

PERILAKU PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 PALANG

Ana Alfiatus Solehah¹ Teresia Retna Puspita Dewi² Yasin Wahyurianto³ Roudlotul Jannah⁴

Program Studi Keperawatan Tuban Program Diploma Tiga Kampus Tuban Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: fiaaall12@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah gizi utama pada remaja putri akibat pertumbuhan cepat dan menstruasi, yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar serta gangguan kesehatan reproduksi. Upaya strategis pencegahannya meliputi konsumsi gizi seimbang, pemenuhan buah dan sayur, suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD), serta pemantauan kadar hemoglobin (Hb). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 1 Palang. Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian seluruh siswi SMPN 1 Palang kelas VIII sebesar 144 siswi, dengan sampel sebanyak 105 siswi menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian adalah Perilaku Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang mengukur empat indikator perilaku pencegahan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian ini didapatkan hampir setengahnya remaja putri memiliki perilaku kurang mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, hampir setengahnya remaja putri memiliki perilaku kurang mengkonsumsi makanan cukup buah dan sayuran, sebagian besar remaja putri memiliki perilaku kurang minum tablet tambah darah (TTD) dan sebagian besar remaja putri memiliki perilaku kurang dalam keaktifan pemeriksaan kadar hemoglobin darah. Perilaku remaja yang kurang dalam konsumsi makanan bergizi, konsumsi buah dan sayuran, konsumsi tablet tambah darah dan keaktifan untuk pemeriksaan Hb, merupakan faktor yang menjadi penyebab anemia remaja tidak tertangani, untuk mengurangi perilaku yang belum tepat dalam pencegahan anemia diperlukan dukungan dari pihak orang tua, sekolah dan tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Perilaku Pencegahan, Anemia, Remaja Putri

ABSTRACT

Anemia is a major nutritional issue among adolescent girls due to rapid growth and menstruation, leading to reduced academic concentration and reproductive health problems. Strategic prevention efforts include consuming a balanced diet, eating sufficient fruits and vegetables, taking iron-folic acid (blood-boosting) supplements, and monitoring hemoglobin (Hb) levels. This study aimed to describe anemia prevention behaviors among adolescent girls at SMPN 1 Palang. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach.

The study population consisted of all 144 female students in Grade VIII at SMPN 1 Palang, with a sample of 105 students selected using purposive sampling. The research variable was anemia prevention behavior among adolescent girls. Data collection was conducted using a structured questionnaire measuring four indicators of prevention behavior. The obtained data were then analyzed descriptively using frequency distributions and percentages. The results showed that nearly half of the adolescent girls exhibited inadequate behavior regarding the consumption of a balanced diet and sufficient fruits and vegetables; furthermore, the majority demonstrated inadequate behavior regarding the consumption of iron-folic acid supplements and participation in hemoglobin level screenings. Inadequate adolescent behaviors regarding nutritious food intake, fruit and vegetable consumption, iron-folic acid supplementation, and Hb screening participation are factors contributing to unaddressed adolescent anemia; addressing these suboptimal prevention behaviors requires support from parents, schools, and healthcare professionals.

Keywords: *Prevention Behavior, Anemia, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Anemia pada usia remaja merupakan suatu kondisi ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin berada di bawah rentang normal. Merujuk laporan Kementerian Kesehatan RI (2021), tingkat kejadian anemia pada remaja putri masih relatif tinggi, dengan penyebab utama berupa defisiensi zat besi. Secara global, data WHO (2025) mengenai anemia pada wanita usia subur (15–49 tahun) menegaskan bahwa anemia masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang mendasar, dengan target penurunan secara global sebesar 50% pada tahun 2030. Dampak komplikasi anemia pada tubuh tergolong signifikan, mencakup penurunan konsentrasi belajar, kelelahan kronis, hingga peningkatan risiko gangguan kesehatan jangka panjang seperti morbiditas kehamilan di masa mendatang. Remaja putri memiliki tingkat kerentanan yang lebih tinggi akibat lonjakan kebutuhan zat besi (*iron requirement*) selama masa pubertas, yang diperberat oleh interaksi pola makan tidak seimbang, pendarahan menstruasi, serta defisit asupan gizi harian. Kurangnya pemahaman mengenai pemenuhan nutrisi yang adekuat serta urgensi konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi faktor dominan yang mengakibatkan belum optimalnya praktik pencegahan anemia secara mandiri (Dewi, R, 2025.)

