

Edukasi Anemia dan Tablet Tambah Darah untuk Remaja Putri

Inggitta Kanisa^{1*} Imam Abdurahman¹ Yusi Fauziah¹ Sania Fitriani¹ Shalsabila Tri¹ Arti Bintari¹ Bayu Brahmantia¹ Nuraini Latifa² Lenti Pargawati² Sri Wahyuni² Pajar Taufik² Muhammad Marup³

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

³Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia



Informasi Artikel

Submit : 19 Agustus 2025
Revisi : 25 Agustus 2025
Diterima : 01 September 2025
Publikasi : 02 Februari 2026

Penanggung Jawab

Inggitta Kanisa

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN :-

E-ISSN :-

ABSTRAK

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan yang berdampak serius terhadap kualitas hidup, proses belajar, dan risiko stunting di masa depan. Kurangnya asupan zat besi dan minimnya pengetahuan menjadi faktor utama yang memicu tingginya kasus anemia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia dan pentingnya konsumsi tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan stunting. Metode yang digunakan berupa edukasi melalui ceramah dan diskusi interaktif, disertai evaluasi pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Kegiatan dilaksanakan di MTs Al-Ma'arif, Kota Tasikmalaya, dengan peserta sejumlah siswi kelas VIII dan IX. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor pemahaman setelah mengikuti edukasi. Diskusi berjalan interaktif dan peserta menunjukkan minat tinggi terhadap materi yang disampaikan. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi kesehatan melalui metode ceramah dan diskusi mampu meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya pencegahan anemia dan konsumsi tablet tambah darah. Diperlukan program lanjutan serta peran aktif guru dan orang tua dalam mendukung pola makan sehat dan pemantauan rutin konsumsi suplemen zat besi.

Kata Kunci: Anemia; Edukasi Kesehatan; Tablet Tambah Darah.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan di mana jumlah hemoglobin dan sel darah merah berada di bawah tingkat normal. Menurut WHO, anemia ialah suatu keadaan ketika kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari batas wajar akibat kekurangan satu atau beberapa zat gizi penting, tanpa memperhatikan apa yang menyebabkan kekurangan tersebut. Secara global, angka kejadian anemia di kalangan remaja adalah 15%, dengan persentase tersebut mencapai 27% di negara-negara berkembang dan 6% di negara industri. Remaja perempuan sangat berisiko terhadap anemia, terutama bagi mereka yang mengalami kondisi fisiologis seperti menstruasi, memiliki situasi sosial ekonomi yang kurang baik, mengalami kekurangan makronutrisi, atau terpapar infeksi malaria dan cacing (Nurjanah & Dewi, 2024).

Penyebab utama anemia adalah kekurangan zat besi, terutama di kalangan wanita dalam usia reproduksi, termasuk remaja. Berdasarkan informasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019), kekurangan zat besi menjadi faktor kunci penyebab anemia secara global, khususnya di negara-negara berkembang, di mana asupan zat besi heme dari sumber hewani biasanya rendah. Selain zat besi, asam folat dan vitamin B12 juga sangat penting untuk produksi sel darah merah yang memiliki hemoglobin. Di Indonesia, diketahui bahwa lebih dari setengah remaja perempuan mengalami anemia. Ini disebabkan oleh masa pertumbuhan yang cepat saat pubertas, yang mengakibatkan kebutuhan zat besi meningkat. Risiko terjadinya anemia pada remaja perempuan bahkan sepuluh kali lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki, salah satu faktornya adalah kehilangan darah setiap bulan selama menstruasi (Meikawati et al., 2022).

