adalah anemia akibat kekurangan zat besi. Kasus anemia ini paling banyak ditemukan pada remaja putri usia 16-18 tahun, sebagian besar merupakan siswi sekolah. Sejauh ini pencegahan hanya terfokus pada ibu hamil, sedangkan remaja putri yang nantinya mengalami kehamilan belum diberikan intervensi lebih mendalam. Pendidikan terkait gizi diperlukan untuk mencegah permasalahan. Pengetahuan merupakan faktor yang penting dalam tindakan dan keputusan, maka salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan remaja yaitu edukasi gizi. Peer group education merupakan edukasi menggunakan metode diskusi antara kelompok teman sebaya. Dalam metode ini teman sebaya merupakan komponen penting dalam berbagi informasi dan berdiskusi tanpa ada rasa malu, gugup, ataupun takut dalam menyampaikan pendapat sehingga pesan-pesan edukatif dan promotive dengan lebih terbuka dan bebas. Media yang digunakan untuk kegiatan edukasi yaitu, power point, poster, dan kartu kendali konsumsi tablet tambah darah rutin (KARNITIN).

METODE

Kegiatan edukasi ini dilakukan di SMK N 1 GADINGREJO, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu dimulai dari tanggal 13 November – 28 November 2024. Sasaran kegiatan ini adalah remaja putri di SMK N 1 GADINGREJO. Sampel yang digunakan sebanyak 39 orang siswi yang terdiri dari 21 orang mengalami anemia dan 18 orang tidak mengalami anemia.

Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu peer educator. Media yang digunakan untuk kegiatan edukasi berupa *power point*, poster, dan kartu kendali konsumsi tablet tambah darah rutin (KARNITIN). Pemaparan materi edukasi dengan media *power point* yang berisi tentang pengertian anemia, mengapa remaja putri berisiko tinggi mengalami anemia, gejala anemia, pengertian TTD, aturan minum TTD, faktor penghambat dan pendukung penyerapan zat besi. Pembagian kelompok kecil sebanyak 4 kelompok dengan metode peer education. Masing-masing remaja dibekali Kartu Kendali Konsumsi Tablet Tambah Darah Rutin (KARNITIN) sebagai media untuk memantau tanggal pemberian, tanggal konsumsi, jumlah yang dikonsumsi, dan alasan tidak mengonsumsi TTD. Poster diberikan kepada bidang kemahasiswaan dan diletakkan di majalah dinding sekolah. Kartu kendali yang diberikan berisi kalender untuk pemantauan konsumsi tablet tambah darah secara rutin.

Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrument *post-test* untuk mengukur keberhasilan tujuan peningkatan pengetahuan. Adapun keberagaman konsumsi bahan makanan terkait sumber zat besi, asam folat, dan vitamin C menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 13 November – 28 November 2024. Pada tahap awal dilakukan koordinasi dengan mitra yaitu SMK N 1 GADINGREJO. Pada tanggal 11 November 2024 tim pengabdian sudah diberikan izin oleh pihak sekolah untuk melakukan kegiatan edukasi. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan sampel sebanyak 39 orang.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMK N 1 GADINGREJO mulai dilaksanakan pada tanggal 13 November – 28 November 2024. Rangkaian kegiatan berupa mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin dengan menggunakan media kartu kendali (KARNITIN). Kegiatan konsumsi tablet tambah darah secara rutin ini dilakukan secara rutin setiap satu kali dalam seminggu untuk mencegahnya remaja putri terkena anemia. Melalui kegiatan konsumsi tablet tambah darah secara bersama kami berharap dapat menjadi satu langkah awal bagi sekolah agar dapat melaksanakan kegiatan ini sekali dalam seminggu.



Gambar 1. Pemaparan Materi Tentang Anemia Menggunakan Media Power Point



Gambar 2.
Kegiatan Minum Tablet Tambah Darah Secara Bersama



Gambar 3.
Kegiatan Kelompok Kecil Saat Pengisian KARNITIN



Gambar 4.

Foto Media KARNITIN

Tabel 1. Analisis Hasil Pre Test dan Post Test

Skor Pengetahuan	n	Median (Min-Maks)	p
Sebelum	39	80 (50-100)	0,0001
Sesudah	39	90 (70-100)	

Berdasarkan nilai pre test dan post test diketahui nilai pre test lebih rendah dibandingkan nilai post test. Siswi yang mengalami peningkatan pada nilai post test sebanyak 33 orang dan 6 orang memiliki nilai tetap. Hasil uji beda pre test dan post test dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* dapat digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua kelompok yang bersangkutan, dengan mengamati data pre test dan post test. Melalui uji *Wilcoxon*, analisis dilakukan untuk mengidentifikasi dampak sebelum dan sesudah pemberian edukasi terhadap pengetahuan pada kelompok sasaran (Heidemann et al., 2018).