Secara nasional, angka prevalensi anemia di Indonesia tergolong tinggi. Data tahun 2023 mencatat tingkat anemia pada ibu hamil mencapai 27,7%, anak-anak 23,8%, wanita dewasa 18,0%, dan pria dewasa 14,4%. Khusus pada remaja putri di negara berkembang termasuk Indonesia, prevalensinya menyentuh angka 53,7%. Dinas Kesehatan Jawa Timur melaporkan prevalensi sebesar 51,1% (Purwantari et al., 2025). Sementara di Kabupaten Tuban, data awal tahun 2023 menunjukkan angka 40,8%, yang kemudian berhasil diturunkan menjadi 27,9% pada akhir tahun berkat intervensi program *Besti Tania*. Kendati demikian, hasil penapisan kesehatan tahun 2023–2024 mengungkapkan bahwa 53,9% murid kelas 7 dan 10 masih teridentifikasi anemia. Di wilayah kerja Puskesmas Palang per Maret 2026, tercatat 64 remaja putri mengalami anemia ringan, 37 anemia sedang, dan 1 orang anemia berat (Afifatusholihah et al., 2025).

Berdasarkan survei awal yang dilaksanakan pada 15 April 2026 menggunakan kuesioner didapatkan, dari 5 remaja putri terindikasi anemia menunjukkan bahwa 4 di antaranya memiliki kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi usai makan, 3 orang meminum TTD secara tidak teratur, 1 orang menjalani diet ketat, 2 orang membeli suplemen secara mandiri, dan 3 orang tidak melakukan upaya pencegahan sama sekali.

Menurut Kemenkes RI 2020, upaya yang dapat dilakukan remaja putri dalam mencegah terjadinya anemia ada empat langkah utama bagi remaja putri: membiasakan pola makan bergizi seimbang, mencukupi asupan buah dan sayur, minum tablet tambah darah secara teratur, serta melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala (Setyaningsih, 2025). Penyampaian edukasi kesehatan dan deteksi dini menjadi strategi krusial dalam membangun pemahaman remaja. Penggunaan media yang tepat sangat menentukan efektivitas penyampaian pesan; dalam hal ini, media *leaflet* dinilai efektif karena menyajikan informasi secara ringkas, jelas, dan dapat dipelajari kembali secara mandiri (Ridawati et al., 2026).

Munculnya anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh perpaduan faktor fisiologis dan gaya hidup. Kehilangan darah secara berkala akibat menstruasi meningkatkan kebutuhan zat besi, namun minimnya edukasi gizi mengakibatkan asupan zat penunjang seperti protein dan vitamin C tidak terpenuhi. Selain itu, rendahnya kesadaran akan dampak jangka panjang memicu kecenderungan remaja lebih memilih makanan instan dan minuman manis dibandingkan makanan gizi seimbang (Diah Puspitasari, 2026). Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perilaku pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 1 Palang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian seluruh siswi SMPN 1 Palang kelas VIII sebesar 144 siswi, dengan sampel sebanyak 105 siswi menggunakan teknik *purposive sampling*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Perilaku Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang pada Remaja Putri SMPN 1 Palang pada Bulan Juni Tahun 2026

No	Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	27	25,7%
2	Cukup	31	29,5%
3	Kurang	47	44,7%
Total		105	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 hampir setengahnya (44,7%) remaja putri memiliki perilaku kurang mengonsumsi makanan bergizi seimbang, dan rata-rata hampir setengahnya (29,5%) perilaku konsumsi makanan bergizi dalam kategori cukup dan baik.

