



PENGELOLAAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN REPRODUKSI

Sri Raudhati¹, Zulfa Hanum², Nuraina³, Yuswita⁴

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan, Universitas Almuslim, Bireuen-Aceh

⁴Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Almuslim, Bireuen-Aceh

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Anemia

Adolescent Girls

Iron Supplements

Reproductive Health

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri, terutama anemia defisiensi besi. Kondisi ini berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, kelelahan, serta berisiko terhadap kesehatan reproduksi di masa depan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam pengelolaan anemia melalui edukasi kesehatan, skrining sederhana, dan pendampingan konsumsi tablet tambah darah (TTD). Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, pemeriksaan kadar hemoglobin, serta evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia, penyebab, pencegahan, dan pengelolannya setelah intervensi edukasi, diketahui bahwa pengetahuan baik meningkat dari 20% menjadi 70%. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi upaya preventif dan promotif dalam menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri.

ABSTRACT

Anemia is a common health problem among adolescent girls, particularly iron deficiency anemia. This condition can lead to decreased concentration in learning, fatigue, and risks to reproductive health in the future. This community service project aims to improve the knowledge and skills of adolescent girls in managing anemia through health education, simple screenings, and assistance with the consumption of iron-fortified tablets. The methods used included counseling, interactive discussions, hemoglobin level checks, and pre- and post-activity knowledge evaluations. The results of the activity showed an increase in adolescent girls' knowledge about anemia, its causes, prevention, and management after the educational intervention. The percentage of girls with good knowledge increased from 20% to 70%. This activity is expected to be a preventive and promotive effort to reduce the incidence of anemia in adolescent girls. This activity is expected to be a preventive and promotive effort to reduce the incidence of anemia among adolescent girls.

*Corresponding Author: sriraudhati@umuslim.ac.id

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi mikro yang sering terjadi di berbagai kelompok usia, terutama pada wanita dan remaja putri. Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah di bawah

batas normal sehingga kemampuan darah membawa oksigen menurun, yang berdampak pada penurunan energi, konsentrasi dan fungsi fisiologis tubuh lainnya. Kondisi ini merupakan masalah kesehatan masyarakat global karena prevalensinya yang tinggi dan dampaknya yang luas pada kesehatan dan produktivitas generasi muda(1).

Remaja putri rentan terhadap anemia karena mereka berada dalam fase pertumbuhan pesat dan mengalami siklus menstruasi setiap bulan yang berpotensi menyebabkan kehilangan darah serta zinc besi jika tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup. Kondisi fisiologis ini ditambah pola makan yang sering tidak memenuhi kebutuhan gizi makro dan mikro memperbesar risiko terjadinya defisiensi zat besi(1,2).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai sekitar 32%, menandakan bahwa hampir satu dari tiga remaja putri mengalami kondisi yang memerlukan perhatian serius. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun sebelumnya, menunjukkan bahwa masalah anemia tidak menunjukkan tren penurunan yang signifikan dan masih menjadi masalah kesehatan yang perlu diatasi(3).

Secara regional, di Provinsi Aceh prevalensi anemia pada remaja putri juga dilaporkan cukup tinggi. Data Riskesdas Provinsi Aceh tahun 2018 mencatat bahwa hampir 37% remaja putri di Aceh mengalami anemia, persentase yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Tingginya angka ini menunjukkan kebutuhan segera adanya intervensi melalui pendekatan promotif dan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan remaja di wilayah ini(4).

Penelitian-penelitian yang dilakukan di Aceh menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri tidak hanya umum terjadi tetapi juga berkaitan dengan beberapa faktor risiko seperti pola konsumsi makanan yang tidak seimbang, kurangnya asupan zat besi, pola menstruasi, serta rendahnya tingkat pengetahuan terhadap anemia dan pemanfaatan tablet tambah darah (TTD). Studi di SMAN 6 Kota Banda Aceh mengindikasikan bahwa meskipun sebagian remaja tidak mengalami anemia, faktor gizi dan perilaku konsumsi TTD berhubungan dengan kejadian anemia(3). Selain itu, penelitian tentang kebiasaan makan santriwati di Banda Aceh menemukan hubungan signifikan antara pola makan, keragaman konsumsi, kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian anemia, yang menunjukkan bahwa pola hidup sehat merupakan aspek penting dalam upaya pencegahan(5).