Anemia pada remaja putri memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan serta kualitas hidup mereka. Dari sudut pandang kognitif, anemia dapat mengganggu fokus dan intelegensi, yang pada gilirannya memengaruhi kemampuan untuk belajar. Secara fisik, anemia menimbulkan rasa lelah yang berlebihan, yang pada akhirnya mengurangi produktivitas dan keterlibatan dalam kegiatan sehari-hari. Kekurangan zat besi juga

mempengaruhi sistem imun, terutama sel T-limfosit, sehingga membuat perempuan muda lebih mudah terinfeksi. Keadaan ini dapat menyebabkan masalah dalam pertumbuhan fisik, menurunnya daya tahan, penurunan prestasi akademis, serta gejala klinis seperti kulit pucat, kurangnya motivasi, dan rasa acuh tak acuh. (Ananda et al., 2025).

Selain faktor biologis, anemia pada remaja putri juga dipengaruhi oleh kondisi nutrisi dan lingkungan. Malnutrisi, rendahnya asupan protein, kurangnya pengetahuan di antara para ibu tentang strategi menyiapkan makanan sehat, dan kendala sosial ekonomi keluarga adalah faktor-faktor yang berkontribusi pada perkembangan anemia. Hingga saat ini, hanya ada beberapa program efektif untuk pengobatan dan pendidikan tentang anemia, khususnya anemia defisiensi besi pada remaja putri. Salah satu faktor penting dalam konteks ini adalah status gizi, yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan nutrisi metabolik tubuh. Kebiasaan makan, termasuk praktik diet dan asupan besi yang memadai, memainkan peran signifikan dalam menentukan status gizi seseorang. (Ananda et al., 2025)

Langkah-langkah yang dilakukan oleh pemerintah untuk mencegah dan menangani anemia mengacu pada surat edaran dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat No. HK. 03. 03/V/0595/2018, yang mengatur pemberian suplemen besi (TTD) kepada wanita muda berusia 12 hingga 18 tahun serta wanita dalam masa subur antara 15 hingga 49 tahun. Untuk remaja putri, takaran TTD yang dianjurkan adalah 1 tablet setiap minggu, yang sebaiknya dikonsumsi pada malam hari dengan air. Beberapa konsekuensi negatif yang mungkin terjadi setelah mengonsumsi TTD termasuk mual dan perubahan warna tinja menjadi hitam. Oleh karena itu, peran tim kesehatan dalam memberikan penyuluhan serta komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) kepada gadis-gadis dan wanita subur tentang manfaat, indikasi, dan potensi efek samping saat menggunakan suplemen ini sangatlah penting. (Sekarningsih et al., 2024).

Stunting merupakan salah satu dampak berat yang

bisa terjadi akibat masalah gizi berkepanjangan, seperti anemia. Stunting adalah keadaan di mana perkembangan seorang anak terhambat karena kekurangan gizi jangka panjang atau seringnya terjangkit infeksi, yang ditunjukkan dengan tinggi badan atau panjang tubuh yang di bawah rata-rata. Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, tidak semua anak balita masuk dalam kategori stunting, karena tinggi badan yang kurang bisa juga dipengaruhi oleh faktor genetik atau gangguan pada hormon pertumbuhan. Meski demikian, anak-anak yang mengalami stunting terus memiliki tubuh yang lebih pendek. Situasi ini tidak hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga menghalangi kemajuan otak, sehingga anak-anak tidak bisa berkembang dengan baik seperti rekan-rekan sebaya mereka, dan meningkatkan risiko masalah kesehatan lain seperti diabetes serta penyakit jantung. Berdasarkan informasi dari WHO, Indonesia menduduki posisi ketiga di Asia Tenggara dalam hal prevalensi stunting di kalangan anak balita. Data dari Survei Status Gizi Indonesia 2022 (SSGI) menunjukkan adanya penurunan angka stunting dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022. Di Jawa Barat, angka stunting juga mengalami penurunan dari 24,5% pada tahun 2021 menjadi 20,2% pada tahun 2022. Namun, angka ini masih sangat rendah dibandingkan dengan sasaran nasional yang ditetapkan sebesar 14% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan, 2022). Oleh karena itu, stunting menjadi tolok ukur kesehatan yang kurang baik bagi anak, terutama dalam fase penting 0-2 tahun, yang dapat berpengaruh jangka panjang terhadap kemampuan berpikir, produktivitas, dan kondisi hidup anak di masa mendatang (Purnama et al., 2025).