Hasil uji beda antara pre test dan post test pada kegiatan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dengan sesudah dilakukan kegiatan edukasi berdasarkan nilai (p value <0.05).

Tabel 2. Pola Makan Subjek

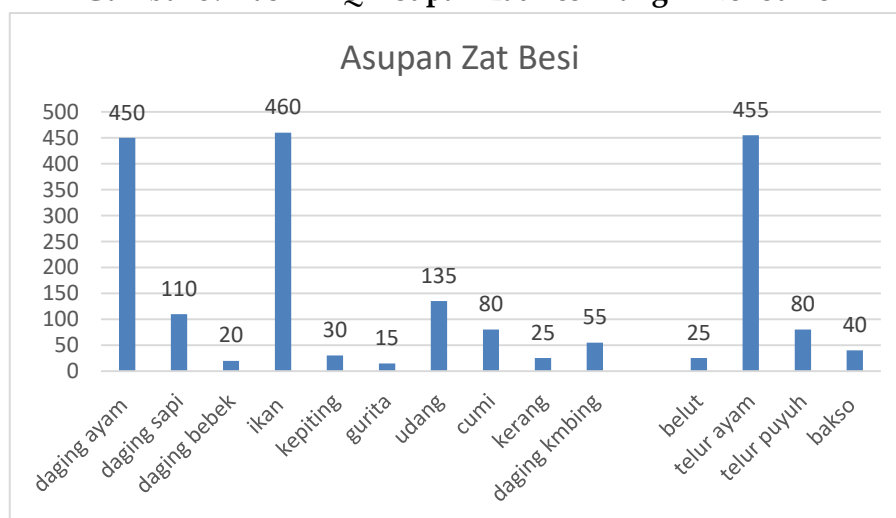
Variable	n	%
Kategori makanan pokok		
Sering ($>119,77$)	13	33,3%
Jarang ($<119,77$)	26	66,7%
Kategori protein hewani		
Sering ($>119,77$)	0	0%
Jarang ($<119,77$)	39	100%
Kategori protein nabati		
Sering ($>119,77$)	1	2,56%
Jarang ($<119,77$)	38	97,44%
Kategori sayuran		
Sering ($>119,77$)	14	36%
Jarang ($<119,77$)	25	64%

Kategori buah-buahan		
Sering (>119,77)	6	15%
Jarang (<119,77)	33	85%
Kategori snack		
Sering (>119,77)	31	79%
Jarang (<119,77)	8	21%

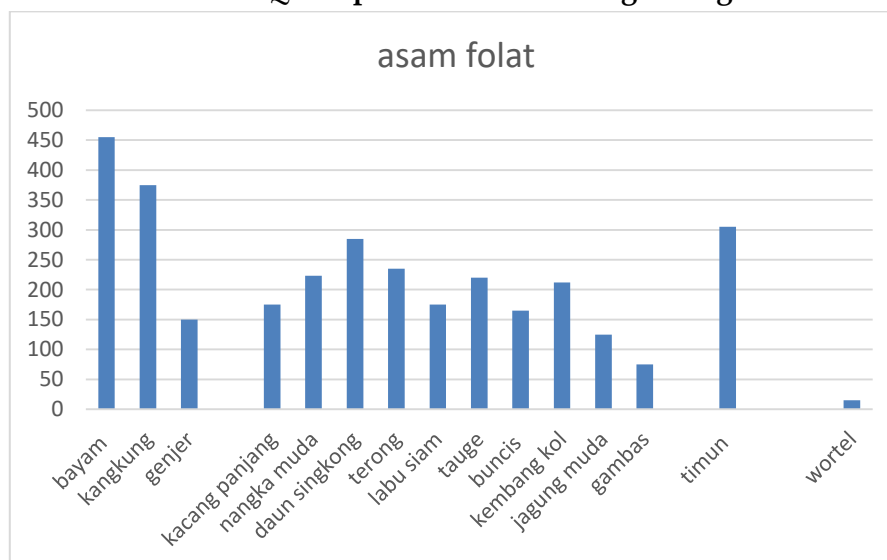
Berdasarkan hasil dari *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah snack dengan persentase mencapai 79%. Sebaliknya, jenis makanan yang jarang dikonsumsi adalah protein hewani, yang tercatat dengan persentase 0%. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan tinggi terhadap konsumsi snack dan rendahnya asupan protein hewani pada responden.