Survey lainnya di Aceh Utara juga menunjukkan bahwa kurangnya penyuluhan dan pemahaman tentang anemia menjadi salah satu penyebab tingkat anemia yang masih tinggi di kalangan remaja putri, sehingga kegiatan edukasi dan pemeriksaan hemoglobin sangat dibutuhkan di komunitas lokal(6).

Dampak anemia pada remaja putri tidak hanya bersifat fisik seperti kelelahan, pusing, dan mudah lelah, tetapi juga berdampak pada kemampuan belajar, konsentrasi, serta produktivitas akademik. Selain itu, jika tidak ditangani sejak dini, anemia dapat menjadi faktor risiko komplikasi kesehatan di masa depan, termasuk pada kehamilan dan layanan reproduksi(1). Oleh karena itu, penting bagi remaja sebagai calon ibu dalam menjaga kesehatan (terutama kesehatan reproduksi) sejak dini untuk upaya pencegahan anemia dalam kehamilan. Hasil studi Hilwa et al, menyebutkan bahwa kesehatan reproduksi dan persiapan kehamilan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesiapan calon pengantin. Pendekatan ini dinilai relevan dan dapat diterapkan sebagai program rutin di KUA untuk mendukung kesiapan pernikahan dan kehamilan yang sehat(7).

Upaya pemerintah melalui program kesehatan reproduksi seperti pemberian tablet tambah darah (TTD) dan edukasi tentang gizi seimbang telah dilakukan, namun masih banyak remaja yang tidak patuh karena berbagai alasan termasuk efek samping minum tablet, kurangnya sosialisasi, dan rendahnya dukungan keluarga(3).

Dengan latar belakang dan data tersebut, program pengabdian kepada masyarakat ini sangat penting untuk dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku sehat remaja putri dalam pengelolaan anemia. Pendekatan edukatif, skrining anemia, serta pemberdayaan remaja dan orang tua diharapkan dapat menjadi upaya efektif untuk menurunkan angka kejadian anemia di Aceh, serta meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup generasi muda perempuan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif, preventif, dan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri dalam pengelolaan anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan sekolah SMK Negeri 2 Peusangan Kabupaten Bireuen. Metode pelaksanaan meliputi:

1. Penyuluhan Kesehatan
Penyampaian materi tentang anemia, meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia, serta cara pencegahan dan pengelolaannya. Media yang digunakan berupa presentasi dan leaflet.
2. Diskusi Interaktif
Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai pengalaman pribadi terkait menstruasi, pola makan, dan konsumsi tablet tambah darah.
3. Skrining Anemia
Dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara sederhana untuk mengetahui status anemia pada remaja putri.
4. Pendampingan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD)
Edukasi tentang cara konsumsi TTD yang benar, waktu konsumsi, serta cara mengatasi efek samping.
5. Evaluasi
Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan.

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja putri usia 15–19 tahun yang berada di lingkungan sekolah/masyarakat. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi remaja putri yang telah mengalami menstruasi, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan memperoleh izin dari pihak sekolah/orang tua. Kriteria eksklusi meliputi remaja putri yang sedang mengalami sakit berat atau memiliki riwayat penyakit kronis yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin. Jumlah responden disesuaikan dengan kapasitas kegiatan pengabdian. Bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini meliputi:

1. Bahan edukasi: modul pengelolaan anemia, leaflet, dan media presentasi (PowerPoint).
2. Alat pemeriksaan: alat ukur kadar hemoglobin (Hb meter digital), strip Hb, alkohol swab, kapas, dan sarung tangan.
3. Instrumen pengumpulan data: lembar kuesioner pre-test dan post-test pengetahuan anemia, lembar pencatatan hasil pemeriksaan Hb, serta lembar observasi.
4. Sarana pendukung: laptop, LCD proyektor, alat tulis, dan formulir persetujuan (*informed consent*).