Tabel 4.2 Perilaku Makanan Cukup Buah dan Sayuran pada Remaja Putri SMPN 1 Palang pada Bulan Juni Tahun 2026

No	Perilaku Makanan Cukup Buah dan Sayuran	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	33	31,4%
2	Cukup	28	26,6%
3	Kurang	44	41,9%

Total	105	100%
--------------	------------	-------------

Berdasarkan Tabel 4.2 hampir setengahnya (41,9%) remaja putri memiliki perilaku kurang mengkonsumsi makanan cukup buah dan sayuran, rata-rata hampir setengahnya (31,4 %) perilaku konsumsi makanan bergizi dalam kategori baik dan cukup.

Tabel 4.3 Perilaku Minum Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri SMPN 1 Palang pada Bulan Juni Tahun 2026

No	Minum Tablet Tambah Darah (TTD)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	28	26,6%
2	Cukup	19	18,1%
3	Kurang	58	55,2%
Total		105	100%

Berdasarkan Tabel 4.3 sebagian besar (55,2%) remaja putri memiliki perilaku kurang minum tablet tambah darah (TTD), rata-rata hampir setengahnya (26,6 %) perilaku minum tablet tambah darah dalam kategori baik dan cukup.

Tabel 4.2 Perilaku Makanan Cukup Buah dan Sayuran pada Remaja Putri SMPN 1 Palang pada Bulan Juni Tahun 2026

No	Pemeriksaan Kadar Hb	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	17	16,1%
2	Cukup	27	25,7%
3	Kurang	61	58,1%
Total		105	100%

Berdasarkan Tabel 4.3 sebagian besar (55,2%) remaja putri memiliki perilaku kurang minum tablet tambah darah (TTD), rata-rata hampir setengahnya (26,6 %) perilaku minum tablet tambah darah dalam kategori baik dan cukup.

PEMBAHASAN

5.1 Perilaku Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian hampir setengahnya remaja putri memiliki perilaku kurang mengonsumsi makanan bergizi seimbang, dan rata-rata hampir setengahnya perilaku konsumsi makanan bergizi dalam kategori cukup dan baik.

Makanan bergizi seimbang memegang peranan krusial dalam pencegahan anemia karena menyediakan nutrisi esensial seperti zat besi, protein, asam folat, serta vitamin B12 dan C. Seluruh zat gizi tersebut berinteraksi secara aktif dalam mendukung sintesis hemoglobin dan pembentukan sel darah merah, sehingga secara efektif menekan risiko terjadinya anemia. (Masyarakat & Makassar, 2025). Rendahnya kesadaran gizi seimbang pada remaja sering kali disebabkan oleh minimnya pemahaman gizi, kebiasaan makan yang tidak teratur, serta pengaruh teman sebaya (Rukmana, 2023). Asupan gizi yang tidak memadai—terutama zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin C—dapat mengganggu pembentukan sel darah merah dan hemoglobin. Selain itu, keterbatasan vitamin C juga memperlemah penyerapan zat

besi dalam tubuh. Akibatnya, remaja putri menjadi lebih rentan mengalami anemia defisiensi besi (Anemia et al., 2025).

Uraian di atas menegaskan pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dalam mencegah anemia pada remaja putri. Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui peningkatan disiplin diri dalam mengonsumsi makanan kaya zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin C. Kedisiplinan pola makan ini perlu diprioritaskan, terutama saat remaja memasuki fase pertumbuhan pesat dan siklus menstruasi, demi meminimalkan risiko defisiensi gizi.

5.2 Perilaku Konsumsi Makan Cukup Buah dan Sayur Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hampir setengahnya remaja putri memiliki perilaku kurang mengonsumsi makanan cukup buah dan sayuran, dan rata-rata hampir setengahnya perilaku konsumsi makanan bergizi dalam kategori baik dan cukup.

