

Edukasi Hidup Sehat Tanpa Anemia dengan Pemberian Tablet FE Pada Remaja Generasi Z

Anik Sulistiyanti¹, Firsttinar Alala Mahmuda², Nurfa Diah Pratiwi³

^{1,2,3} Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta,
Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Anik Sulistiyanti

E-mail: anik_sulis@udb.ac.id

Abstrak

Remaja putri sering menderita lemah, letih, lesu, dan lalai yang disebut dengan anemia. Anemia merupakan masalah gizi yang mempunyai tingkat prevalensi yang tinggi dengan kondisi defisiensi sel darah merah dan jumlah kadar hemoglobin yang rendah dalam tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada Generasi Z yaitu remaja pertengahan (madya) dan remaja akhir berusia 14-19 tahun dengan memberikan edukasi tentang pencegahan anemia. Metode pengabdian ini diberikan dengan cara memberikan penyuluhan dan informasi bagi remaja Generasi Z tentang bahaya anemia dan mengajarkan cara mencegah anemia maupun mengkonsumsi makanan yang aman dan sehat bagi remaja. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar. Remaja sangat aktif bertanya dan bersedia untuk mengisi kuesioner online untuk meningkatkan pengetahuan tentang bahaya anemia dan pencegahan anemia. Berdasarkan hasil pre test didapatkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia dengan kategori pengetahuan baik sejumlah 1 orang (5%), kategori cukup 7 orang (35%) dan kategori kurang 12 orang (60%), dan hasil post test kategori pengetahuan baik sejumlah 20 orang (100%). Kesimpulan dari kegiatan ini para remaja dapat menerapkan pencegahan anemia pada kehidupan sehari-hari dengan mengkonsumsi makanan yang aman, bergizi dan sehat untuk masa depan remaja generasi Z yang berkualitas.

Kata kunci - Edukasi, Anemia, Tablet FE, Remaja Putri

Abstract

Adolescent girls often suffer from weakness, fatigue, lethargy, and inattention, which is called anemia. Anemia is a nutritional problem that has a high prevalence rate with red blood cell deficiency and low hemoglobin levels in the body. This community service activity is focused on Generation Z, namely middle and late adolescents aged 14-19 years by providing education about preventing anemia. This service method is provided by providing counseling and information for Generation Z teenagers about the dangers of anemia and teaching teenagers how to prevent anemia and consume safe and healthy food. The results of this community service activity went well and smoothly. Adolescent girls are very active in asking questions and are willing to fill out online questionnaires to increase knowledge about the dangers of anemia and anemia prevention. Based on the pre-test results, it was found that the knowledge of adolescent girls about preventing anemia in the good knowledge category was 1 person (5%), the sufficient category was 7 people (35%) and the poor category was 12 people (60%), and the post test results were in the good knowledge category 20 people (100%). The conclusion from this activity is that teenagers can apply anemia prevention in their daily lives by consuming safe, nutritious and healthy food for a quality future for generation Z teenagers.

Keywords - Education, Anemia, FE Tablets, Adolescent Girls

PENDAHULUAN

Masalah gizi di Dunia diantaranya adanya kekurangan sel darah merah atau dikenal dengan sebutan anemia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, data prevalensi anemia pada wanita di Indonesia yaitu sebesar 23,9%, yang terbagi dari pada wanita umur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan umur 15-25 tahun sebesar 18,4% (WHO, 2021). Ketidakseimbangan asupan zat gizi, faktor pertumbuhan, juga adanya siklus menstruasi bulanan yang menyebabkan remaja putri membutuhkan asupan Fe lebih banyak. Faktor penyebab anemia pada remaja putri mempunyai kebiasaan membatasi konsumsi makanan dan pantangan terhadap makanan (Akib & Sumarmi, 2017)