METODE

Metode yang diterapkan dalam program ini mencakup edukasi mengenai anemia melalui ceramah dan diskusi, serta pemantauan konsumsi suplemen besi oleh para peserta. Target dari program ini adalah gadis-gadis berusia 13 hingga 15 tahun yang berada di kelas 8 dan 9 di MTs Al-Ma'arif yang terletak di Cijerah, Karanganyar, Kawalu, Kota Tasikmalaya. Aktivitas ini diadakan pada hari Sabtu, 9 Agustus 2025, dan dihadiri oleh

37 siswi. Analisis awal menunjukkan bahwa remaja perempuan masih belum menganggap penting untuk secara rutin mengonsumsi tablet penambah darah. Oleh karena itu, pelaksanaan program ini diawali dengan menganalisis isu kesehatan yang ada di sekolah, kemudian dilanjutkan dengan bekerja sama dengan Puskesmas setempat dan kepala MTs Al-Ma'arif untuk menyediakan suplemen besi serta menentukan waktu yang sesuai untuk sesi penyuluhan. Setelah itu, metode ceramah dan diskusi dipilih sebagai cara untuk menyampaikan informasi pendidikan tentang anemia, dan materi presentasi beserta instrumen untuk tes awal dan akhir disiapkan untuk menilai peningkatan pemahaman siswi mengenai anemia. Sebelum peserta mendapatkan materi informasi, mereka terlebih dahulu menyelesaikan 6 pertanyaan pilihan ganda sebagai pre-tes yang dirancang sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Kemudian, acara berlanjut dengan pemaparan materi dan diskusi yang membahas cara meningkatkan kesadaran tentang anemia serta pentingnya konsumsi suplemen besi sebagai langkah pencegahan anemia bagi remaja perempuan. Diskusi ini berlangsung dengan sangat interaktif, memungkinkan peserta untuk lebih memahami materi yang disampaikan. Setelah sesi edukasi, peserta diminta untuk menjawab kembali 6 soal post-test yang sama dengan pre-test, untuk mengecek apakah pengetahuan mereka telah meningkat setelah menerima informasi. Sebelum acara dimulai, peserta diminta untuk mengisi daftar hadir yang telah disiapkan dan kemudian diharapkan untuk duduk di area yang telah ditentukan. Acara sosialisasi dibuka oleh mahasiswa yang bertugas sebagai pembawa acara, dilanjutkan dengan rangkaian kegiatan inti berupa edukasi kesehatan, diskusi, dan evaluasi melalui pre-test serta post-test.

HASIL

Sosialisasi mengenai anemia di MTs Al-Ma'arif ini merupakan program kerja dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 9 Agustus 2025 yang bertempat di ruang kelas IX di MTs Al-Ma'arif, Kampung Cijerah, Kelurahan Karanganyar, Kecamatan Kawalu, Kota Tasikmalaya.

Table 1. Skor Nilai Pre-test dan Post-test

No	Skor Pre-test	Skor Post-test	Keterangan
1	33	66	Peningkatan
2	83	100	Peningkatan
3	83	83	Sama
4	66	83	Peningkatan
5	83	100	Peningkatan
6	83	83	Sama
7	100	100	Sama
8	16	66	Peningkatan
9	83	100	Peningkatan
10	100	100	Sama
11	83	83	Sama
12	100	100	Sama
13	66	66	Sama
14	66	83	Peningkatan
15	50	50	Sama
16	83	83	Sama
17	83	83	Sama
18	100	100	Sama
19	83	83	Sama
20	100	100	Sama
21	83	83	Sama
22	83	83	Sama
23	66	50	Penurunan
24	66	83	Peningkatan
25	33	33	Sama
26	33	0	Penurunan
27	83	100	Peningkatan
28	66	83	Peningkatan
29	100	83	Penurunan
30	100	100	Sama
31	83	83	Sama
32	83	100	Peningkatan
33	83	83	Sama
34	83	83	Sama
35	33	66	Peningkatan
36	83	100	Peningkatan
37	33	50	Peningkatan