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu:

1. Pengisian kuesioner
Responden mengisi kuesioner pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah kegiatan edukasi untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan tentang anemia dan pengelolaannya.
2. Pemeriksaan kadar hemoglobin
Pemeriksaan Hb dilakukan untuk mengetahui status anemia responden secara objektif.
3. Observasi langsung
Observasi dilakukan untuk menilai partisipasi, antusiasme, dan keterlibatan responden selama kegiatan berlangsung.
4. Dokumentasi
Dokumentasi kegiatan berupa foto dan catatan lapangan sebagai pendukung pelaporan pengabdian.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data hasil pemeriksaan hemoglobin dan kuesioner pengetahuan dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata, persentase, dan distribusi frekuensi. Perbandingan hasil pre-test dan post-test digunakan untuk menilai peningkatan pengetahuan responden setelah intervensi pengabdian.

Data kualitatif yang diperoleh dari hasil observasi dianalisis secara naratif untuk menggambarkan respons dan partisipasi remaja putri selama kegiatan pengabdian. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif untuk memudahkan interpretasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 40 remaja putri usia 15–19 tahun. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan secara lengkap, meliputi pengisian pre-test, penyuluhan pengelolaan anemia, diskusi interaktif, pemeriksaan kadar hemoglobin, serta post-test. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik peserta, tingkat pengetahuan, dan status anemia berdasarkan kadar hemoglobin.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian

| Karakteristik | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|-----------------------------------|------------|----------------|
| Usia: | | |
| Usia 15–16 tahun | 18 | 45 |
| Usia 17–19 tahun | 22 | 55 |
| Kepatuhan mengonsumsi TTD: | | |
| Rutin mengonsumsi | 14 | 35 |
| Tidak rutin mengonsumsi | 26 | 65 |
| Jumlah | 40 | 100 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada usia 17–19 tahun dan hanya sebagian kecil peserta yang rutin mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), yang mengindikasikan masih rendahnya cakupan dan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin menunjukkan adanya remaja putri yang mengalami anemia. Distribusi status anemia dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Status Anemia Berdasarkan Pemeriksaan Hemoglobin

| Status Hb | Kriteria (g/dL) | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|---------------|-----------------|------------|----------------|
| Normal | ≥ 12 | 22 | 55 |
| Anemia ringan | 10–11,9 | 13 | 32,5 |
| Anemia sedang | 8–9,9 | 5 | 12,5 |
| Anemia berat | < 8 | 0 | 0 |
| Jumlah | | 40 | 100 |

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 45% peserta mengalami anemia, dengan mayoritas berada pada kategori anemia ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang cukup signifikan pada remaja putri. Tingkat pengetahuan peserta mengenai anemia diukur melalui pre-test dan post-test. Hasil pengukuran disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Pre-test dan Post-test

| Tingkat Pengetahuan | Pre-test | | Post-test | |
|---------------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | n | % | n | % |
| Baik | 8 | 20 | 28 | 70 |
| Cukup | 17 | 42,5 | 10 | 25 |
| Kurang | 15 | 37,5 | 2 | 5 |
| Jumlah | 40 | 100 | 40 | 100 |

Tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi edukasi. Jumlah peserta dengan pengetahuan baik meningkat dari 20% menjadi 70%, sementara peserta dengan

pengetahuan kurang menurun secara drastis. Secara visual, peningkatan pengetahuan peserta dapat digambarkan dalam grafik batang perbandingan pre-test dan post-test, yang menunjukkan pergeseran kategori pengetahuan ke arah yang lebih baik setelah kegiatan pengabdian.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa hampir setengah remaja putri yang menjadi sasaran pengabdian mengalami anemia, baik ringan maupun sedang. Temuan ini sejalan dengan hasil Riskesdas yang menyebutkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia masih berada pada kisaran 30–35%, bahkan lebih tinggi di beberapa provinsi termasuk Aceh(8). Kondisi ini menegaskan bahwa anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu ditangani secara serius.

Sebagian besar peserta yang mengalami anemia berada pada kategori anemia ringan. Menurut Kementerian Kesehatan RI, anemia ringan pada remaja putri sering kali tidak disadari karena gejalanya ringan, namun jika tidak ditangani dapat berlanjut menjadi anemia sedang atau berat. Kondisi ini umumnya berkaitan dengan kebiasaan tidak sarapan, konsumsi makanan rendah zat besi, serta ketidakpatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah(9). Oleh karena itu, deteksi dini melalui pemeriksaan hemoglobin sangat penting sebagai langkah awal pencegahan komplikasi jangka panjang.

