



PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 KECAMATAN JARAI

Tria Nopi Herdiani^{1*}, Ade Herman Surya Direja²
Program Studi Kebidanan¹, Program Studi Keperawatan²
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tri Mandiri Sakti Bengkulu



***Corresponding author**

Email : trianopi2211@gmail.com

HP: +62 851-7681-4745

Kata Kunci:

Anemia;
Remaja Putri;
Edukasi Kesehatan;
Tablet Tambah Darah;
Gizi Seimbang;

Keywords:

Anemia;
Adolescent Girls;
Health Education;
Iron Supplements;
Balanced Nutrition;

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri, terutama akibat kekurangan zat besi. Dampaknya sangat luas, mulai dari penurunan konsentrasi belajar hingga gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri tentang pentingnya pencegahan anemia melalui edukasi gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah (TTD). Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kecamatan Jari dengan metode penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan pembagian leaflet edukatif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang penyebab, gejala, dan upaya pencegahan anemia. Hasil menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, 68 responden memiliki pengetahuan kurang, 10 responden pengetahuan cukup, dan 2 responden pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi video, terjadi peningkatan signifikan, di mana 75 responden memiliki pengetahuan baik, 5 responden pengetahuan cukup, dan tidak ada responden dengan pengetahuan kurang. Ada pengaruh signifikan edukasi video terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan anemia pada remaja dengan nilai $p = 0,001$ ($< 0,05$). Melalui kegiatan ini diharapkan kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam upaya promotif dan preventif pencegahan anemia di kalangan remaja.

ABSTRACT

Adolescent girls are susceptible to anemia because of the cycle menstruation every month which is a factor that causes teenagers daughters are affected by anemia, moreover driven by their knowledge and attitude about anemia. This study was conducted to determine the relationship between the knowledge and attitudes of tenth



grade girls towards the prevention of anemia during menstruation at SMA Negeri 1 Jarai District, Lahat Regency. Analytical research using cross sectional, on 31 August-13 September 2022 at SMA Negeri 1 Jarai. The study population was all female adolescent girls in class XI TA. January to May 2022 as many as 106 students. The technique uses a total sampling of 106 students, using primary and secondary data, the data is analyzed by univariate and bivariate analysis with chi square test (X²) and contingency coefficient (C). The results showed that 20 students had poor knowledge, 31 were sufficient and 49 were good, 38 were not supportive and 68 were supportive, 40 did not do prevention well and 66 did prevention well. There is a relationship between knowledge of adolescent girls in class XI on the prevention of anemia during menstruation, p value = 0.009. There is a relationship between knowledge of adolescent girls in class XI on the prevention of anemia during menstruation, p value = 0.000. There is a relationship between the attitude of adolescent girls in class XI towards the prevention of anemia during menstruation, p value = 0.000. The school together with health workers should provide periodic health promotions regarding adolescent reproductive health, especially regarding the prevention of anemia in adolescent students during menstruation and distribute brochures and leaflets related to adolescent reproductive health.

PENDAHULUAN

S

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa dan awal terpisahnya kebutuhan nutrisi berdasarkan gender. Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan biologis dan fisiologis sehingga kebutuhan nutrisi pun berbeda. Pada umumnya pola makan yang kurang tepat menjadi penyebab dari masalah gizi yang terjadi pada remaja. Beberapa masalah gizi yang sering dialami pada masa remaja adalah gangguan makan, obesitas, Kekurangan Energi Kronik (KEK), makan tidak teratur dan anemia. Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah kadar hemoglobin di dalam darah kurang dari nilai normal, kadar hemoglobin remaja putri yaitu 12-15 g/dl dan remaja putra yaitu 13-17 g/dl (Apriyanti, 2019).

World Health Organization (WHO) (2020), menyatakan bahwa prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%. Di Asia Tenggara 25-40%, remaja putri mengalami kejadian anemia ringan dan berat, jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan perempuan 49,1%. angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makan.