Table 2. Total Hasil

Pengetahuan	Total
Penurunan	3
Peningkatan	14
Sama	20
Total	37



Sumber : Dokumen Pribadi
Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

PEMBAHASAN

Anemia merupakan suatu keadaan di mana tingkat hemoglobin dalam darah berkurang drastis. Hemoglobin adalah zat protein yang terdapat dalam sel darah merah dan berfungsi untuk mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh. Apabila seseorang kekurangan sel darah merah atau mengalami penurunan kadar hemoglobin, tubuh tidak mendapatkan pasokan oksigen yang cukup. Hal ini menyebabkan individu tersebut merasa lelah atau mengalami gejala lainnya (Munir et al., 2022). Anemia menandakan adanya masalah pada pola makan yang bisa menghalangi kemajuan ekonomi suatu negara, itulah sebabnya kondisi ini dianggap sebagai masalah kesehatan di tingkat global. Anemia adalah kondisi kesehatan ketika kadar hemoglobin dalam darah sangat rendah,

sehingga darah tidak mampu membawa oksigen dengan efisien. Pada remaja perempuan, anemia sering terjadi karena kurangnya zat besi yang disebabkan oleh kehilangan darah saat menstruasi dan fase pertumbuhan yang pesat. Tanda-tanda anemia termasuk kelelahan, kulit yang terlihat pucat, kesulitan dalam fokus, dan penurunan kemampuan fisik. Jika tidak ditangani, anemia dapat berlangsung hingga masa kehamilan dan meningkatkan kemungkinan terjadinya perdarahan saat melahirkan, bayi dengan berat lahir kurang, dan masalah pertumbuhan. Remaja perempuan lebih sensitif terhadap anemia karena mereka memiliki kebutuhan gizi tinggi akibat pertumbuhan yang cepat, kehilangan darah selama siklus menstruasi, pola makan yang tidak seimbang, dan kekurangan zat besi. Berdasarkan informasi dari WHO, anemia pada anak-anak terjadi saat tingkat hemoglobin dalam darah berada di bawah normal. (Izzara et al., 2023).

Anemia yang tidak diatasi pada remaja dapat berlanjut sampai masa kehamilan, meningkatkan kemungkinan berat badan lahir yang rendah, serta meningkatkan risiko kematian baik bagi ibu maupun anak. Dampak negatif dari anemia meliputi penurunan kemampuan belajar dan gangguan berpikir pada anak-anak serta remaja yang bersekolah. Kurangnya zat besi juga berhubungan dengan penurunan prestasi akademik, masalah perilaku, dan berdampak negatif terhadap daya tahan tubuh, kemampuan bernapas, serta kinerja di lingkungan kerja atau saat belajar. Perubahan kadar zat besi di otak dan sistem neurotransmitter dapat mengganggu fungsi kognitif. Anemia dapat mengurangi enzim yang membutuhkan zat besi, seperti norepinefrin, serotonin, dan dopamin, yang berkontribusi secara signifikan terhadap pemeliharaan fungsi sistem saraf yang normal. Jika anemia tidak ditangani dengan baik, akan ada konsekuensi lebih lanjut seperti meningkatnya risiko penyakit, kematian pada ibu dan anak, masalah kognitif serta fisik, dan menurunnya kesehatan serta produktivitas kerja. (Anisa Yulianti et al., 2024).