Remaja putri sering menderita lelah, lemah, letih, lesu, dan lalai yang disebut dengan anemia. Anemia merupakan masalah gizi yang mempunyai tingkat prevalensi yang tinggi dengan kondisi defisiensi sel darah merah dan jumlah kadar hemoglobin yang rendah dalam tubuh. Sel darah merah (eritrosit) berfungsi sebagai sarana transportasi zat gizi dan oksigen yang diperlukan pada proses fisiologi dan biokimia dalam setiap jaringan tubuh. Anemia mengganggu tumbuh kembang remaja putri yang berdampak dikemudian hari dan masa depan remaja (Pinasti et al., 2020)

Masalah gizi yang terjadi pada remaja disebabkan kualitas menu makan yang rendah, mengalami masa menstruasi setiap bulannya sehingga menghilangkan zat besi dalam tubuh, intake zat besi yang kurang sehingga anemia menjadi suatu kondisi mengganggu kesehatan secara medis dengan kadar Hb kurang dari normal yang seharusnya jumlah kadar Hb normal pada kelompok remaja lebih dari 12 gr/dl (Syahwal & Dewi, 2018)

Setiap bulan remaja putri mengalami menstruasi sehingga beresiko lebih tinggi mengalami anemia serta didukung dari kebiasaan pola makan yang salah ataupun tidak teratur (Astuti & Kulsum, 2020). Tanda-tanda anemia pada remaja putri lebih sering terjadi pada saat haid dengan berbagai kondisi seperti 5 L (Lemah, Letih, Lesu, Lalai, Lelah), stress, tidak menerapkan sarapan maupun tidak teratur dalam menjaga pola makan setiap harinya menyebabkan prestasi belajar menurun dan tidak dapat fokus dalam belajar. Selain itu faktor meningkatkan anemia disebabkan dari menstruasi dengan waktu yang lama, tingkat ekonomi keluarga, tingkat pendidikan orang tua, kurangnya pengetahuan anemia dan cara mengkonsumsi Tablet Fe yang disertai Vitamin C (Antono et al., 2020)

Kementerian Kesehatan menyampaikan rekomendasi secara global tentang pedoman pencegahan dan penanggulangan Anemia pada remaja putri dan wanita usia subur khususnya untuk daerah atau kabupaten dengan kasus prevalensi anemia $\geq 40\%$, maka pada remaja putri dan wanita usia subur dianjurkan diberikan Tablet Tambah Darah (TTD) dalam waktu satu tahun untuk mengkonsumsinya setiap hari jangka waktu tiga bulan seara rutingdengan kandungan 30 sampai dengan 60 mg elemental iron (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Proses pertumbuhan remaja sangat diperlukan adanya kebutuhan gizi yang seimbang dan pencegahan anemia dengan menganjurkan minum tablet tambah darah (TTD) 1 tablet setiap minggu. Kontribusi dari petugas kesehatan maupun pihak terkait berperan aktif untuk memberikan edukasi, pendidikan maupun penyuluhan seperti nutrisi/gizi seimbang bagi remaja dengan cara memberikan pendidikan kesehatan serta pengetahuan remaja terhadap makanan yang mengandung zat besi tinggi untuk meningkatkan kadar Hb seperti jus kacang hijau (Yuviska & Armiyanti, 2019).