Buah dan sayur merupakan pemenuh kebutuhan vitamin, mineral, dan serat yang vital bagi tubuh. Kandungan vitamin C yang melimpah di dalamnya berperan penting dalam mengoptimalkan penyerapan zat besi, yang secara langsung berkontribusi pada pencegahan anemia. Sebaliknya, minimnya asupan buah dan sayur dapat menghambat penyerapan zat besi tersebut secara maksimal (Maret et al., 2025). Rendahnya asupan buah dan sayur berpotensi memicu defisiensi nutrisi penting seperti vitamin C, vitamin A, dan asam folat. Vitamin C berfungsi mengoptimalkan penyerapan zat besi non-heme di usus demi mensintesis hemoglobin, sementara vitamin A berkontribusi pada proses eritropoiesis serta metabolisme besi. Di sisi lain, asam folat diperlukan dalam memproduksi sel darah merah. Minimnya ketersediaan zat gizi ini dapat mengganggu pembentukan hemoglobin, sehingga memperbesar risiko anemia pada remaja putri yang rutin mengalami menstruasi (Di & Satap, 2023).

Berdasarkan hasil uraian di atas bahwa rendahnya asupan buah dan sayur berkaitan erat dengan angka kejadian anemia pada remaja putri. Oleh sebab itu, penerapan kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur kaya vitamin C secara harian sangat dianjurkan guna memaksimalkan penyerapan zat besi dan menekan risiko anemia. Selain itu, kolaborasi antara pihak sekolah dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi secara berkala menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran remaja putri akan pentingnya pemenuhan gizi tersebut.

5.3 Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang anemia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar remaja putri memiliki perilaku kurang minum tablet tambah darah (TTD).

Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan salah satu intervensi program pemerintah dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri. Suplementasi TTD secara berkala berfungsi mencukupi lonjakan kebutuhan zat besi harian usia remaja, yang secara spesifik dipicu oleh kehilangan darah rutin akibat siklus menstruasi (Pengabdian & Masyarakat, 2021). Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara berkala terbukti efektif dalam mencegah dan menangani anemia defisiensi besi pada remaja putri. Selain memicu produksi sel darah merah, suplementasi zat besi gratis dari program pemerintah ini juga berdampak jangka panjang pada pencegahan *stunting* serta peningkatan konsentrasi belajar. Di samping pemberian suplemen sebagai solusi jangka pendek, upaya pencegahan perlu disempurnakan melalui perbaikan pola makan yang teratur (pagi, siang, dan malam) serta peningkatan konsumsi bahan pangan kaya nutrisi dan vitamin, seperti hati, limpa, bayam, hingga ekstrak buah berwarna merah (Karwati, 2024). Rendahnya tingkat kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dalam studi ini dipicu oleh beragam faktor internal maupun eksternal. Beberapa di antaranya meliputi kelalaian atau faktor lupa, ketidaknyamanan terhadap rasa dan aroma tablet, ketakutan timbulnya efek samping seperti mual, serta

minimnya pemahaman terkait manfaat TTD dan rendahnya dorongan motivasi untuk meminumnya secara berkala (Gustinanda et al., 2025).

Pemaparan di atas menegaskan bahwa peran aktif keluarga dan tenaga kesehatan merupakan aspek krusial bagi remaja putri. Lingkungan keluarga bertugas memberikan dorongan serta membiasakan pola konsumsi buah dan sayur harian sebagai implementasi gizi seimbang. Di sisi lain, kolaborasi antara tenaga kesehatan dan pihak sekolah perlu diperkuat melalui edukasi intensif mengenai pentingnya buah dan sayur kaya vitamin C guna mengoptimalkan penyerapan zat besi dan menekan risiko anemia.

5.3 Perilaku Memeriksa Kadar Hemoglobin Darah Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar remaja putri memiliki perilaku kurang dalam keaktifan pemeriksaan kadar hemoglobin darah, dan rata-rata sebagian kecil perilaku memeriksa kadar hemoglobin darah dalam kategori baik dan cukup.