Faktor-faktor yang terkait dengan anemia pada remaja perempuan mencakup tingkat pendidikan ibu, pendapatan rumah tangga, kebiasaan mengonsumsi teh, indeks massa tubuh (IMT),

pengetahuan, sikap, status menstruasi, serta konsumsi suplemen besi. Kekurangan gizi kronis (KEK), yang dinilai melalui pengukuran lingkaran lengan atas (LILA), juga berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja perempuan. Selain faktor-faktor tersebut, terdapat sejumlah faktor lain yang dapat berkontribusi terhadap anemia pada remaja perempuan, antara lain: 1) penyakit seperti infeksi kronis, infeksi cacing, atau penyakit lain yang menghalangi produksi sel darah merah, 2) kondisi ekonomi keluarga yang tidak stabil yang menyulitkan akses terhadap makanan bergizi, 3) konsumsi teh atau kopi yang berlebihan, yang dapat mengganggu penyerapan zat besi dalam tubuh (Sri Indriyani et al., 2024).

Anemia pada perempuan remaja bisa mengakibatkan rasa lelah, kelemahan, kurangnya semangat, dan sakit kepala, terutama saat mereka berdiri setelah duduk. Anemia terjadi ketika darah tidak mampu mengedarkan oksigen yang cukup dari paru-paru ke seluruh bagian tubuh. Ketika pasokan oksigen tidak memadai, kinerja otak akan menurun, yang pada gilirannya berpengaruh negatif terhadap prestasi belajar. Ketahanan fisik juga berkurang, sehingga mereka yang mengalami anemia mudah merasa lelah dan aktivitas sehari-hari pun terbatas. Selain itu, sistem kekebalan tubuh menjadi lebih lemah, meningkatkan risiko terkena penyakit, yang bisa berujung pada absensi lebih sering dari sekolah atau tempat kerja (Aprilianti & Sugesti, 2024).

Pencegahan anemia pada remaja perempuan dapat dilakukan melalui program edukasi kesehatan di sekolah dan lingkungan sekitar. Program ini menjelaskan tentang keutamaan, tanda-tanda, risiko, dan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia. Selain itu, menjalani gaya hidup sehat juga sangat penting untuk menghindari anemia. Salah satu upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk mencegah anemia di kalangan remaja perempuan adalah dengan menyalurkan suplemen besi (TTD). Disarankan agar mereka mengonsumsi minimal satu tablet dalam seminggu dan setiap hari selama masa menstruasi. Kandungan besi dalam TTD berperan untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah, sehingga membantu mencegah terjadinya anemia (Ariana & Alam Fajar, 2024).

Stunting merupakan isu yang secara internasional meluas dengan tingkat prevalensi yang cukup tinggi di negara-negara berkembang, termasuk di Indonesia (WHO, 2021). Stunting adalah masalah pertumbuhan yang muncul akibat kekurangan nutrisi yang berkepanjangan, dimana anak-anak menjadi lebih kecil dibandingkan dengan rekan-rekan mereka dan menunjukkan perkembangan mental yang terhambat. Anak-anak kecil dikategorikan mempunyai skor Z di bawah -2 deviasi standar (SD) atau kurang dari -3 deviasi standar (SD) dibandingkan nilai acuan. Status gizi anak-anak ditentukan berdasarkan ukuran tinggi badan terhadap usia (HAZ) atau berat badan terhadap tinggi badan (WHZ), dan hasil dari pengukuran antropometri yang menggunakan parameter tersebut dibandingkan dengan standar WHO untuk mengetahui apakah seorang anak dikategorikan sebagai pendek (di bawah -2 SD) atau sangat pendek (di bawah -3 SD). (Anjani et al., 2024).

Kondisi ini terjadi akibat kurangnya nutrisi dalam jangka waktu yang lama, yang mengakibatkan pertumbuhan anak-anak terhambat dan tinggi badan mereka menjadi lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata usia. Stunting juga dapat dipicu oleh berbagai faktor lain, seperti pola pengasuhan yang tidak baik, infeksi yang sering terjadi, malnutrisi saat hamil, serta isu kebersihan dan masalah sosial ekonomi. Jika tidak ditangani, stunting dapat berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta kualitas generasi yang akan datang. (Siahaya & Tahapary, 2024).

