



## **EDUKASI KEPATUHAN MINUM TABLET TAMBAH DARAH (FE) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI PONDOK PESANTREN QAMARUL HUDA BADARUDDIN BAGU**

**Baiq Reni Pratiwi\*, Hasrun Ningsih**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Qamarul Huda, Jl. H. Badruddin, Bagu, Praya, Lombok Tengah, Nusa Tenggara Barat 83371, Indonesia

[\\*ningsihhasruncantik@gmail.com](mailto:*ningsihhasruncantik@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Remaja adalah masa dimana seseorang yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikisnya secara cepat. Remaja putri adalah kelompok yang rawan mengalami perubahan gaya hidup utamanya dalam kebiasaan makan. Hal ini sangat berikatan dengan penyakit yang sering di alami oleh kelompok remaja putri yaitu anemia. Tujuan dari kegiatan ini edukasi Kepatuhan minum tablet Tambah Darah Sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri pondok pesantren Qamarul Huda Badaruddin Bagu. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah pondok pesantren Qamarul Huda Badaruddin Bagu dengan 80 remaja santri putri. Peserta dari kegiatan ini memiliki rentang umur 13 – 23 tahun. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pemberian penyuluhan kepatuhan minum tablet tambah darah (FE) dilanjutkan dengan sesi diskusi dan atanya jawab untuk mengetahui pemahaman pentingnya tablet Fe pada remaja. Dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian kecil remaja putri yang mengkonsumsi tablet Fe dan sebagian besarnya tidak mengkonsumsi tablet Fe. Selain itu, remaja kurang mengerti dengan aturan minum tablet Fe sehingga perlu adanya pemberian eddukasi tentang tablet Fe seacra berkelanjutan untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja.

Kata kunci: anemia, remaja putri; tablet fe

## **EDUCATION ON COMPLIANCE WITH DRINKING BLOOD SUPPLY TABLETS (FE) AS AN EFFORTS TO PREVENT ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS OF THE QAMARUL HUDA BADARUDDIN BAGU ISLAMIC BOARDING SCHOOL**

### **ABSTRACT**

*Adolescent background is a period when a person experiences rapid physical and psychological growth and development. Young women are a group that is prone to experiencing lifestyle changes, especially in eating habits. This is very tied to diseases that are often experienced by adolescent girls, namely anemia. The purpose of this activity is to educate the Compliance of Taking Blood Supplement Tablets as an effort to prevent anemia in adolescent girls of the Qamarul Huda Badaruddin Bagu Islamic boarding school. This community service activity was carried out in the area of the Qamarul Huda Badaruddin Bagu Islamic boarding school with 80 young female students. Participants of this activity have an age range of 13 – 23 years. Method: The method carried out in this community service activity is in the form of providing counseling on compliance with taking blood supplement tablets (FE) followed by a discussion and question and answer session to find out the understanding of the importance of Fe tablets in adolescents. The results of this activity showed that a small percentage of young women who consumed Fe tablets and most of them did not consume Fe tablets. In addition, adolescents do not understand the rules for taking Fe tablets, so it is necessary to provide education about Fe tablets.*

*Keywords: anemia; fe tablets; young women*

## **PENDAHULUAN**

Asupan gizi yang kurang merupakan salah satu penyebab masalah kesehatan reproduksi pada remaja terkhusus untuk remaja putri. Asupan zat besi yang kurang dimasa remaja dapat menimbulkan terjadinya anemia defisiensi zat besi. Kesehatan pada masa remaja merupakan landasan penting dari kesehatan remaja putri tersebut di masa depan. Anemia defisiensi zat besi yang dialami oleh remaja putri akan meningkatkan resiko terjadinya defisiensi besi pada saat hamil yang dapat mengakibatkan keguguran bahkan kematian ibu dan anak. Prevalensi anemia pada remaja putri menurut Riskesdas 2013 sebesar 37,1%. Anemia adalah sejenis penyakit dimana penderitanya mengalami kekurangan kadar Hemoglobin dalam darah. Sebagian besar yang mengalami anemia adalah perempuan, utamanya pada remaja. Karena remaja putri seringkali tidak mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang cukup serta setiap bulannya mengalami menstruasi. asupan gizi yang wajib dikonsumsi adalah makanan yang mengandung zat besi sesuai kebutuhan (Tyas P, 2018).