Hemoglobin merupakan protein utama dalam sel darah merah yang bertugas mendistribusikan oksigen ke seluruh jaringan tubuh serta membawa kembali karbon dioksida ke paru-paru. Penurunan kadar hemoglobin pada penderita anemia menyebabkan berkurangnya pasokan oksigen, yang memicu timbulnya indikasi fisik seperti kulit pucat, kuku rapuh, dan rasa lelah. Guna meningkatkan akurasi deteksi, pemeriksaan hemoglobin dapat dilakukan secara invasif maupun non-invasif. Penanganan anemia yang dipicu oleh rendahnya Hb mencakup terapi medis sesuai etiologi, suplementasi zat besi, serta perbaikan diet. Selain itu, pemantauan kadar Hb secara rutin di fasilitas kesehatan seperti Puskesmas atau UKS disarankan minimal satu kali dalam setahun (Az-zahra & Amin, 2025). Pemeriksaan kadar hemoglobin menjadi metode penting untuk mengevaluasi status anemia seseorang. Melalui skrining Hb ini, indikasi anemia dapat terdeteksi sejak dini sehingga langkah pencegahan dan tindakan medis yang tepat dapat segera direalisasikan (Denpasar, 2025). Minimnya cakupan remaja putri yang pernah menjalani pemeriksaan hemoglobin dipicu oleh beberapa faktor utama. Hal ini meliputi terbatasnya sarana dan akses ke fasilitas kesehatan, belum meratanya edukasi mengenai krusialnya tes Hb, serta adanya stigma atau pandangan masyarakat bahwa pemeriksaan medis baru diperlukan saat timbul gejala penyakit (Ridwan et al., 2025).

Berdasarkan uraian diatas, pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) memegang peranan vital dalam skrining dini dan pencegahan anemia pada remaja putri. Tingginya kesadaran dan dorongan internal remaja untuk memahami kondisi kesehatannya menjadi pemicu utama bagi mereka untuk melakukan tes Hb, terutama setelah memahami dampak buruk anemia seperti penurunan konsentrasi belajar hingga risiko komplikasi saat kehamilan kelak. Oleh karena itu, sosialisasi yang intensif dari tenaga kesehatan serta dukungan penuh dari orang tua sangat dibutuhkan untuk mendampingi remaja putri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Perilaku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 1 Palang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hampir setengahnya remaja putri memiliki perilaku kurang mengonsumsi makanan bergizi seimbang, dan rata-rata hampir setengahnya perilaku konsumsi makanan bergizi dalam kategori cukup dan baik.
2. Hampir setengahnya remaja putri memiliki perilaku kurang mengonsumsi makanan cukup buah dan sayuran, dan rata-rata hampir setengahnya perilaku konsumsi makanan bergizi dalam kategori baik dan cukup.
3. Sebagian besar remaja putri memiliki perilaku kurang minum tablet tambah darah (TTD).
4. Sebagian besar remaja putri memiliki perilaku kurang dalam keaktifan pemeriksaan kadar hemoglobin darah.

