



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Edukasi Gizi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri

Nutrition Education and Iron Supplementation among Adolescents

Audinos H Fernando Delezephs¹, Nur Aini Febrianti¹, Marchya Abigael¹, Emilia Sophie Tandiera¹, Husnul Khotimah¹, Siti Maysarah¹, Ratih Wirapuspita Wisnuwardani^{1*}

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman, Indonesia

*Author Correspondence: Email: ratih@fkm.unmul.ac.id

Artikel Pengabdian

Article History:

Received: 26 May, 2025

Revised: 01 Sep, 2025

Accepted: 01 Oct, 2025

Kata Kunci:

Anemia, Tablet Tambah Darah, Siswi

Keywords:

Blood Increasing Tablets, Female Students

DOI: [10.56338/jks.v8i11.7624](https://doi.org/10.56338/jks.v8i11.7624)

ABSTRAK

Penyakit anemia kerap kali menjadi permasalahan kesehatan pada remaja, khususnya remaja putri. Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) adalah salah satu cara yang dapat ditempuh untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja putri. Rendahnya kepatuhan remaja dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara teratur menjadi salah satu kendala dalam penanganan permasalahan ini. Program dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri terkait pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya untuk mencegah terjadinya penyakit anemia. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program ini adalah penyuluhan, yang didalamnya terdapat pemaparan materi terkait pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah bagi remaja putri, pemeriksaan kesehatan, dan kegiatan tanya jawab. Dampak dari program ini diukur dengan menggunakan soal pretest dan posttest yang diberikan kepada para siswa sebelum dilaksanakannya penyuluhan dan setelah dilaksanakannya penyuluhan. Hasil rata-rata pretest dari 30 siswi sebelum dilakukannya penyuluhan adalah 52 dan rata-rata nilai post test adalah 68. Artinya ada peningkatan pengetahuan meskipun tidak signifikan setelah mengikuti penyuluhan. Tidak signifikannya peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya penyuluhan ini dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti beberapa siswi tidak mendengarkan materi secara keseluruhan, ruangan yang bising dan waktu yang terbatas.

ABSTRACT

Anemia is often a health problem in adolescents, especially adolescent girls. Consumption of blood supplement tablets (TTD) is one of the ways to prevent anemia in adolescent girls. That can be taken to prevent anemia in adolescent girls. The low compliance of adolescents in consuming Blood Additive Tablets regularly is one of the obstacles in handling this problem. Regularly is one of the obstacles in handling this problem. The program was implemented with the aim of increasing the understanding and awareness of adolescent of the importance of consuming iron supplementation (TTD) as an effort to prevent the occurrence of anemia. The method used in the implementation of this program is counseling, in which there is material presentation related to the importance of consuming iron supplementation for adolescent girls, health checks, and question and answer activities. Health checks, and question and answer activities. The impact of this program was measured by using pretest and posttest questions given to students before and after the program. The counseling and after the counseling. The average pretest score among 30 students was 52, while the average posttest score increased to 68. Although there was an improvement in knowledge, the increase was not significant. Factors contributing to the limited improvement included students not fully paying attention to the material, a noisy environment, and time constraints.

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh mengalami kekurangan kadar hemoglobin (Hb), Hematokrit (Ht) atau kurangnya kadar sel darah merah per milimeterkubik (Lanzkowsky, 2005). Gejala yang kerap kali terjadi pada seseorang yang menderita anemia adalah badan terasa lemas, adanya kondisi susah bernapas, kulit nampak pucat dan berwarna kekuningan, dan timbulnya sensasi kesemutan atau mati rasa yang terjadi pada tangan dan kaki (Parmin et al, 2024). Beberapa penyebab utama dari penyakit anemia adalah kekurangan gizi seperti zat besi (Fe), Vitamin A, Vitamin B9 (Asam folat), dan Vitamin B12 (Cobalamin), inflamasi yang tidak ditangani secara berkepanjangan, genetik (Abu-Baker et al, 2021). Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan fisik, mudah merasa lelah, menurunnya prestasi dalam belajar karena konsentrasi yang terganggu dan gangguan dalam mengendalikan emosi serta adanya penurunan dalam produktivitas (Riska, 2016).