Pemerintah Indonesia telah mencanangkan program untuk menurunkan angka kejadian anemia utama pada remaja. Program yang telah dijalankan ini cukup memberikan solusi bagi pencegahan anemia. Namun, hal ini tidak berjalan dengan baik karena banyak sekali kelompok yang rentan terkena penyakit justru tidak mematuhi dari program tersebut. Program yang dimaksud adalah pemberian tablet Fe atau tablet tambah darah dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Sasaran pada program ini adalah semua kelompok umur yang rentan beresiko mengalami anemia khususnya pada kelompok remaja putri. Prevalensi anemia di dunia sebanyak 1,62 milyar orang dengan kelompok umur pada pra sekolah mencapai 47,4%, sekolah 25,4%, wanita usia subur 41,8%. Menurut Riskesdas data tahun 2018, prevalensi anemia sekitar 32% pada kelompok remaja dengan rentang usia 15-24 tahun. Prevalensi anemia pada remaja wanita lebih tinggi yaitu sebanyak 27,2% bila dibandingkan dengan laki-laki sekitar 20,3% (Riskesdas, 2016). Prevalensi anemia yang cukup tinggi ini, seharusnya remaja lebih perhatian terhadap kesehatan dirinya (Riskesdas 2018)

Salah satu upaya pemerintah untuk menurunkan angka prevalensi anemia pada remaja putri adalah dengan program pemberian tablet tambah darah (TTD) sejak tahun 2014. Program ini sesuai dengan PERMENKES RI No. 88 tahun 2014 tentang standar TTD bagi wanita usia subur dan ibu hamil dan juga Surat Edaran (SE) Kementerian Kesehatan RI No. HK.03.03/V/0595/2016 tentang Pemberian tablet tambah darah pada remaja putri dan wanita usia subur. Tablet Tambah darah (TTD) diberikan kepada anak Sekolah Menengah Pertama (SMP)/ sederajat dan Sekolah Menengah Atas (SMA)/sederajat. Tablet Tambah Darah memiliki komposisi terdiri dari 60 mg zat besi elemental (dalam bentuk sediaan Ferro Sulfat, Ferro Fumarat atau Ferro Glukonat) dan 0,4 mg asam folat. TTD diminum secara teratur satu tablet setiap minggu. Sehingga 52 tablet selama setahun.

Remaja adalah masa dimana seseorang yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikisnya secara cepat (Winkjosostro, 2010). Remaja putri adalah kelompok yang rawan mengalami perubahan gaya hidup utamanya dalam kebiasaan makan (Nanik K, 2011). Hal ini sangat berikatan dengan penyakit yang sering di alami oleh kelompok remaja putri yaitu anemia. Anemia adalah sejenis penyakit dimana penderitanya mengalami kekurangan kadar Hemoglobin dalam darah. Sebagian besar yang mengalami anemia adalah perempuan, utamanya pada remaja. Karena remaja putri seringkali tidak mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang cukup

serta setiap bulannya mengalami menstruasi. asupan gizi yang wajib dikonsumsi adalah makanan yang mengandung zat besi sesuai kebutuhan (Tyas P, 2018). pondok pesantren Qamarul Huda Badaruddin Bagu saat ini memiliki Satri yang sangat banyak khususnya remaja perempuan. Dimana anemia menjadi salah satu masalah yang sering terjadi apad anak – anak pondok di karenakan kirangnya asupan gizi yang di konsumsi bisa di katakan sangat kurang. Dari 10 remaja putri 8 menderita anemia sehingga menjadi dasar dosen kebidanan melakukan penelitian di pondok pesantren Qamarul Huda Bdaruddin Bagu. Banyaknya remaja putri yang tidak mengkonsumsi atau minum tablet tambah darah ini, dan tidak diketahui. Perlu adanya pncekajian lebih mendalam tentang remaja yang mengkonsumsi tablet Fe. Hal ini adalah langkah awal untuk melakukan pencegahan terjadinya anemia pada