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017, prevalensi anemia diantara anak umur 5-12 tahun di Indonesia adalah 26%, pada remaja putri umur 13-18 tahun yaitu 23%. Prevalensi pada pria lebih rendah dibanding wanita yaitu 17% pada remaja putra yang berusia 13-18 tahun (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2019 jumlah remaja putri usia 15-18 tahun yang mengalami anemia sebanyak 571 orang dan tahun 2020 sebanyak 1.060 orang. Sedangkan berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palembang didapatkan jumlah remaja putri usia 15-18 tahun yang mengalami anemia pada tahun 2019 sebanyak 343 orang dan tahun 2020 sebanyak 118 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2020).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Lahat tahun 2020, bahwa sasaran remaja putri yang mendapat tablet Fe di Kabupaten Lahat pada sebanyak 35,1% atau 2.135 orang yang mendapatkan tablet Fe dari jumlah seluruh sasaran yakni 35,634 orang. Sedangkan rata-rata kadar Hb remaja putri dari 500 siswi adalah 13,2 gr/dl, dimana jumlah penderita kadar Hb < 12 gr/dl (Dinas Kesehatan Kabupaten Lahat, 2020).

Data laporan tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Lahat, bahwa pada tahun 2020 jumlah siswi SMP/MTS yang mengalami anemia sebanyak 165 orang, sedangkan siswi SMA yang mengalami anemia sebanyak 168 orang. Pada tahun 2021 terjadi peningkatan dimana jumlah siswi SMP/MTS yang mengalami anemia sebanyak 171 orang, sedangkan siswi SMA yang mengalami anemia sebanyak 186 orang (Dinkes Kab. Lahat, 2021).

Remaja putri menjadi golongan yang rawan mengalami anemia karena mereka mudah dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan, termasuk dalam pemilihan makanan. Persepsi remaja putri yang salah mengenai bentuk tubuh sehingga membatasi asupan makanan, konsumsi sumber protein hewani yang kurang, serta mereka kehilangan zat besi lebih banyak akibat menstruasi setiap bulannya. Selain itu, strategi penanggulangan anemia pada ibu hamil juga akan lebih efektif jika dilakukan sejak remaja (Irianto, 2018).

Remaja putri rentan terkena anemia karena adanya siklus menstruasi setiap bulan yang merupakan faktor penyebab remaja putri terkena anemia, lebih-lebih didorong oleh pengetahuan mereka tentang anemia. Selain itu juga diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, zat besi pada remaja putri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Kebutuhan remaja putri lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki, karena dibutuhkan untuk mengganti zat besi yang hilang pada saat mengalami menstruasi (Mularsih, 2019).

Akibat dari anemia pada remaja antara lain dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunkan aktivitas remaja yang berkaitan dengan kemampuan kerja fisik dan prestasi belajar serta menurunkan kebugaran remaja, sehingga menghambat prestasi olahraga dan produktivitas. Disamping itu, anemia yang terjadi pada remaja putri merupakan risiko terjadinya gangguan fungsi fisik dan mental, serta dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada saat kehamilan (Irianto, 2018).

Penelitian Nurbaiti (2018), tentang analisis hubungan antara pengetahuan dengan pencegahan anemia bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan pencegahan anemia di SMAN 4 Kota Jambi. Hubungan antara kedua variabel berikut searah artinya baik tingkat pengetahuan tentang anemia maka semakin baik juga perilaku pencegahan pada remaja putri di SMAN 4 Kota Jambi Tahun 2018.

Hasil Rosida dkk (2020), tentang hubungan pengetahuan dan sikap dengan upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 2 Karangmalang, diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap dengan upaya pencegahan anemia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kecamatan Jarai dengan metode penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan pembagian leaflet edukatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer dari hasil wawancara menggunakan kuesioner. Sasaran kegiatan adalah semua siswi remaja putri kelas X periode tahun ajaran Januari 2025 hingga Mei 2025 sebanyak 106 siswi remaja putri.