SARAN

1. Remaja putri dapat meningkatkan perilaku pencegahan anemia dengan lebih bijak dalam memilih makanan yg bergizi seimbang, mengurangi konsumsi makanan cepat saji, memperbanyak konsumsi makanan sayur, dan lauk pauk. Membiasakan diri makan buah.
2. Edukasi kesehatan mengenai anemia melalui kegiatan penyuluhan, program UKS, dan kerja sama dengan puskesmas diadakan rutin terjadwal sebaiknya dalam setahun 2 kali pada awal pembelajaran.
3. Sekolah memfasilitasi kantin yang menyediakan makanan memenuhi kebutuhan gizi siswa-siswinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifatussholihah, F., Ayu, D., & Nafies, A. (2025). *Efek Pemberian Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di MA Plus Sunan Drajat 7 Kecamatan Palang tricolor L . (bayam merah). Analisis komposisi gizi mengungkapkan bahwa setiap 100 gram. September.*
- Anemia, K., Remaja, P., Di, P., & Awayan, S. (2025). *Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan. 02(02), 70–79.*
- Atikah Rahayu, 2019. (2025). *BUKU REFERENSI METODE ORKES-KU (RAPORT KESEHATANKU) DALAM MENGIDENTIFIKASI POTENSI KEJADIAN ANEMIA GIZI PADA REMAJA PUTRI.*
- Ayu Listian. (2026). *Faktor-Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Raha. 6(1), 12661–12669.*
- Az-zahra, B. R., & Amin, M. (2025). *Deteksi Dini Anemia Berdasarkan Tanda Gejala dan Pemeriksaan Hb pada Remaja Putri di SMPN 18 Palembang suplementasi zat besi . Beberapa penelitian menunjukkan pentingnya edukasi dan intervensi upaya pencegahan anemia karena dapat mendorong mereka memilih pola makan yang lebih. November.*
- Bdn. Sri Mularsih, S.SiT., M. K. (2025). *Anemia pada Kesehatan Perempuan.*
- Citta, W., Putri, C., Sari, M., Detaviani, A., Khairunnisa, I., & Hasanah, N. (2024). *EFEKTIVITAS SUPLEMENTASI ZAT BESI SERTA PENGATURAN POLA ASUPAN GIZI TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI. 8(April), 419–425.*
- Denpasar, P. K. (2025). *KERJA PUSKESMAS TABANAN I. 6, 1029–1046.*
- Dewi, R, 2025. (n.d.). *Buku Saku Anemia pada Remaja Putri.*
- Di, P., & Satap, S. (2023). *SAYUR UNTUK MENCEGAH KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA. 4, 6146–6155.*
- Diah Puspitasari. (2026). *EFEKTIVITAS PEER EDUCATOR TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU TERKAIT GIZI DAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI PUSAT INFORMASI KONSELING REMAJA (PIK-R) RAYA UNIVERSITAS LAMPUNG.*
- Difa Maghfira. (2025). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI GENERASI Z USIA 15-17 TAHUN Difa. 12(2), 251–262.*
- Gustinanda, R., Handaningrum, K. N., & Kaffah, S. (2025). *Upaya edukasi anemia dan tablet tambah darah pada siswi sekolah menengah kejuruan. 6(225), 106–116. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v6i1.22397>*
- Karwati, D. Y. (2024). *Kebiasaan Minum Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. 15(September), 2022–2025.*
- Afifatussholihah, F., Ayu, D., & Nafies, A. (2025). *Efek Pemberian Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di MA Plus Sunan Drajat 7*

- Kecamatan Palang tricolor L . (bayam merah). Analisis komposisi gizi mengungkapkan bahwa setiap 100 gram. September.*
- Anemia, K., Remaja, P., Di, P., & Awayan, S. (2025). *Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan*. 02(02), 70–79.
- Atikah Rahayu, 2019. (2025). *BUKU REFERENSI METODE ORKES-KU (RAPORT KESEHATANKU) DALAM MENGIDENTIFIKASI POTENSI KEJADIAN ANEMIA GIZI PADA REMAJA PUTRI*.
- Ayu Listian. (2026). *Faktor-Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Raha*. 6(1), 12661–12669.
- Az-zahra, B. R., & Amin, M. (2025). *Deteksi Dini Anemia Berdasarkan Tanda Gejala dan Pemeriksaan Hb pada Remaja Putri di SMPN 18 Palembang suplementasi zat besi . Beberapa penelitian menunjukkan pentingnya edukasi dan intervensi upaya pencegahan anemia karena dapat mendorong mereka memilih pola makan yang lebih. November.*
- Bdn. Sri Mularsih, S.SiT., M. K. (2025). *Anemia pada Kesehatan Perempuan*.
- Citta, W., Putri, C., Sari, M., Detaviani, A., Khairunnisa, I., & Hasanah, N. (2024). *EFEKTIVITAS SUPLEMENTASI ZAT BESI SERTA PENGATURAN POLA ASUPAN GIZI TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI*. 8(April), 419–425.
- Denpasar, P. K. (2025). *KERJA PUSKESMAS TABANAN I*. 6, 1029–1046.
- Dewi, R, 2025. (n.d.). *Buku Saku Anemia pada Remaja Putri*.
- Di, P., & Satap, S. (2023). *SAYUR UNTUK MENCEGAH KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA*. 4, 6146–6155.
- Diah Puspitasari. (2026). *EFEKTIVITAS PEER EDUCATOR TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU TERKAIT GIZI DAN PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI PUSAT INFORMASI KONSELING REMAJA (PIK-R) RAYA UNIVERSITAS LAMPUNG*.
- Difa Maghfira. (2025). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI GENERASI Z USIA 15-17 TAHUN Difa*. 12(2), 251–262.
- Gustinanda, R., Handaningrum, K. N., & Kaffah, S. (2025). *Upaya edukasi anemia dan tablet tambah darah pada siswi sekolah menengah kejuruan*. 6(225), 106–116. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v6i1.22397>
- Karwati, D. Y. (2024). *Kebiasaan Minum Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia pada Remaja Putri*. 15(September), 2022–2025.
- Lutfiasari, D., Purnani, W. T., Firdaus, N., Ilmu, F., & Universitas, K. (2025). *ANALISIS IMPLEMENTASI PENCEGAHAN ANEMIA REMAJA BERBASIS TEMAN SEBAYA*. 6(1), 601–609.
- Maret, N., Lisa, M., & Sulistyaningsih, I. (2025). *Perbedaan Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah , Serat , Vitamin C dan Zat Besi Pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Di Asrama Politeknik Kesehatan Pontianak Differences In The Level OF Consumption Of Vegetables and Fruits , Fiber , Vitamin C and Iron In Nutriton and Non-Nutrition Students At The Pontianak Health Polytechnic Dormitory*. 2.
- Masyarakat, P. K., & Makassar, U. I. N. A. (2025). *HUBUNGAN INTAKE PROTEIN , INHIBITOR , DAN ENHANCER DENGAN Prodi Gizi , Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional Makassar , Indonesia THE RELATIONSHIP BETWEEN PROTEIN INTAKE , INHIBITORS , AND ENHANCERS WITH THE INCIDENCE OF ANEMIA IN FEMALE ADOLESCENTS* Keywords : Pendahuluan Anemia adalah kondisi medis yang umum terjadi akibat kekurangan jumlah sel darah merah yang sehat atau kadar hemoglobin yang rendah dalam darah yaitu < 12 mg / dl . Kondisi ini berdampak pada kesehatan satu masalah kesehatan yang cukup serius . WHO didalamnya terkena anemia , dengan Wilayah WHO yang Asia Tenggara termasuk Indonesia yang termasuk negara