## **METODE**

Subjek dampingan pada kegiatan edukasi ini adalah Kelompok Remaja Putri Pondok pesantren Qamarul Huda Badaruddin Bagu Kabupaten Lombok Tengah. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di pekarangan Pondok pesantren dengan di dampingi oleh ustazah dan guru. Kegiatan pengabdian ini di laksanakan Maret 2024 dengan jumlah remaja putri 80 orang. Pelaksanaan edukasi dilakukan dengan metode penyuluhan dan demonstrasi cara minum tablet FE yang baik dan benar. Adapun pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari tiga tahap. Tahap pertama yaitu tahap observasi awal dan advokasi yang dilakukan secara lisan dengan datang langsung ke lokasi Pondok Pesantren Qamarul Huda Badaruddin Bagu . Tahapan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi dan karakteristik remaja putri sehingga perencanaan strategi untuk tahap kedua dapat dipersiapkan dengan matang. Tahap kedua merupakan tahapan inti pada kegiatan pengabdian ini. Tahap ini dilakukan dengan pemeriksaan kesehatan serta memberikan penyuluhan, informasi, dan edukasi kepatuhan minum tablet FE untuk mencegah anemia pada remaja putri. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi yang dilakukan dengan cara menganalisis kemampuan memahami edukasi yang di berikan oleh pelaksana pengabdian dengan cara memberikan beberapa pertanyaan kepada remaja putri apakah materi penyuluhan dan edukasi tersampaikan dengan benar kepada remaja dampingan.

Kegiatan Edukasi Kepatuhan minum tablet Tambah Darah Sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri pondok pesantren Qamarul Huda Badaruddin Bagu sudah dilaksanakan di pondok pesantren Qamarul Huda yang dilaksanakan pada tanggal 20 maret 2024. Peserta dari penyuluhan adalah santriwati dari pondok pesantren Qamarul Huda Badaruddin Bagu sebanyak 80 orang . Pemateri edukasi adalah Dosen Prodi SI Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu yang berkoordinir dengan uztazah dan guru dari podok pesantren. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan , tim melakukan koordinasi terlebih dahulu dengan uatazah dan pengurus pondok serta gurunya untuk menyiapkan tempat pelaksanaan penyuluhan dan undangan kepada peserta. Media edukasi dalam pengabdian ini berupa leafleat dan vidio serta pwwaparan materi tentang pentingnya tablet Fe yang disusun oleh pelaksana pengabdian masyarakat. Selanjutnya, pelaksanaan kegiatan edukasi Kepatuhan minum tablet Tambah Darah Sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri pondok pesantren Qamarul Huda Badaruddin Bagu melaksanakan kegiatan sesuai dengan persiapan yang sudah di lakukan oleh pemateri dan tim dari pondok pesanten.

## **Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Langkah-langkah yang diterapkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

### **Persiapan**

Dosen dan guru serta uaztah dari pondok berkoodinasi unutuk menyiapkan tempat sedangkan tim dosen menyiapkan Leafleat dan materi PPT mengacu pada peraturan kemenkes tentang Penanggulangan anemia remaja putri dapat dilakukan melalui pemberian tablet tambah darah (TTD). Pemberian tablet tambah darah telah dilakukan oleh Dinas Puskesmas berupa 4 tablet yang dikonsumsi selama 1 bulan, setiap 1 tablet dikonsumsi selama 1 minggu yang diawali mengenai menganai anemia,pentingnya gizi, pola makan pada remaja dan kepatuhan minum tablet Fe Leafleat dibagikan kepada peserta, dan PPT disampaikan saat pelaksanaan edukasi.

### **Pelaksanaan Awal**

Kegiatan dimulai dengan melakukan pengisian presensi kemudian melakukan anamnesis terkait dengan keluhan yang di alami seperti mata kunang – kunang mudah lelah, pusing, sering mersa lemas serta melakukan melakukan pemeriksaan fisik di mulai dari penimbangan berat badan sampai dengan pemeriksaan konjungtiva apakah pucat atau tidak pada remaja satriwati.kemudian melakukan periksaan Hb oleh dosen kebidanan di bantu oleh bidan puskesmas bagu untuk melihat berapa jumlah santriwati yang mengalami anemia.