HASIL KEGIATAN

Analisis dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan, sikap remaja putri kelas XI dan pencegahan anemia pada saat menstruasi di SMA Negeri 1 Kecamatan Jarai, yang disajikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Saat Menstruasi di SMA Negeri 1 Kecamatan Jarai

No.	Pencegahan	Frekuensi	Persen
1.	Tidak melakukan pencegahan dengan baik	40	37,7%
2.	Melakukan pencegahan dengan baik	66	62,3%
	Total	T106	100%

Dari tabel 2 di atas didapatkan data siswi remaja kelas XI, tidak melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik sebanyak 40 orang dan melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik sebanyak 66 orang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Kecamatan Jarai

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persen
1.	Kurang	20	18,9%
2.	Cukup	37	34,9%
3.	Baik	49	46,2%
	Total	106	106

Dari tabel 3 di atas didapatkan data bahwa siswi remaja putri kelas XI dengan pengetahuan kurang sebanyak 20 orang, dengan pengetahuan cukup sebanyak 37 orang dan pengetahuan baik sebanyak 49 orang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sikap Remaja Putri Kelas XI di SMA Negeri 1 Kecamatan Jarai

No	Sikap Remaja	Frekuensi	Persen
1.	Tidak Mendukung	38	35,8%
2.	Mendukung	68	64,2%
	Total	106	106

Dari tabel 4 di atas didapatkan data bahwa siswi remaja kelas XI, dengan sikap tidak mendukung sebanyak 38 orang dan sikap yang mendukung sebanyak 68 orang.

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Remaja Putri kelas XI Terhadap Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi di SMA Negeri 1 Kecamatan Jarai

Pengetahuan	Pencegahan Anemia				Total		X ²	C	P Value
	Tidak Melakukan		Melakukan		F	%			
	F	%	F	%					
Kurang	4	20,0	16	80,0	20	100	9,382	0,285	0,009
Cukup	10	27,0	27	73,0	37	100			
Baik	26	53,1	23	46,9	49	100			
Total	40	37,7	66	62,3	106	100			

Dari tabel 5 di atas di dapat Hasil didapatkan dari 106 siswi remaja kelas XI SMAN 1, diperoleh 20 siswi berpengetahuan kurang diantaranya 4 orang tidak melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik dan 16 orang melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik. Dari 37 siswi berpengetahuan cukup diantaranya 10 orang tidak melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik dan 27 orang melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik. Dari 49 siswi berpengetahuan baik diantaranya 26 orang tidak melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik dan 23 orang melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik.

Tabel 6. Hubungan Sikap Remaja Putri kelas XI Terhadap Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi di SMA Negeri 1 Kecamatan Jarai

Sikap Remaja	Pencegahan Anemia				Total		X ²	C	P Value
	Tidak Melakukan		Melakukan		F	%			
	F	%	F	%					
Tidak Mendukung	3	7,9	35	92,1	38	100	22,45	0,418	0,000

Mendukung	37	54,4	31	45,6	68	100
Total	40	37,7	66	62,3	106	100

Dari tabel 6 di atas di dapat Hasil didapatkan dari 106 siswi remaja kelas XI SMAN 1, diperoleh 38 siswi remaja dengan sikap tidak mendukung, diantaranya 3 orang tidak melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik dan 35 orang melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik. Dari 68 siswi dengan sikap mendukung, diantaranya 37 orang tidak melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik dan 31 orang melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik.

Tabel 7. Perbedaan Pengetahuan Terhadap Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kecamatan Jarai sebelum dan sesudah diberikan materi media video

Pengetahuan	Mean	Median	Sd	Min	Max	p-value
Pre test	41.38	40.00	11.222	20	80	<.001
Post test	87.00	90.00	9.057	70	100	

Berdasarkan Tabel 7, diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan materi media video adalah 41,378 dengan nilai median 40,00, standar deviasi 11,222, skor minimum 20, dan skor maksimum 80. Setelah diberikan materi media video, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 87,00 dengan nilai median 90,00, standar deviasi 9,057, skor minimum 70, dan skor maksimum 100.