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa jumlah siswi yang mengonsumsi sayur dan buah relatif sedikit dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsinya. Sebanyak 64% siswi mengonsumsi sayuran dalam jumlah jarang (<119,77), dan 85% siswi mengonsumsi buah-buahan dalam jumlah jarang (<119,77). Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak siswi yang tidak mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan yang mengonsumsinya lebih dari sekali dalam sehari, di mana hanya 36% siswi yang sering mengonsumsi sayuran dan 15% siswi yang sering mengonsumsi buah-buahan. Pola konsumsi yang rendah terhadap sayur dan buah ini mencerminkan kekurangan asupan gizi mikro, seperti vitamin dan mineral, yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Jika pola makan ini terus berlangsung dalam jangka panjang, risiko kekurangan serat, vitamin, dan mineral pada anak dapat meningkat, yang pada akhirnya dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan mereka.

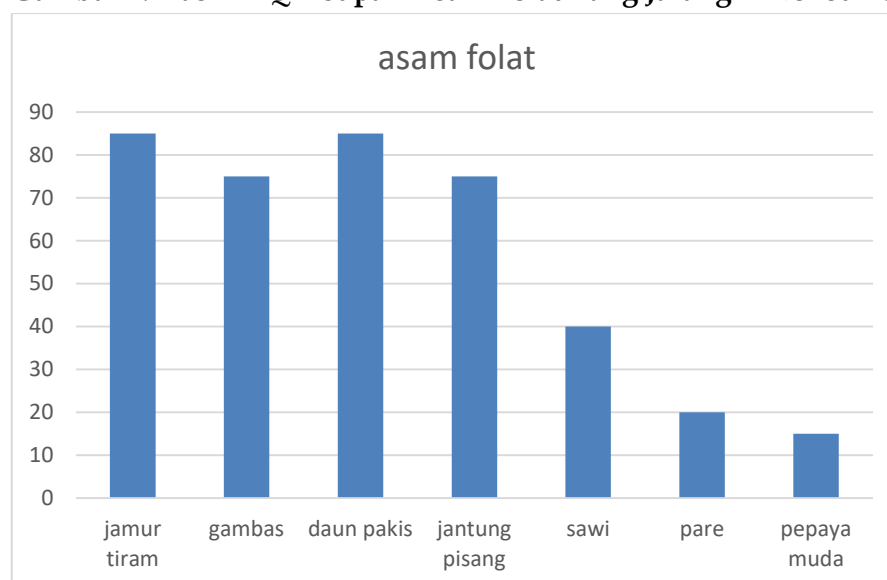
Gambar 5. Hasil FFQ Asupan Zat Besi Yang Dikonsumsi



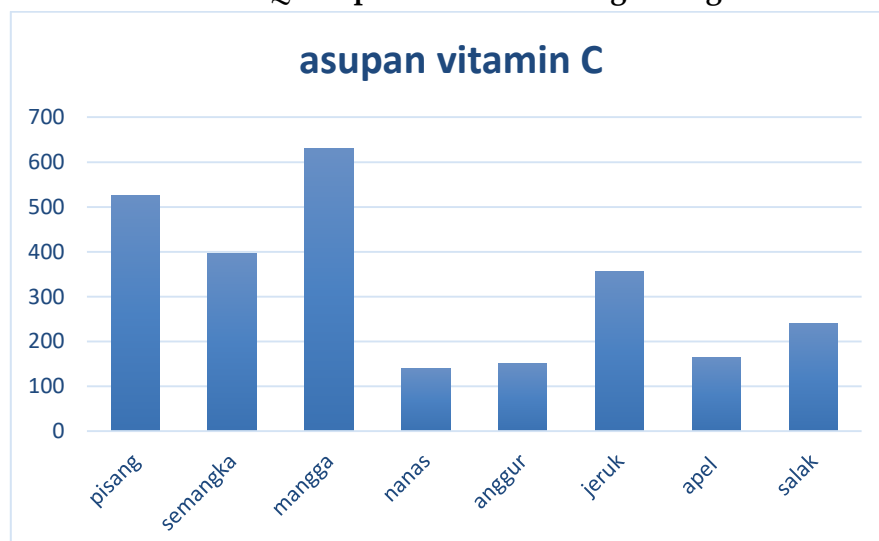
Gambar 6. Hasil FFQ Asupan Asam Folat Yang Sering Dikonsumsi