Remaja putri sangatlah rentan terkena anemia daripada remaja pria dikarenakan adanya siklus menstruasi yang dialami oleh remaja putri, selain itu remaja putri juga berada dalam masa pertumbuhannya (Parmin et al, 2024). Dalam masa menstruasi remaja putri dapat mengalami kekurangan zat besi (Fe) dua kali lipat banyaknya ketimbang remaja pria (Parmin et al, 2024). Banyaknya darah yang dikeluarkan berkisar $33,2 \pm 16$ cc (Prawirohardjo, 2007) dan zat besi (Fe) yang dikeluarkan selama menstruasi berkisar $\pm 1,33$ mg per hari (Irianti, 2019). Selain itu, kebanyakan remaja putri seringkali melakukan pola diet yang sangat ketat, dalam upayanya untuk menjaga berat badan agar tetap ideal dan tidak memperhatikan keseimbangan gizi yang mereka konsumsi. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh remaja putri untuk mencegah terjadinya anemia, khususnya pada saat mengalami menstruasi adalah dengan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan suplementasi gizi yang didalamnya terdapat beberapa kandungan yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin, seperti zat besi yang setara dengan 60 mg besi elemental dan 400 mcg Vitamin B9 (asam folat) (Kemenkes RI, 2016). Pemberian suplementasi Tablet Tambah Darah ini dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh dan mencegah terjadinya kurang darah atau anemia (Alkdede et al, 2020).

Prevalensi anemia di Provinsi Kalimantan Timur yang terjadi pada kalangan remaja putri mencapai angka 26,7 (Riskesdas, 2018). Kendala utama yang terjadi pada remaja putri adalah rendahnya kepatuhan dalam hal mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara teratur (Rato et al, 2025). Padahal pembagian Tablet Tambah Darah pada remaja putri di SMP dan SMA di Kota Samarinda telah dilaksanakan sejak tahun 2016 (Rato et al, 2025). Hal ini terjadi karena kurangnya tingkat pemahaman remaja tentang manfaat dari konsumsi Tablet Tambah Darah, efek samping yang ditimbulkan, serta kurangnya dukungan yang diberikan dari pihak keluarga dan guru dalam upaya untuk memotivasi konsumsi TTD (Kemenkes RI, 2021). Oleh sebab itu kami sangat termotivasi untuk memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan terkait permasalahan anemia pada remaja putri dan bagaimana cara mengonsumsi Tablet Tambah Darah di SMPN 5 Samarinda.

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam upaya untuk memberikan pemahaman kepada para siswi SMPN 5 Samarinda terkait penyakit anemia, bagaimana cara mencegah anemia, dan cara mengonsumsi tablet tambah darah. Adapun luaran dari program pengabdian masyarakat ini adalah suatu artikel pengabdian masyarakat yang terakreditasi SINTA. Diharapkan kegiatan penyuluhan ini dapat memberikan pemahaman kepada para siswi SMPN 5 Kota Samarinda terkait permasalahan penyakit anemia dan dapat menerapkan dalam kehidupannya sehari-hari agar terhindar dari penyakit anemia.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 maret 2025 di SMPN 5 Kota Samarinda, wilayah kerja Puskesmas Air Putih. Adapun sasaran yang akan diberikan intervensi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah siswi SMP kelas 7 dengan sampel sebanyak 30 orang siswi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya dengan melakukan penyuluhan terkait masalah penyakit Anemia dan bagaimana pencegahannya, namun kegiatan ini juga berkolaborasi dengan pihak Puskesmas Air Putih yang pada saat pelaksanaan kegiatan melakukan pemeriksaan kesehatan dan pembagian Tablet Tambah Darah (TTD).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menerapkan metode ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan media PPT dan juga lembar balik tentang penyakit anemia dan juga langkah pencegahannya bagi remaja putri.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMPN 5 Kota Samarinda ini diejawantahkan kedalam 3 (tiga) tahapan, yaitu:

1. Tahap Meminta Data Terkait Penyakit Anemia yang Terjadi pada Siswi SMPN 5 pada Pihak Puskesmas Air Putih

Tahap yang pertama kali dilakukan adalah dengan meminta kepada pihak Puskesmas Air Putih terkait jumlah siswi yang menderita penyakit Anemia di SMPN 5 Kota Samarinda dan menjalin kerja sama dengan pihak Puskesmas Air Putih dalam Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

2. Tahap Bertemu dengan Pihak SMPN 5 Kota Samarinda

Tahap yang kedua adalah bertemu dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal pelaksanaan dan melakukan survei lokasi yang akan di gunakan untuk melakukan kegiatan pengabdian ini di SMPN 5 Kota Samarinda.

3. Tahap Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Tahap yang ketiga adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian. Tahap ini dibagi kedalam 3 tahap, yang pertama adalah pemeriksaan kadar Hemoglobin (HB), THT, pembagian lembar balik dan Tablet Tambah Darah (TTD) oleh pihak Puskesmas Air Putih. Setelah itu para siswi diarahkan ketempat duduk untuk mendengarkan penyuluhan yang dilakukan oleh masaiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat.

Kegiatan penyuluhan ini, dibagi kedalam 4 tahapan, yang pertama adalah siswi diminta untuk menjawab soal pretest terkait penyakit anemia. Kemudian yang kedua para siswi diminta untuk mendengarkan sesi penyuluhan terkait materi anemia pada remaja putri. Yang ketiga para siswi diberikan waktu untuk bertanya mengenai materi anemia pada remaja putri. Dan yang keempat para siswi diminta untuk menjawab soal post test untuk mengukur tingkat pengetahuan setelah mendengarkan materi penyuluhan.

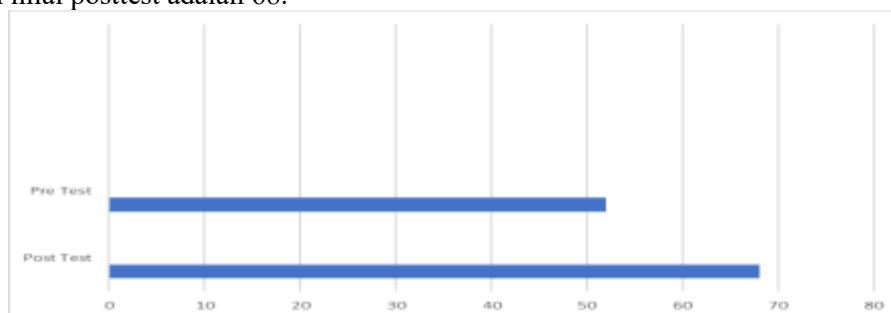
HASIL

Anemia adalah suatu keadaan ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah kurang dari batas normal. Anemia pada perempuan apabila kadar hemoglobinnnya kurang dari 12-16 g/dl dan 13,5 g/dl pada laki-laki (Pou L La, Kapantow NH, 2019 dalam Angelia et al., 2024). Usia remaja sangat rentan mengalami anemia, khususnya remaja putri karena hal ini disebabkan remaja putri memasuki masa pubertas, sehingga mereka mengalami pertumbuhan yang sangat pesat dan membutuhkan asupan zat besi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan (Kemenkes. R.I, 2018). Dari penyebab yang terjadi pada remaja putri akan rentan oleh sejumlah faktor biologis, fisiologis, dan sosial yang khas pada remaja. Remaja seringkali mengabaikan kebutuhan nutrisi mereka, pola konsumsi dan gaya hidup. Sehingga banyak remaja, khususnya pada perempuan cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji yang rendah akan zat gizi sehingga asupan zat besi dan vitamin menjadi kurang (U Narsih & N Hikmawati., 2020).