### **Kegiatan Inti**

Kegiatan inti adalah pemberian edukasi berupa penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi mengenai edukasi Kepatuhan minum tablet Tambah Darah Sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri pondok pesantren Qamarul Huda Badaruddin Bagu sesuai dengan anjuran dari kemenkes yaitu Penanggulangan anemia remaja putri dapat dilakukan melalui pemberian tablet tambah darah (TTD). Pemberian tablet tambah darah telah dilakukan oleh Dinas Puskesmas berupa 4 tablet yang dikonsumsi selama 1 bulan, setiap 1 tablet dikonsumsi selama 1 minggu. Pembagian leafleat pada remaja yang disediakan oleh dosen QAMARUL Huda Bdaruddin Bagu. Pemberian edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai edukasi Kepatuhan minum tablet Tambah Darah Sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri pondok pesantren Qamarul Huda Badaruddin Bagu Saat sesi diskusi semua remaja sangat aktif bertanya dan menyampaikan ketidak pahaman yang dialami dalam upaya pencegahan anemia pada remaja . Hasilnya semua remaja lebih memahami mengenai pentingnya tablet tambah darah (FE) sebagai Penanggulangan anemia remaja putri serta memahami bagaimana cara mengkonsumsi tablet fe yang baik dan benar serta bersedia untuk memantau kondisi kesehatan renaja khususnya kadar hemoglobin (HB) .

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil observasi awal yang dilakukan pada Remaja Putri Pondok pesantren Qamarul Huda Badaruddin Bagu menggambarkan sangat rendahnya pengetahuan Satri Putri mengenai pentingnya Tablet fe untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja. Hal ini didapatkan setelah mewawancarai remaja putri Pondok pesantren.Tahap edukasi dilakukan dengan cara edukasi promotif. Edukasi promotif ini diawali dengan penjelasan materi terkait manfaat dari tablet FE dan bahaya Anemia pada remaja. Rincian penyuluhan yang diberikan adalah kondisi kesehatan secara umum di remaja, definisi anemia, jenis-jenisnya, cara penanganannya, definisi tablet Fe, cara minumnya.



Gambar 1. Edukasi cara minum tablet Fe

Tahap kedua pada kegiatan ini adalah melakukan pengisian kuesioner tentang tentang jumlah konsumsi tablet Fe dalam seminggu dan cara minum tablet tambah darah menunjukkan bahwa peserta yang mengkonsumsi tablet Fe sebanyak 36 orang dari 80 orang remaja . Hal ini menunjukkan bahwa sebagian dari remaja putri di Pondok Pesantren tidak mengkonsumsi tablet Fe. Kemungkinan hal ini di sebabkan karena mereka belum memahami pentingnya tablet fe bagi tubuh. Peserta yang rutin mengkonsumsi tablet Fe . Bila dilihat dari peserta cara minum menggunakan air putih dan 7 orang atau menggunakan pisang. Hal ini membuktikan bahwa remaja putri di Pondok Pesantren Qamarul huda Badaruddin Bagu masih banyak yang tidak mengkonsumsi tablet Fe. Padahal diketahui bahwa tablet tambah darah sangat penting untuk dikonsumsi bagi remaja putri untuk mencegah anemia. Remaja putri mengalami menstruasi tiap bulannya, sehingga akan terjadi pengeluaran darah yang jumlahnya tidak sedikit. Oleh karena itu, remaja akan mudah mengalami kehilangan darah tiap bulannya. Hal ini adalah salah satu pemicu remaja putri mengalami anemia. Dari data kuesioner, kebanyakan mereka tidak mengerti tentang aturan minum bagi mereka yang konsumsinya. Sehingga perlu adanya edukasi tentang tata cara meminum tablet Fe agar mendapat hasil yang baik dan sesuai yang diinginkan yaitu mencegah dari anemia. Akan tetapi bagi remaja yang minum Fe, sebagian besar minum tiap minggu 1 kali. Ini juga menunjukkan bahwa remaja putri patuh dalam mengkonsumsi Fe.