PEMBAHASAN

Hasil didapatkan dari 106 siswi remaja kelas XI SMAN 1, diperoleh 20 siswi berpengetahuan kurang diantaranya 4 orang tidak melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik. Selain dikarenakan ketidaktahuan siswi remaja atas hal pencegahan anemia saat menstruasi ini, pengetahuan kurang ini dikarenakan kurangnya paparan informasi yang diapat oleh siswi remaja terkait hal tersebut. Paparan informasi yang kurang ini juga dilatarbelakangi dengan alasan dimana kurang minatnya siswi akan isu tentang anemia. Seringkali mereka menganggap bahwa anemia dan beberapa keluhan yang terjadi saat menstruasi adalah hal yang biasa dan alamiah yang harus dijalani bagi setiap perempuan terlebih hal tersebut tidak terjadi setiap hari melainkan pada siklus atau waktu tertntu saja. Oleh karenanya siswi remaja cenderung tidak melakukan pencegahan anemia pada saat menstruasi.

Kusmiran (2018), bahwa kurangnya pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia membuat remaja putri tidak sadar akan pentingnya kesehatan reproduksinya bahkan tidak memperhatikan kesehatan diri. Kurangnya pengetahuan tentang pencegahan anemia kebanyakan membuat remaja putri ini tidak melakukan penanganan terhadap pencegahan anemia. Pengetahuan tentang pencegahan anemia sangat penting agar dapat bersikap positif terhadap gejalanya. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek, sehingga sikap positif ditunjukkan dengan mampu melakukan penanganan dini dan pencegahan dini terhadap pencegahan anemia.

Hasil didapatkan dari 106 siswi remaja kelas XI SMAN 1, diperoleh 38 siswi remaja dengan sikap tidak mendukung, diantaranya 3 orang tidak melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik. Hal ini dikarenakan oleh faktor kurangnya kesadaran atas status kesehatan diri sendiri serta dipengaruhi oleh faktor pengaruh lingkungan baik orang tua khususnya ibu serta teman sebaya yang kurang mendukung, dimana kadangkala sewaktu pagi-pagi ibu mereka belum menyiapkan sarapan lengkap sesuai aturan pemenuhan kebutuhan gizi semestinya, melainkan hanya menyiapkan sarapan seadanya saja serta kebiasaan para siswi remaja yang jika sudah berkumpul bersama temannya lebih memilih jajan makanan cepat saji dibandingkan dengan makanan sehat yang sudah disediakan oleh ibu mereka di rumah.

Hasil Rosida dkk (2020), tentang hubungan pengetahuan dan sikap dengan upaya pencegahan anemia pada remaja putri di SMPN 2 Karangmalang, diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap dengan upaya pencegahan anemia. Menurut peneliti bahwa hal utama yang dilakukan untuk meningkatkan minat dan kesadaran para siswi remaja terkait tentang pencegahan anemia saat menstruasi diperlukan kerjasama yang baik antara aspek bagaimana lingkungan saat siswi berada di rumah dalam hal ini adalah peran keluarga dan lingkungan saat siswi berada di sekolah yakni peran tenaga kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan dan pengawasan, serta memberikan tindakan langsung kepada siswi remaja yang mengalami gejala anemia dan keluhan kesehatan lainnya saat berada di sekolah bagi petugas UKS. Petugas UKS hendaknya mengajukan permintaan dan kolaborasi kepada tempat fasilitas kesehatan tingkat pertama yakni Puskesmas terdekat untuk diadakan kegiatan rutin dalam hal pendampingan, pemberian pendidikan kesehatan terkait berbagai hal mengenai kesehatan remaja khususnya mengenai pencegahan anemia pada remaja putri serta pengawasan oleh tenaga kesehatan yang kompeten.