Stunting memiliki pengaruh besar terhadap pertumbuhan anak dan masa depan mereka. Stunting dapat menghambat perkembangan fisik anak-anak. Selain itu, kondisi ini juga dapat berpengaruh pada perkembangan otak anak, yang berdampak pada kemampuan mereka dalam belajar di sekolah. Dampaknya juga terlihat ketika mereka dewasa, yang ditunjukkan oleh menurunnya produktivitas dan meningkatnya risiko penyakit yang tidak menular. Stunting terjadi akibat kurangnya asupan gizi yang diterima anak-anak dari makanan yang mereka konsumsi. Kekurangan protein dan kalori dalam pola makan anak-anak merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap stunting (Fauziah et al.,

2023).

Salah satu faktor yang menyebabkan stunting adalah kondisi kesehatan remaja yang kurang baik akibat tidak memperoleh asupan gizi yang seimbang. Permasalahan kesehatan yang dihadapi remaja cukup beragam, seperti kekurangan zat besi yang dapat menyebabkan anemia, stunting, berat badan yang rendah, atau kekurangan gizi kronis, serta masalah kelebihan berat badan atau obesitas. Remaja perempuan memiliki risiko lebih tinggi terhadap anemia, karena sering kali mereka melewatkan sarapan atau makan malam dan lebih memilih makanan cepat saji atau jenis makanan yang minim kandungan nutrisinya. Pola makan yang tidak seimbang setiap hari berpengaruh negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan remaja. Selain itu, remaja perempuan juga berisiko mengalami kehilangan darah saat menstruasi, yang dapat memicu anemia, serta meningkatkan kemungkinan melahirkan bayi dengan berat badan rendah. (Fauziah et al., 2023). Pemberian suplemen besi atau tablet pembentuk darah kepada remaja putri yang sangat rentan terhadap defisiensi zat besi merupakan salah satu langkah untuk memutus siklus malnutrisi antar generasi. Dalam hal ini, pemerintah telah memutuskan untuk menyalurkan produk penambah darah yang mengandung 60 mg besi dalam bentuk besi sulfat dan ferroglykonat, serta 0,004 mg asam folat kepada gadis berusia 12 hingga 18 tahun dan perempuan dalam masa subur, demi memastikan transportasi elektron besi (sitokin), karena zat besi penting untuk aktivasi oksigen. Ketika tingkat zat besi turun, tidak ada yang dapat menggantikan hemoglobin dalam darah, yang dapat menyebabkan anemia. Pemberian zat besi kepada remaja putri dapat mencegah dan mengelola anemia dengan memberikan mereka satu tablet seminggu atau satu tablet setiap hari selama sepuluh hari menstruasi. (Wulandari et al., 2022).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil dari kegiatan pendidikan di MTs Al-Ma'arif, dapat diambil kesimpulan bahwa informasi mengenai anemia dan pentingnya mengonsumsi suplemen zat besi (TTD) telah berhasil meningkatkan wawasan para gadis muda tentang masalah ini. Sebelum adanya kampanye, banyak peserta yang memiliki informasi yang

kurang mengenai gejala dan dampak anemia serta pentingnya asupan zat besi. Namun, setelah mengikuti program pendidikan, terlihat adanya peningkatan pemahaman yang signifikan, di mana 14 dari 37 peserta menunjukkan perkembangan pengetahuan yang mencolok. Ini mengindikasikan bahwa metode pendidikan melalui ceramah dan diskusi interaktif secara efektif membantu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang anemia di kalangan remaja.