- disebabkan oleh kekurangan zat besi , yang dapat anemia , mengingat zat besi adalah komponen utama penting untuk diperhatikan (Sari dkk ., 2022). konsumsi protein dan keberadaan inhibitor dan enhancer dalam makanan . Protein memiliki peran vital dalam daya tahan tubuh . Asupan protein yang memadai dapat protein dapat memperburuk anemia , terutama pada. 19, 47–55. <https://doi.org/10.36082/qjk.v19i1.2130>
- Pada, A., & Melalui, R. (2025). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan* <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/AMK> Vol 5 No 2 Juli 2025 93. 5(2), 93–103.
- Pengabdian, J., & Masyarakat, K. (2021). *UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MELALUI KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH*. 4(2), 91–99.
- Pujiati Setyaningsih, J. (2025). *Motivasi Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia Dan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin*. 18(1), 101–110.
- Purwantari, K. E., Yulawati, T. H., Prasetiowati, L., Susanto, J., & Sari, D. R. (2025). *Deteksi Dini Status Kesehatan Remaja Putri Sebagai Upaya Mempersiapkan Generasi Bebas Stunting di MAN Kota Mojokerto , Jawa Timur*. 4(2), 57–63.
- Puspita Sukmawaty Rasyid. (2022). *Remaja dan Stunting*.
- Ridawati, I. D., Juartika, W., & Feri, J. (2026). *Implementasi edukasi pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN B Srikaton*. 6(1), 141–152.
- Ridwan, A., Hasanuddin, A. R. P., & Arwie, D. (2025). *Penyuluhan dan Pemeriksaan Hemoglobin Pada Remaja di SMP Negeri 14*. 2(1), 19–25.
- Sari, D. R., Fayasari, A., Gizi, P. S., Sains, F., & Yogyakarta, U. P. (2025). *HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA REMAJA PUTRI DI NGAWI*. 5(April), 1–9.
- Serunai, J., Pendidikan, A., Simbolon, S., Haloho, B., & Pendahuluan, I. (2023). *PERANAN PENDIDIKAN IPS DALAM MENGEMBANGKAN KARAKTER SEBAGAI UPAYA PEMBINAAN PERILAKU PSIKOLOGI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR*. 12(2), 74–81.