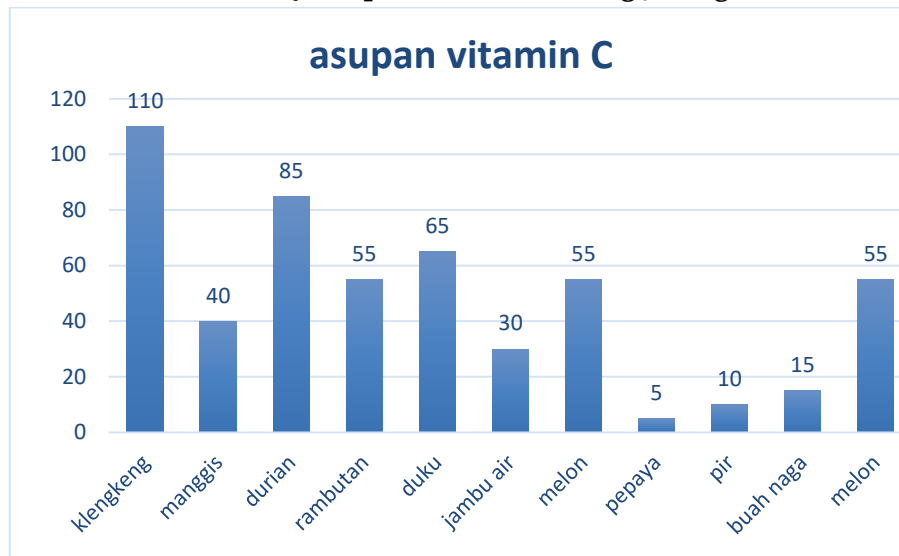
Gambar 7. Hasil FFQ Asupan Asam Folat Yang Jarang Dikonsumsi



Gambar 8. Hasil FFQ Asupan Vitamin C Yang Sering Dikonsumsi



Gambar 9. Hasil FFQ Asupan Vitamin C Yang Jarang Dikonsumsi



Berdasarkan data yang diperoleh dari *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* mengenai asupan zat gizi penting, terutama zat besi, asam folat, dan vitamin C, dapat disimpulkan beberapa hal terkait pola makan siswi di SMK N 1 GADINGREJO. Zat besi merupakan mikronutrien yang berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia. Berdasarkan data yang ada, beberapa bahan makanan yang tinggi kandungan zat besinya antara lain ikan (460 mg), daging ayam (450 mg), dan daging sapi (110 mg). Namun, sebagian besar siswi cenderung mengonsumsi bahan makanan yang rendah kandungan zat besinya, seperti gurita (15 mg), belut (25 mg), dan daging kambing (55 mg). Kecenderungan rendahnya konsumsi makanan yang kaya zat besi ini menunjukkan bahwa asupan zat besi yang diterima oleh siswi mungkin belum mencukupi kebutuhan harian mereka. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, yang berdampak pada kesehatan dan prestasi belajar siswi.

Asam folat merupakan vitamin B yang berperan untuk pembentukan sel darah merah dan pencegahan anemia. Dari data yang diperoleh, bahan makanan yang sering dikonsumsi oleh siswi dan kaya akan asam folat meliputi bayam (455 mg), telur ayam (455 mg), dan kangkung (375 mg). Makanan seperti bayam dan kangkung sangat baik untuk meningkatkan asupan asam folat, yang juga berperan penting dalam perkembangan sel tubuh, terutama bagi remaja putri. Meski demikian, beberapa bahan makanan yang jarang dikonsumsi, seperti pepaya muda (15 mg) dan sawi (40 mg), menunjukkan bahwa tidak semua siswi memperoleh asupan asam folat yang cukup, yang bisa berisiko bagi kesehatan mereka.

Asupan Vitamin C berfungsi untuk membantu penyerapan zat besi dan meningkatkan daya tahan tubuh. Data menunjukkan bahwa bahan makanan yang sering dikonsumsi dengan kandungan vitamin C tinggi adalah mangga (630 mg), pisang (525 mg), dan semangka (395 mg). Kandungan vitamin C pada buah-buahan tersebut cukup tinggi dan dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Namun, sebagian buah seperti pepaya (5 mg) dan pir (10 mg) jarang dikonsumsi, yang menunjukkan bahwa asupan vitamin C masih kurang optimal pada sebagian siswi. Kekurangan vitamin C dalam jangka panjang bisa menyebabkan masalah kesehatan, seperti gangguan pada sistem kekebalan tubuh. Konsistensi Konsumsi Makanan Meskipun terdapat variasi dalam konsumsi sayur, buah, dan sumber protein hewani, data menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengonsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin C dalam jumlah yang tidak memadai. Misalnya, meskipun banyak siswi mengonsumsi sayuran seperti bayam dan kangkung yang kaya asam folat, frekuensi

konsumsi sayur dan buah-buahan masih rendah, dan asupan zat besi dari sumber hewani seperti daging ayam dan ikan tidak sering dikonsumsi. Hal ini dapat menghambat pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja.