Rekomendasi yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengabdian ini adalah perlunya program berkelanjutan yang tidak hanya fokus pada sosialisasi, tetapi juga pada pemantauan dan evaluasi konsumsi TTD secara rutin. Selain itu, penting untuk melibatkan orang tua dan guru dalam proses edukasi agar mereka dapat mendukung remaja putri dalam menjaga pola makan yang sehat dan mengonsumsi suplemen zat besi secara teratur. Program ini juga sebaiknya diperluas ke sekolah-sekolah lain untuk menjangkau lebih banyak remaja putri yang berisiko mengalami anemia. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan prevalensi anemia di kalangan remaja putri dapat menurun, sehingga mendukung kesehatan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, B. R. A., Maisarah, M., & Mulyani, I. (2025). Edukasi Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 124–130. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.196>

Anisa Yulianti, Siti Aisyah, & Sri Handayani. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. *Lentera Perawat*, 5(1), 10–17. <https://doi.org/10.52235/lp.v5i1.276>

Anjani, D. M., Nurhayati, S., & Immawati. (2024). PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN IBU TENTANG STUNTING PADA BALITA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS RAWAT INAP BANJARSARI METRO UTARA APPLICATION. *Drugs of the Future*, 4(1), 26–27. <https://doi.org/10.1358/dof.1985.010.01.66960>

Aprilianti, A., & Sugesti, R. (2024). Hubungan Pola Menstruasi, Pola Makan Dan Keteraturan

Minum Fe Terhadap Anemia Pada Remaja Di Smpn 1 Banyuresmi Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5), 2290–2304. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i5.2742>

Ariana, R., & Alam Fajar, N. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 133–140. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol10.Iss1>

Fauziah, J., Trisnawati, K. D., Rini, K. P. S., & Putri, S. U. (2023). Stunting: Penyebab, Gejala, dan Pencegahan. *Jurnal Parenting Dan Anak*, 1(2), 11.

Izzara, W. A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M. Y., & Yuliana, Y. (2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(12), 1051–1064. <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i12.817>

Meikawati, W., Aminah, S., Salawati, T., & Nurullita, U. (2022). Edukasi Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren KH Sahlan Rosjidi UNIMUS. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JIPMI)*, 1(3), 10–13.

Munir, R., Sari, A., & Hidayat, D. F. (2022). Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 83–93.

Nurjanah, S., & Dewi, B. K. (2024). Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Indramayu. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 12(2), 29–35. <https://doi.org/10.33650/jkp.v12i2.9405>

Purnama, D., Haroen, H., & Witdiawati. (2025). “GESIT” GERAKAN EDUKASI STUNTING TERPADU UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KESADARAN REMAJA TERKAIT PENCEGAHAN STUNTING DI DESA SUKAMULYA KABUPATEN BANDUNG Dadang. *Sustainability (Switzerland)*, 8(1), 1–14.

Sekarningsih, A., Vicky Yulivantina, E., & Puspita Dewi, N. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di Mts Yapin Taraju Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 35, 35–46.

Siahaya, A., & Tahapary, W. (2024). Pentingnya

Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) dan Pelatihan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Untuk Pencegahan Stunting Sejak Dini. *Karya Kesehatan Siwalima*, 3(1), 8–15. <https://doi.org/10.54639/kks.v3i1.1173>

Sri Indriyani, Kusharisupeni, & Adawiyah, A. R. (2024). Determinan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(02), 149–157.

Wulandari, A. I., Ardi, S. A., Tatuhey, F. A., Musonah, N., Rizki, V. A., Sariperkasi, L. A., Indrayana, S., & Wijaya, D. P. (2022). Sosialisasi Mengenai Anemia dan Pemberian Tablet Tambah Darah Bagi Remaja Perempuan dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Tembelang, Candimulyo, Magelang. *Bangun Desa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 55. [https://doi.org/10.21927/jbd.2022.1\(2\).55-59](https://doi.org/10.21927/jbd.2022.1(2).55-59)