Masa remaja merupakan masa periode pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Dalam fase ini, tubuh memerlukan lebih banyak zat besi untuk mendukung pembentukan hemoglobin dan mioglobin, serta untuk menunjang perkembangan otot dan organ tubuh lainnya. Apabila kebutuhan zat besi yang meningkat tersebut tidak dipenuhi, maka risiko terjadinya anemia akan meningkat. Salah satu faktor utama yang membuat remaja putri rentan mengalami anemia adalah siklus menstruasi yang mereka alami setiap bulan. Proses ini mengakibatkan kehilangan darah secara berkala, yang secara bertahap

mengurangi cadangan zat besi dalam tubuh. Jika kehilangan darah saat menstruasi cukup banyak atau berlangsung lama, risiko terserang anemia akan meningkat, karena tubuh kesulitan untuk mengganti zat besi yang hilang hanya melalui asupan makanan sehari-hari (Umriaty, U., & Qudriani, M., 2019).

Pada tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada tanggal 13 Maret 2025 di SMP 5 Kota Samarinda menunjukkan bahwa peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan sebanyak 30 siswi. Lalu setelah dilaksanakan penyuluhan mengenai anemia oleh tim pengabdian masyarakat untuk mengukur efektivitas penyuluhan, di lakukan pengukuran pengetahuan pada siswi dengan menggunakan soal pilihan ganda yang terdiri dari 10 pertanyaan terkait anemia untuk pretest sebelum penyuluhan dan posttest setelah penyuluhan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang terjadi pada siswi setelah dipaparkan pengetahuan dengan materi penyuluhan. Berdasarkan hasil analisis kegiatan penyuluhan didapatkan bahwa rata-rata nilai pretest siswi sebanyak 30 peserta adalah 52 dan adapun hasil nilai posttest adalah 68.



Berdasarkan hasil analisis kegiatan penyuluhan didapatkan bahwa rata-rata nilai pretest siswi sebanyak 30 peserta adalah 52 dan hasil nilai posttest adalah 68. Pengukuran dilakukan dengan memberikan pretest sebelum penyuluhan dan posttest setelah penyuluhan. Dengan demikian, terdapat kenaikan rata-rata sebesar 16 poin setelah diberikan penyuluhan. Kenaikan nilai rata-rata posttest menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswi mengenai anemia setelah mengikuti penyuluhan. Namun peningkatan ini belum terlalu signifikan jika dibandingkan dengan rentang nilai maksimal yang mungkin dicapai. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun penyuluhan memberikan dampak positif, masih terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitasnya. Studi oleh Alifah dkk. (2024) menyatakan bahwa perbedaan sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi tidak memiliki perbedaan yang signifikan karena seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan baik belum pasti disertai dengan sikap yang positif, selain itu tidak adanya peningkatan sikap siswa disebabkan kemampuan responden yang belum mampu dalam merespons, menghargai, dan bertanggung jawab terhadap informasi yang diterima. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan pengetahuan membutuhkan proses dan waktu. Tetapi dari kegiatan penyuluhan ini merupakan sebuah intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai anemia, dari peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong siswa untuk lebih peduli pada kesehatan mereka serta mengambil tindakan preventif untuk mencegah anemia. Walaupun dari peningkatannya belum maksimal dan signifikan, tetapi mereka akan sadar dengan sendirinya akan kesehatan tubuh mereka.



Gambar 1. Pemeriksaan Hemoglobin (HB)



Gambar 2. Memberikan Soal Pretest



Gambar 3. Penyuluhan Tentang Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah bagi Remaja Putri



Gambar 4. Memberikan Soal Posttest



Gambar 5. Penutupan

Dari hasil evaluasi secara umum kegiatan berlangsung dengan baik, yaitu dari pihak sekolah juga antusias dengan kegiatan ini sehingga mereka mengharapkan para siswi dapat mengikutinya. Akan tetapi yang menjadi kendala dalam kegiatan penyuluhan ini adalah tidak berjalan dengan efektif untuk meningkatkan pengetahuan dikarenakan peserta yang bergantian berdatangan pada saat proses penyuluhan sehingga tidak semua siswi mendengar penyampaian materi secara keseluruhan dengan seksama akan materi yang disampaikan oleh tim pengabdian karena keterbatasan waktu dan kurangnya partisipasi dari para siswi lalu suasana ruangan yang agak ramai dan susah untuk mengendalikan siswi saat penyuluhan berlangsung. Faktor yang mempengaruhi belum efektifnya perubahan pengetahuan pada anak saat penyuluhan dapat dikarenakan oleh kesiapan kognitif anak yang berbeda-beda (Purwaningsih et al., 2024). Karena kemampuan pemahaman dan pengolahan informasi tiap anak tidak sama, sehingga tidak semua siswi dapat menerima materi dengan efektif dan mengalami perubahan pengetahuan yang signifikan.