Cara mencegah anemia yang cukup efektif mendapatkan asupan zat besi harian adalah mengkonsumsi makanan dengan sumber zat besi seperti daging berwarna merah (daging sapi, hati ayam), seafood jenis kerang, protein tinggi seperti telur, jenis kacang-kacangan (kacang kedelai, kacang hijau) serta sayur-sayuran yang berwarna seperti bayam merah, wortel, brokoli dan lainnya. Asupan nutrisi dari sumber nabati seperti makan dengan jenis buah-buahan berwarna yang mengandung vitamin C, seperti jeruk dan jambu, mangga dan menganjurkan remaja putri untuk minum Tablet Fe (Jeffry Andhika Putra et al., 2024). Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi, pengetahuan dan pencegahan anemia secara dini serta pemberian Tablet FE pada remaja putri di desa Wirengan, Kecamatan Masaran, Kabupaten Sragen.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan September-November 2025 di Desa Wirengan, Kecamatan Masaran, Kabupaten Sragen jumlah 20 peserta dengan kategori Generasi Z yaitu remaja tengah dan remaja akhir usia 14-19 tahun dan bersedia mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan, Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui tahapan proses diantaranya sebagai berikut : koordinasi dan persamaan persepsi dengan bidan coordinator desa Kelurahan Masaran, melakukan pendataan kepada remaja putri yang berusia 14-19 tahun, melakukan schedule pertemuan dengan remaja putri dan kader kesehatan Kelurahan Masaran Kabupaten Sragen. Pelaksanaan kegiatan tahapan pertama dilakukan dengan mengisi daftar hadir peserta, mengisi kuesioner online untuk pre test dan sesi pembukaan kegiatan dengan bidan desa. Tahapan kedua adalah sesi penyampaian materi tentang bahaya anemia dengan menggunakan metode ceramah, pemberian leaflet serta dilanjutkan sesi tanya jawab dan diskusi, mengajarkan cara mencegah anemia dengan menerapkan cara mengkonsumsi tablet Fe dengan benar dan pemberian tablet Fe dan diakhiri dengan pengisian kuesioner post test secara online pengukuran pengetahuan dan motivasi serta evaluasi dan penutupan acara. Materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi tentang bahaya anemia dan pencegahan anemia dengan pemberian tablet Fe. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengukur pengetahuan remaja putri dengan mengetahui tingkat pengetahuan tentang pengertian anemia, penyebab anemia dan pencegahan anemia pada remaja. Selain itu, untuk pengukuran motivasi yaitu mencakup tiga tahapan yaitu berupa motivasi, harapan, dan intensif yang ikut serta pada kegiatan pencegahan anemia. Kriteria tingkat pengetahuan dan motivasi dapat diukur dengan kategori baik apabila skor mencapai $\geq 75-100\%$, kategori cukup apabila mencapai skor $60\%-75\%$, dan kategori kurang apabila mencapai skor $< 60\%$. Setelah kegiatan dilaksanakan maka dilakukan monitoring dan evaluasi dari pelaksanaan kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan yang dilakukan Desa Wirengan, Kelurahan Masaran Kabupaten Sragen merupakan salah satu daerah di kecamatan Masaran, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan peserta yaitu remaja putri berusia 14-19 tahun. Dari seluruh kegiatan implementasi yang telah dilaksanakan, kegiatan tersebut berjalan sangat baik.



Gambar 1.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Edukasi, Penyerahan Tablet Fe dan Foto Bersama

Berikut pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi karakteristik Peserta Remaja Putri

No	Karakteristik Remaja	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Umur Remaja 14-16 tahun	8	40

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

	17-19 tahun	12	60
2	Umur Menarche		
	≤10 tahun	2	10
	11-13 tahun	16	80
	≥14 tahun	2	10

Menurut data karakteristik umur remaja menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri akhir berumur 17-19 tahun sejumlah 12 orang (60%) , remaja pertengahan berumur 14-16 tahun sejumlah 8 orang (40%) dan digolongkan termasuk masa remaja yang penting dalam perjalanan siklus setiap kehidupan manusia. Remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang bertanggung jawab. Menurut WHO kategori umur remaja antara 10 sampai 19 tahun sedangkan menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) untuk remaja berusia antara 15 sampai 24 tahun (Rosyida, 2022)

Remaja mengalami perubahan tubuh yang sangat cepat dari perubahan fisik tubuh, biologis maupun psikologis secara terus menerus menuju proses kematangan usia dewasa. Remaja akan muncul masalah gizi dengan gizi yang kurang dan gizi berlebih karena adanya ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi (Nuradhiani et al., 2017)

Berdasarkan data karakteristik umur menarche pada kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa sebagian besar umur menarche 11-13 tahun sejumlah 16 orang (80%), usia ≤10 tahun sejumlah 2 orang (10%) dan usia ≥14 tahun sejumlah 2 orang (10%). Hal ini sama dengan pernyataan usia pertama kali mendapatkan menstruasi atau disebut dengan menarche rata-rata remaja putri di Indonesia dengan usia 13 tahun. Sesuai dengan hasil dari Fadilah, menyatakan bahwa sebagian besar remaja mengalami usia menarche ideal usia 11-13 tahun, apabila ada gangguan menstruasi diantaranya pola hidup tidak sehat, kondisi stress, penyakit, kecemasan, berat badan, lingkungan dan faktor lainnya (Wardani et al., 2021)