Pendampingan konsumsi TTD memberikan pemahaman baru bagi peserta, khususnya terkait waktu konsumsi yang tepat dan pentingnya menghindari minuman penghambat penyerapan zat besi. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi yang tepat dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi remaja putri dalam mengelola kesehatan dirinya.

Peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi kesehatan menunjukkan bahwa intervensi berbasis penyuluhan dan diskusi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang anemia. Hasil ini sejalan dengan penelitian Djannah & Wisudawati, yang menyatakan bahwa pendidikan gizi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia. Setelah dilakukan pendidikan gizi dan anemia selama 1 bulan pada kelompok intervensi, terdapat perubahan pada tingkat pengetahuan responden dimana sebelumnya mayoritas dengan pengetahuan cukup menjadi mayoritas dengan pengetahuan baik(10).

Rendahnya tingkat pengetahuan sebelum intervensi mengindikasikan masih kurangnya paparan informasi kesehatan yang memadai bagi remaja putri. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa kurangnya pengetahuan gizi merupakan faktor tidak langsung yang berkontribusi terhadap terjadinya anemia pada remaja, terutama terkait pemilihan makanan dan perilaku konsumsi zat besi(11).

Hasil pengabdian juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah sebelum kegiatan berlangsung. Kondisi ini sejalan dengan temuan Nuradhiani et al, yang menyebutkan bahwa kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri masih rendah karena faktor efek samping, lupa, dan kurangnya pemahaman manfaat tablet tersebut(12).

Setelah diberikan edukasi mengenai cara konsumsi tablet tambah darah yang benar, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik terkait waktu konsumsi dan upaya mengurangi efek samping. Menurut Kementerian Kesehatan RI, edukasi yang tepat dapat meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin sebagai upaya pencegahan anemia(13).

Pola makan yang tidak seimbang juga menjadi faktor penting yang ditemukan dalam kegiatan ini. Banyak remaja putri memiliki kebiasaan melewatkan sarapan dan jarang mengonsumsi makanan sumber zat besi. WHO menyatakan bahwa pola makan rendah zat besi dan vitamin C merupakan penyebab utama anemia defisiensi besi pada remaja di negara berkembang(14).

Edukasi tentang konsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya zat besi hewani dan nabati menjadi bagian penting dalam pengelolaan anemia. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa kombinasi asupan zat besi, protein, dan vitamin C sangat berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi dan mencegah anemia pada kelompok usia remaja (15).

Kegiatan skrining hemoglobin yang dilakukan memberikan dampak psikologis positif bagi peserta karena meningkatkan kesadaran terhadap kondisi kesehatan diri. Studi sebelumnya menyebutkan bahwa setelah intervensi edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan remaja mengenai anemia dibandingkan kondisi sebelum edukasi(16). Aktivitas penyuluhan berpengaruh positif pada pemahaman remaja tentang anemia. Remaja yang mengetahui status kesehatannya cenderung lebih termotivasi untuk melakukan perubahan perilaku hidup sehat, termasuk dalam pencegahan anemia. Hasil studi sebelumnya juga menyebutkan bahwa sosialisasi hak dan kesehatan reproduksi tidak hanya

meningkatkan pemahaman terhadap konsep kesehatan reproduksi dan hak-hak reproduksi, tetapi juga membentuk sikap yang lebih positif dan terbuka terhadap perencanaan keluarga kelak, pemeriksaan kesehatan pra-nikah, serta pengambilan keputusan reproduktif yang bertanggung jawab(17).

Secara keseluruhan, temuan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan terintegrasi melalui edukasi kesehatan, skrining anemia, dan pendampingan konsumsi tablet tambah darah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi WHO, yang menekankan pentingnya intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas dalam upaya menurunkan prevalensi anemia pada remaja(18).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pengelolaan anemia pada remaja putri berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta. Edukasi kesehatan, skrining anemia, serta pendampingan konsumsi tablet tambah darah merupakan langkah efektif dalam upaya pencegahan dan pengendalian anemia pada remaja putri.