Kegiatan penyuluhan pun biasanya memiliki alokasi waktu yang terbatas, sehingga materi yang disampaikan tidak dapat dijelaskan secara mendalam. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test memang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan, namun peningkatannya tidak terlalu signifikan, terutama jika intervensi diberikan terlalu singkat dan partisipasi peserta rendah dengan suasana yang agak ramai hingga sulit mengendalikan para siswi saat penyuluhan. Metode penyuluhan pun memang tidak lepas dari berbagai keterbatasan yang dapat menghambat efektivitas penyuluhan, termasuk dalam setiap program intervensi (Putra et al., 2024). Salah satu kelemahan utamanya juga adalah sifat komunikasi yang cenderung satu arah dan kurang melibatkan partisipasi aktif dari peserta (Mardikanto & Pertiwi, 2019; Savira et al., 2018). Ini juga terungkap dalam kegiatan penyuluhan anemia pada siswi-siswi SMPN 5 Samarinda, bahwa siswi atau pesertanya cenderung pasif selama penyuluhan berlangsung. Meskipun materi yang disampaikan cukup padat dan relevan dengan kondisi anemia pada usia remaja putri, keterlibatan siswi tetap minim, dengan hanya sedikit yang mengajukan pertanyaan atau memberikan tanggapan. Siswi yang aktif memberikan tanggapan umumnya merupakan siswi yang sudah memiliki peran keorganisasian dalam sekolah, sedangkan sebagian besar lainnya lebih memilih diam dan kurang berpartisipasi secara langsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun materi sudah disiapkan dengan baik, faktor partisipasi aktif peserta sangat menentukan keberhasilan penyuluhan anemia di sekolah. Hal ini sesuai dengan prediksi Rogers (2003) yang menyatakan bahwa pemimpin kelompok cenderung lebih vokal dalam merespons perubahan.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri terkait penyakit anemia dan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai salah satu upaya untuk mencegah terjadinya anemia tidak meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMPN 5 Samarinda secara signifikan. Hal ini

disebabkan oleh beberapa macam faktor, seperti rendahnya partisipasi aktif peserta dimana sebagian besar peserta menunjukkan sikap yang cenderung pasif, dengan hanya sedikit diantara mereka yang berani mengajukan pertanyaan atau memberikan suatu tanggapan, suasana ruangan yang tidak kondusif dan terlalu ramai sehingga membuat peserta kesulitan dalam memperhatikan jalannya penyuluhan, keterbatasan waktu yang membuat materi tidak dapat disampaikan dengan lebih komprehensif.