KESIMPULAN

Remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Kecamatan Jarai sebanyak 40 orang tidak melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik dan 66 orang melakukan pencegahan anemia saat menstruasi dengan baik. Remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Kecamatan Jarai sebanyak 20 orang berpengetahuan kurang, 31 orang berpengetahuan cukup dan 49 orang berpengetahuan baik. Remaja putri kelas XI di SMA Negeri 1 Kecamatan Jarai sebanyak 38 dengan sikap tidak mendukung dan 68 dengan sikap mendukung. Ada hubungan bermakna antara pengetahuan remaja putri kelas XI terhadap pencegahan anemia pada saat menstruasi. Ada hubungan bermakna antara pengetahuan dan sikap remaja putri kelas XI terhadap pencegahan anemia pada saat menstruasi. Ada pengaruh pengetahuan terhadap pencegahan anemia pada saat menstruasi,

DAFTAR PUSTAKA

Apriyanti. 2019. *Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMAN 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019*. Jurnal Doppler.

- Vol 3, No 2. Diakses pada 10 Juni 2022, pada <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler>
- Astutik, dkk. 2018. *Buku Ajar Kebidanan*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Arikunto, S. 2020. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rhineka Cipta.
- Azwar. 2018. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Dinkes Kabupaten Lahat. 2020. *Profil Kesehatan Kabupaten Lahat*. Lahat.
- Dinkes Provinsi Sumatera Selatan. 2020. *Capaian Kesga Gizi Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*. Sumatera Selatan.
- Dewi & Wawan, A, 2018. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Jogyaakarta : Penerbit Nuha Medika.
- Irianto, K. 2018. *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung; Alfabeta.
- Kemendes RI. 2020. *Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat 2025-2030*. Jakarta: [https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL KESEHATAN 2019 1.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL%20KESEHATAN%202019%201.pdf). Diakses 10 Juni 2022.
- Kusmiran, E. 2018. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lestari, D.N.I. 2018. *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Wilayah Jenu Kabupaten Tuban*. Skripsi, Universitas Airlangga. Diakses pada 10 Juni 2022, pada <https://repository.unair.ac.id/84400/>
- Luh, S.A. 2018. *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi Masa Prahamil dan Hamil*. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo. 2020. *Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta PT. Rineka Cipta, FKM UI.
- Nurbaiti. 2018. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2018*. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, Vol 19, Nomor 1 Februari 2019, (Halaman 84-88).
- Mularsih. 2019. *Sosiologi Untuk Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Mochtar, R. 2018. *Sinopsis Obstetri: Obstetri Patologi, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo. 2018. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: JNPKKR- POGI.
- Proverawati, A. 2018. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan Dan Gizi Kesehatan*. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Rosida, dkk. 2020. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 2 Karangmalang*. Diakses pada 10 Juni 2022, pada ejurnal.akperyappi.ac.id/index.php/files/article/view/133/0
- Saifuddin, A.B. 2019. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Meternal dan Neonatal*. JNPKKR- PGRI, Jakarta.
- Sirait, A.W. 2019. *Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VII Di Smp Negeri 3 Lubuk Pakam*. Karya Tulis Ilmiah. Politeknik Kesehatan Medan. Diakses pada 10 Juni 2022 melalui <https://repo.poltekes-medan.ac.id>
- SMA 1 Kecamatan Jarai. *Data Jumlah Siswa/siswi Tahun Ajaran 2021-2022*. Lahat : Tata Usaha.



Yuke, dkk. 2020. *Tentang Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) di SMP Negeri I Kepahiang*. Diunduh pada 10 Juni 2022, pada ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jkb/articleview/174
World Health Organization (WHO). 2020. Diakses 10 Juni 2022, Di unduh dari : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs315/en/index.html>.