Saat ini anemia adalah masalah gizi utama di Indonesia khususnya anemia defisiensi besi yang paling banyak dialami oleh para remaja atau anak sekolah. Anemia adalah kekurangan zat gizi makro (protein) dan zat gizi mikro terutama zat besi. Anemia banyak dialami oleh remaja putri karena mengalami siklus menstruasi ketidakseimbangan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Dampak kurangnya status besi (Fe) dapat mengakibatkan gejala seperti pucat, lesu / lelah, nafsu makan menurun serta gangguan pertumbuhan. Penanggulangan anemia remaja putri dapat dilakukan melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Upaya suplementasi tablet tambah darah di Indonesia diatur dalam buku Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi Untuk Remaja Putri dan Wanita Usia Subur yang diterbitkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2006. Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya anemia, antara lain yaitu saat menstruasi mengkonsumsi tablet tambah darah untuk menggantikan zat besi yang hilang bersamaan darah haid. Ada beberapa faktor yang diduga mempengaruhi status anemia remaja diantaranya yaitu :

1. Pengetahuan Gizi adalah Upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya anemia, antara lain yaitu saat menstruasi mengkonsumsi tablet tambah darah untuk menggantikan zat besi yang hilang bersamaan darah haid.
2. Pola Makan Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap oleh satu orang dan

merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan adalah bagaimana cara suatu makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, atau frekuensi makan dari seseorang. Pola makan sering kali tidak teratur, jarang makan pagi maupun makan siang, akibatnya remaja putri sering lemas dan tidak semangat dalam proses belajar. Hal ini dikarenakan pada usia remaja sering berpola makan yang salah atau pembatasan makanan tinggi Fe, pengetahuan ibu sebagai penyedia makanan di rumah tangga, pengetahuan remaja putri, pengaruh lingkungan, serta status gizi remaja tersebut.

### 3. Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe

Kepatuhan adalah suatu perubahan perilaku dari perilaku yang tidak menaati peraturan ke perilaku yang menaati peraturan. Masalah kepatuhan merupakan kendala utama suplementasi besi harian, karena itu suplementasi mingguan sebagai alternatif untuk mengurangi masalah kepatuhan tersebut. Untuk menjaga kepatuhan konsumsi suplemen besi, dapat dilakukan dengan berbagai upaya seperti memberikan sosialisasi pada awal kegiatan, mengonsumsi suplemen besi langsung di depan petugas, dan mengirimkan pesan singkat kepada sampel penelitian.

### 4. Penanggulangan Anemia

Penanggulangan anemia remaja putri dapat dilakukan melalui pemberian tablet tambah darah (TTD). Pemberian tablet tambah darah telah dilakukan oleh Dinas Puskesmas berupa 4 tablet yang dikonsumsi selama 1 bulan, setiap 1 tablet dikonsumsi selama 1 minggu. Oleh karena itu diharapkan agar remaja putri dapat meningkatkan pengetahuannya tentang pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah sehingga memiliki perilaku yang baik pula mengonsumsi tablet tambah darah untuk menurunkan angka anemia pada remaja. Dalam jurnal Anemia pada remaja merupakan anemia yang banyak disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin, yaitu zat besi (Fe), vitamin C dan tembaga. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, vitamin C juga merupakan unsur esensial untuk pembentukan hemoglobin dan tembaga diperlukan untuk absorpsi besi dari traktus gastrointestinal. (Purnaningsih WT & Isnaini N, 2023)

Anemia ditandai dengan gejala letih, lesu, pucat, tidak bertenaga, kurang selera makan dan tangan dan kaki dingin. Gejala-gejala tersebut harus segera diatasi agar tidak menimbulkan dampak yang lebih serius terhadap kualitas sumber daya manusia. Dampak anemia pada remaja antara lain menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan, menurunkan kemampuan fisik, menurunkan daya tahan tubuh dan produktivitas kerja serta kebugaran yang menurun. (Savitri, dkk, 2015) Berdasarkan data dan informasi berdasarkan prevalensi data Kemenkes RI tahun 2021, Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri di Indonesia sebesar 22,7%. (Kemenkes RI, 2021)