Pengetahuan tentang pencegahan anemia yang ingin diketahui dari remaja putri dibuat dalam bentuk kuisioner secara online yang terdiri dari 20 pertanyaan mengenai pengertian anemia, penyebab anemia, pencegahan dan penanganan anemia pada remaja. Berdasarkan hasil rekapitulasi kuisioner pre post test mengenai pencegahan anemia diketahui pengetahuan remaja putri mengalami peningkatan rata-rata sebesar 10-15 %, dari rata-rata nilai 83 menjadi 95. Rincian jawaban tiap pertanyaan dapat dilihat pada table 2.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jawaban Pertanyaan Pre test dan Post test pengetahuan tentang pencegahan Anemia pada remaja putri

No	Pertanyaan	Pre-Test				Post-Test			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Pengertian Anemia	20	100	0	0	20	100	0	0
2	Penyebab Anemia	17	85	3	15	20	100	0	0
3	Pencegahan dan penanganan Anemia	17	85	3	15	20	100	0	0

Berdasarkan sebaran jawaban diketahui bahwa pertanyaan paling banyak dijawab salah saat pre test adalah mengenai penyebab anemia sebanyak 3 orang (15%) salah menjawab dan pencegahan dan penanganan anemia sebanyak 3 orang (15%) salah menjawab. Setelah dilakukan pemberian materi dan pemahaman terjadi penurunan tingkat kesalahan menjadi 0 orang (0%) pada pertanyaan pengertian anemia, penyebab anemia, pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri.

Dari seluruh kegiatan implementasi yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa 100% sasaran menghadiri setiap pertemuan pada kegiatan pengabdian. Remaja putri aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pelaksana dan mendapatkan tanggapan dan feed back yang sangat baik.

Berikut Tabel Hasil Pengetahuan pada peserta pengabdian kepada masyarakat yang dilihat pada tabel berikut ini dari pengisian kuesioner online.

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Hasil Pre Test Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Baik	1	5.0
2	Cukup	7	35.0
3	Kurang	12	60.0
Total		20	100.0

Berdasarkan hasil pre test didapatkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan kategori pengetahuan baik sejumlah 1 orang (5%), kategori cukup 7 orang (35%) dan kategori kurang 12 orang (60%)

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Hasil Post Test Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Baik	20	100.0
2	Cukup	0	0.0
3	Kurang	0	0.0
Total		20	100.0

Berdasarkan hasil post test didapatkan bahwa pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia dengan kategori pengetahuan baik sejumlah 20 orang (100%), kategori cukup dan kurang 0 orang (0%)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta remaja putri merasa senang dan antusias mulai dari penyampaian materi ikut serta menyimak dengan baik, pemberian pre-test dan post-test, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi pemberian hadiah bagi remaja putri yang aktif dalam kegiatan. Pembicara aktif dan memberikan dengan media visual dan leaflet. kemudian pelaksana mengevaluasi tingkat pengetahuan remaja dengan tanya jawab dan reinforcement positif pada peserta. Pelaksana dapat menjawab pertanyaan peserta dengan baik sehingga memahami tentang hal yang ditanyakan. Setelah sesi pertanyaan selesai, dilanjutkan pelaksana memberikan pertanyaan kepada remaja terkait penyuluhan/edukasi yang telah disampaikan. pelaksanaan evaluasi ada kuesioner online yang harus wajib diisi dan dikembalikan kepada pelaksana. Hasil evaluasi tersebut sesuai yang direncanakan yaitu remaja dapat menjawab pertanyaan pelaksana dengan tepat dan benar. Kegiatan Sesi selanjutnya diakhiri yaitu pemberian Tablet Fe yang secara simbolis diserahkan diwakili oleh salah satu peserta dan memberikan pesan agar dapat mengkonsumsi Tablet Fe dengan cara yang benar.