REKOMENDASI

Dalam upaya meningkatkan efektivitas penyuluhan mengenai anemia pada remaja putri di SMPN 5 Samarinda dapat dilakukan beberapa saran seperti penggunaan media tambahan video edukasi mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri untuk memudahkan siswi dalam memahami informasi mengenai materi yang disampaikan, lalu juga pertimbangan mengenai pemilihan tempat yang sebaiknya penyuluhan dilakukan di tempat yang kondusif sehingga mendukung siswi dapat fokus pada saat penyampaian edukasi. Penggunaan alat pelantang juga disarankan saat melakukan penyuluhan agar informasi yang disalurkan dapat didengar dengan baik terutama di ruangan yang ramai, dan juga perlunya dukungan dari segala pihak sekolah, orang tua ataupun tenaga kesehatan agar meningkatkan pemahaman para siswi terhadap anemia dan tablet tambah darah. Di harapkan dalam pengabdian masyarakat yang selanjutnya dapat memberikan rencana persiapan yang matang sehingga kegiatan tersebut berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Baker NN, Eyadat AM, Khamaiseh AM. 2021. The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*. 7(2).
- Alifah, R. N., Nahda, S., Tarigan, C. S. F., Nugroho, E., Nisa, A. A., & Handayani, O. W. K. (2024). Intervensi Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Pencegahan Diabetes Melitus pada Siswa Sekolah Dasar. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 8(2), 225-234.
- Alkdede, M. J., Binsaeed, A. A., Alameer, W. H. M., Alotaibi, A. A., Alosaimi, A. S. A., Alsugair, M. M., Alharbi, R. A. M., Alkhulaif, M. A., Alanazi, R. S., & Ghannam, S. A. (2020). Iron deficiency anemia, diagnosis, and treatment in primary health care centre. *Archives of Pharmacy Practice*, 11(3), 122–126. <https://archivepp.com/en/article/irondeficiencyanemiadiagnosis-and-treatment-inprimary-health-care-centre>.
- Angelia, S., Noor, Z., Herawati, H., Sanyoto, D. D., & Suhartono, E. (2024). Analisis Efektivitas Metode Ceramah dan Demonstrasi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Praktik Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ners*, 8(1), 553–557.
- Devi, R. (2024). Sosialisasi Pentingnya Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di SMAN 5 Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(10), 3653-3658.
- Irianti, B. (2019). Hubungan Volume Darah Pada Saat Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2014. *Ensiklopedia of Journal*, 1(2), 2654-8399. <https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/73>.
- Kemenkes. R.I. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja*.
- Lanzkowsky P. 2005. Classification and diagnosis of anemia during childhood. Dalam: *Lanzkowsky manual of pediatric hematology and oncology*. Edisi ke-4. London: Elsevier;2005. h. 31-46.
- Mardikanto, T., & Pertiwi, P. R. (2019). *Metode dan Teknik Penyuluhan Pertanian* (2nd ed.). Universitas Terbuka.
- Narsih, U., & Hikmawati, N. (2020). Pengaruh persepsi kerentanan dan persepsi manfaat terhadap perilaku remaja putri dalam pencegahan anemia. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(1), 25-30.

- Parmin., Devi, R., & Badariati. 2024. Sosialisasi Pentingnya Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di SMAN 5 Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(10), 3653-3658. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/6096>.
- Pou L La, Kapantow NH, P. M. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Farmasi*, 9, 309–315.
- Pratiwi, C. V. P., Yuniarti, B., Sunarti, T., Andriyani, D. T., Fitriyani, D., Rachmawati, I., ... & Almufaridin, A. S. (2024). Penyuluhan Anemia Pada Remaja: Remaja Sehat Bebas Anemia. *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Lentera*, 1(04), 106-114.
- Prawirohardjo, S. 2007. *Ilmu Kebidanan*, Jakarta. YBP-SP
- Purwaningsih, P., Chaerijah, Z., Muntamah, U., & Widodo, G. G. (2024). Sosialisasi Pencegahan Demam Berdarah Dengue pada Anak Sekolah Dasar Dusun Setro Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Aksi Nyata: Jurnal Pengabdian Sosial Dan Kemanusiaan*, 1(3), 123–130.
- Putra, R. A., Aslami, N., Sembiring, B., Manusia, F. E., & Manusia, F. E. (2024). Jurnal Penyuluhan & Komunikasi Pembangunan Pertanian (JPKPP) PROGRAM ARURANG NGOBATAN DINA PAKARANGAN (UBARAN) DENGAN PENDEKATAN KUALITATIF *Jurnal Penyuluhan & Komunikasi Pembangunan Pertanian (JPKPP)*. 1(2), 46–58.
- Rato, F. I., Ardyanti, D., & Bernadetha. (2025). Gambaran Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri di SMP Negeri 36 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 2774-5848.
- Riska, W. (2016) Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Bantul Yogyakarta. *Stikes Achmad Yani Yogyakarta*.
- Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of Innovation* (5th ed.). Free Press.
- Umriaty, U., & Qudriani, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Persepsi Remaja Putri Tentang Anemia Remaja Terhadap Status Anemia Pada Siswi Smk Negeri 2 Kota Tegal. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(2), 102-106.