## SIMPULAN

Remaja santri putri sebagian besar tidak mengonsumsi tablet Fe. Remaja santri putri memiliki pengetahuan yang kurang tentang pentingnya konsumsi tablet Fe dan tata cara minumnya terbukti dari sebagian kecil yang mengonsumsi tablet Fe masih menggunakan pisang dan buah-buahan yang lain saat meminumnya. Dalam rangka menurunkan angka anemia pada remaja di pondok pesantren qamarul huda badaruddin bagu melaksanakan satu inovasi dalam bidang kesehatan Remaja terutama dalam hal penurunan angka anemia pada remaja yaitu optimalisasi program-program kesehatan pada remaja. Edukasi Masyarakat sangat diperlukan dalam hal ini, sebagai salah satu upaya agar masyarakat lebih aktif, lebih peduli dan lebih memahami mengenai tentang anemia pada remaja. diharapkan dengan adanya program pengabdian

masyarakat ini bisa meningkatkan pengetahuan remaja untuk melakukan pergerakan pencegahan anemia pada remaja. Dengan melibatkan pecan serta Lintas sector terkait terutama pihak pondok dan guru santriwati yang paling dekat dengan satri diharapkan masalah kesehatan remaja terutama pada remaja yang mengalami anemia agar dapat dicegah dan diatasi sehingga kita akan mempunyai generasi penerus bangsa yang aktif, sehat dan produktif tanpa masalah.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dewi, R. D. C., Utami, C. D., & Cahyaningrum, D. G. (2022). Sosialisasi Informasi Gizi Remaja Dalam Meningkatkan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 terkait Anemia dan Diet Rendah Serat Di Kelompok Pengajian Al-Falah Desa Kemuning Lor Kecamatan Arjasa. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(5), 460-466.
- Indrayani, N., Inayah, I., & Metty, M. (2023). Edukasi Remaja SADARMI (Sadar Anemia) dalam Upaya Mendukung 8000 Hari Kehidupan. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 52-55.
- Julaecha, J. (2020). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109-112.
- Kusdalina, K., Putri, R. D., & Simanjuntak, B. Y. (2017). Pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 404-409.
- Nanik, K. (2011). Perbedaan Kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian Tablet Fe pada Santri putrid di pondok pesantren Al hidayah Kabupaten Grobogan.
- Kemkes, R. I. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Nurhasanah, I. (2022). Edukasi Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah (Fe) Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 2(2), 204-210.
- Permatasari, T., Briawan, D., & Madanijah, S. (2018). Efektivitas Program Suplementasi Zat Besi pada Remaja Putri di Kota Bogor (Effectiveness of Iron Supplementation Programme in Adolescent girl at Bogor City). *Jurnal Mkmi*, 14(1), 1-8.
- Purnaningsih, W. T., & Isnaini, N. (2023). Sosialisasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Dengan Mengonsumsi Olahan Daun Kelor Di Kelurahan Rejomulyo Metro Selatan Tahun 2023". *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 303-308.
- Risva, T. C., Suyatno, S., & Rahfiludin, M. Z. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja puteri (studi pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 243-250.
- Rachmat, M., Nasrah, N., Indriasari, R., Alim, N. A., Arifin, N., Natsir, N. A. A., ... & Jannah, M. H. (2023). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Anemia pada Remaja Putri di Pulau Barrang Lompo. *Lumbang Inovasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(2), 174-183.

- Soetjiningsih, S. (2004). Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya. Sagung Seto. Jakarta, 320.
- Taruna, W. G. M., Mahayani, I. A. M., & Shammakh, A. A. (2023). Hubungan Pemberian Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Wanita Risiko Anemia. *COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2(11), 2574-2581.
- Wahyuningsih, A., & Uswatun, A. (2019). Hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah remaja putri di SMA Negeri 1 Karanganom. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 1-12.
- World Health Organization. (2005). Nutrition in adolescence: issues and challenges for the health sector: issues in adolescent health and development.