Tujuan edukasi telah tercapai menggunakan metode wawancara *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, yang mana siswi kelas X SMK N 1 GADINGREJO menjadi sasaran kegiatan pengabdian ini. Namun, perlu dicatat bahwa penggunaan instrumen *FFQ* hanya menghasilkan data frekuensi konsumsi makanan, tanpa memberikan informasi mengenai asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh responden.



Gambar 10.

Dokumentasi Tim Pengabdian dengan Siswi dan Perwakilan Pihak Sekolah SMK N 1 GADINGREJO setelah melaksanakan konsumsi TTD bersama

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi mengenai pencegahan anemia di SMK N 1 GADINGREJO yang melibatkan 39 siswi berhasil meningkatkan pengetahuan mereka tentang anemia. Berdasarkan nilai *pre test* dan *post test* didapatkan bahwa nilai *pre test* lebih rendah dibandingkan nilai *post test*. Siswi yang mengalami peningkatan pada nilai *post test* sebanyak 33 orang dan 6 orang memiliki nilai tetap. Hal ini juga didukung dengan penggunaan media yang dapat mempermudah pemahaman siswi, baik secara visual maupun audio. Selain itu, pemantauan konsumsi tablet tambah darah melalui kartu kendali menunjukkan bahwa sebagian besar siswi berpartisipasi aktif, meskipun terdapat beberapa kendala seperti mual pada beberapa siswi dan ketidaksesuaian konsumsi tablet tambah darah pada masa menstruasi. Berdasarkan hasil dari *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah snack dengan persentase mencapai 79%. Sebanyak 64% siswi mengonsumsi sayuran dalam jumlah jarang (<119,77), dan 85% siswi mengonsumsi buah-buahan dalam jumlah jarang (<119,77). Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak siswi yang tidak mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan yang mengonsumsinya lebih dari sekali dalam sehari, di mana hanya 36% siswi yang sering mengonsumsi sayuran dan 15% siswi yang sering mengonsumsi buah-buahan. Selain itu, hasil survei pola makan menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki pola makan yang kurang sehat, dengan konsumsi sayur dan buah yang rendah dan konsumsi snack yang cukup tinggi, yang dapat menyebabkan pemicu pada masalah kesehatan seperti anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani, Y., Febriyanti, H., Isnaini, M., & Sulistyawati, Y. (n.d.). *Pada Remaja Putri Dengan Konsumsi Tablet Fe*. 188–192.
- Anisa Yulianti, Siti Aisyah, & Sri Handayani. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. *Lentera Perawat*, 5(1), 10–17. <https://doi.org/10.52235/lp.v5i1.276>
- Apriani, W., & Soviana, E. (2022). Literature Review: Hubungan Asupan Energi dan Asi Eksklusif Terhadap Kejadian Stunting Baduta (6-24 Tahun). *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 1(2), 14–25. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
- BPS. (2018). Dalam Angka Dalam Angka. Kota Kediri Dalam Angka, 1–68.
- Devia Regina Hartanti, Ahda Ratu Rahmani Asyah, Seruni Sugiharto Putri, Yohanes Gualbertus Briant Lobo, Ervina Ariyani, Dita Diajeng, Ainul Ghurri, Laily Mita Andriana, A. W. N. (2024). ARTIKEL REVIEW : PENERAPAN WILCOXON DALAM BIDANG KEFARMASIAN. *Jurnal Farmasi IKIFA*, Vol. 3 No.
- Kesehatan, K. D. J. P. (2022). *Remaja Bebas Anemia: Konsentrasi Belajar Meningkat, Bebas Prestasi*. Kemenkes.
- Khobibah,, Tri Nurhidayati, Mimi Ruspita, B. A. (2021). ANEMIA REMAJA DAN KESEHATAN REPRODUKSI ANEMIA IN ADOLESCENTS AND REPRODUCTIVE HEALTH. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3 No 2, 11–17.
- Khodijah, L., Nugraheni, S. ., & Kartini, A. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Metode Peer Educator Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Putri Pada Pencegahan Anemia Defisiensi Besi Di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(4), 206–213.
- Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, U., Aprianty, D., Radiati, A. R., Agus Bachtar, R., Nuraeni, I., & Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, J. (2024). Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat MEDIA LAGU UNTUK MENINGKATKAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SISWA SD DI KABUPATEN TASIKMALAYA. *EMaSS) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1). <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- World Health Organizaion. (2018). *anemia*. World Health Organizaion.
- World Health Organizaion. (2020). *ANEMIA*. World Health Organizaion