Saran

1. Perlu adanya kegiatan edukasi kesehatan secara berkelanjutan terkait anemia pada remaja putri.
2. Kerja sama antara sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga perlu ditingkatkan untuk mendukung kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.
3. Remaja putri diharapkan dapat menerapkan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Universitas Almuslim, tim, dan semua pihak yang telah memberikan dukungan finansial, moral, maupun administratif, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Dukungan tersebut sangat berarti dalam mendukung kelancaran seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Putri DA, Harahap DA, Syahda S. Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia di SMA Negeri 1 Perhentian Raja Kabupaten Kampar Tahun 2023. *Evidence Midwifery J* [Internet]. 2024;3(3):16–24. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/evidence/article/view/28287>
2. Astuti ER. Literature Review: Faktor-faktor Penyebab Anemia pada Remaja Putri. *Jambura J Heal Sci Res* [Internet]. 2023;5(2):550–61. Available from: <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/17341>
3. Melfira R, Abdullah A, Arlianti N. Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri di SMAN 6 Kota Banda Aceh. *J Kesehat Tambusai* [Internet]. 2024;5(4):12811–7. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/37258>
4. Awalia A. Gambaran dan Faktor yang Memengaruhi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Siswi SMP Kota Banda Aceh. *J Ilm Wahana Pendidik* [Internet]. 2023;9(24):154–62. Available from: <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/5876>
5. Putri J, Ahmad A. Kebiasaan Makan dan Kejadian Anemia pada Santriwati Pesantren di Kota Banda Aceh , Aceh , Indonesia Eating habits and the incidence of anemia in Islamic boarding school students in Banda Aceh , Aceh Indonesia Received date : Revised date : Accepted date : *Nasuwakes J Kesehat Ilm* [Internet]. 2023;16(1):1–9. Available from: <https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/nasuwakes/article/view/414>
6. Nadira CS, Rahayu MS, Sawitri H, Maulina N. Pemeriksaan Hemoglobin Gratis dan Sosialisasi

- Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Desa Reuleut Timu , Muara Batu. *Auxilium J Pengabdian Kesehatan* [Internet]. 2024;2(1):10–5. Available from: <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/auxilium/article/view/13314>
7. Hilwa Z, Fitria I, Raudhati S, Fitria O. Sosialisasi Kesehatan Reproduksi dan Persiapan Kehamilan dalam Perspektif Islam pada Calon Pengantin di KUA Kecamatan Simpang Mamplam Kabupaten Bireuen. *J Abdimas Kesehat.* 2024;6(November):518–24.
 8. Kemenkes RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. 2019.
 9. Kemenkes RI. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat. 2021.
 10. Djannah R, Wisudawati W. Pengaruh pendidikan gizi dan anemia terhadap pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. *J Ilmu Kesehat Karya Bunda Husada* [Internet]. 2023;9(1). Available from: <https://jurnal.unsaka.ac.id/index.php/JIKKBH/article/view/105>
 11. Briawan D. Masalah Gizi pada Remaja Wanita. Bogor: IPB Press; 2016.
 12. Nuradhiani A, Briawan D, Dwiriani CM. Dukungan Guru Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di Kota Bogor. *J Gizi dan Pangan* [Internet]. 2017;12(November):153–60. Available from: <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/20350>
 13. Kemenkes RI. Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat; 2023.
 14. WHO. Nutritional anaemias: tools for effective prevention and control [Internet]. 2017. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513067>
 15. Arisman. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC. 2018.
 16. Shafira SM, Almira B, Islamy N, Tanziha I. Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja di Desa Kaliwulu , Cirebon (Effectiveness of Anemia Education on Increasing Knowledge of Adolescents in Kaliwulu Village , Cirebon). *J Pus Inov Masy* [Internet]. 2025;7(April):177–85. Available from: <https://journal.ipb.ac.id/pim/article/view/59003/30659>
 17. Raudhati S, Saleha S, Hanum Z, Hilwa Z, Agustina. Sosialisasi Hak dan Kesehatan Reproduksi Bagi Catin Dalam Pandangan Islam di KUA Kecamatan Peudada Kabupaten Bireuen. *Optim J Pengabdian Kpd Masy Bid Ilmu Kebidanan* [Internet]. 2025;2(1):115–21. Available from: <https://jurnal.optimaluntuknegeri.com/index.php/pkm-bidan/article/view/177>
 18. WHO. Geneva: World Health Organization. 2018. Guideline: implementing effective actions for improving adolescent nutrition. Available from: <https://iris.who.int/items/e3c68dec-f0f1-4a59-b899-51a1ef8f84f9>