Pemberian informasi untuk pencegahan anemia menggunakan langkah edukasi atau pendidikan kepada remaja putri tentang gizi seimbang juga perlu diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari dalam menyusun menu makan, menjaga berat badan agar ideal dan normal, beraktivitas fisik tanpa malas bergerak serta berperilaku hidup bersih dan sehat Pemberian edukasi yang tepat sasaran dengan menggunakan media atau cara yang efektif dan efisien dapat meningkatkan

pengetahuan dan memberikan pesan tentang gizi seimbang dalam pencegahan anemia kepada remaja putri (Rusdi et al., 2021).

Cara memutus rantai permasalahan kasus anemia yang bisa efektif adalah dengan meningkatkan asupan zat gizi khususnya yang mengandung zat besi yang tinggi dan menghindari makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi. Salah satunya yaitu memberikan konseling nutrisi atau gizi seimbang dengan memperhatikan karakteristik remaja dan penyesuaian kondisi tubuh. dalam hal pemenuhan gizi seimbang. Cara menerapkan gizi seimbang yaitu mengatur dan menjaga kebutuhan zat gizi pada makanan yang bervariasi dalam kehidupan sehari-hari dan mempunyai prinsip gizi seimbang dengan aktivitas fisik seperti berolahraga, makanan yang terjamin baik dari kebersihan dan kualitas makan tersebut, menerapkan PHBS serta menjaga berat badan ideal sehingga berat badan terkontrol dan tidak menyebabkan penyakit dikemudian hari (Atmaka et al., 2020)

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan yang menyatakan bahwa pencegahan anemia dapat dilakukan dengan cara meningkatkan kesadaran pada remaja untuk menerapkan berbagai macam pencegahan anemia seperti mengkonsumsi makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, C, Zinc dan mengkonsumsi tablet darah serta terapkan perilaku hidup sehat dan lakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat apabila mengalami gejala anemia agar dapat segera mendapatkan penanganan (Safitri et al., 2020)

KESIMPULAN

Simpulan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri merasa senang dan antusias dalam berpartisipasi aktif kegiatan yang diselenggarakan oleh Pengabdi, selain itu terdapat peningkatan ilmu maupun pengetahuan tentang edukasi hidup sehat tanpa anemia pada remaja putri sehingga dapat menjaga diri sendiri dan menyadari pentingnya pendidikan tentang anemia khususnya salah satu dari kesehatan reproduksi remaja dalam penanggulangan anemia.

Saran yang diberikan kepada para remaja sebaiknya dapat menerapkan pencegahan anemia pada kehidupan sehari-hari dengan mengkonsumsi makanan yang aman, bergizi, minum tablet Fe secara rutin, menjaga kualitas hidup sehat untuk masa depan remaja generasi Z yang berkualitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Duta Bangsa Surakarta yang telah memberi dukungan terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini, Bidan Diana, Amd.Keb selaku bidan desa atas kerjasamanya serta Remaja Generasi Z di desa Wirengan, Masaran yang telah berpartisipasi dan mengikuti kegiatan ini dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akib, A., & Sumarmi, S. (2017). Kebiasaan Makan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia : Kajian Positive Deviance Food Consumption Habits of Female Adolescents Related to Anemia: A Positive Deviance Approach. *Amerta Nutrition*, 1(2), 105–116. <https://doi.org/10.2473/amnt.v1i2.2017.105-116>
- Antono, S. D., Setyarini, A. I., & Mar'ah, M. (2020). Pola Makan Pada Remaja Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Kelas VII. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(2), 223–232.
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314–327.
- Atmaka, D. R., Ningsih, W. I. F., & Maghribi, R. (2020). Dietary intake changes in adolescent girl after iron deficiency anemia diagnosis. *Health Science Journal of Indonesia*, 11(1), 27–31. <https://doi.org/10.22435/hsji.v11i1.3143>

- Jeffrey Andhika Putra, Kusmaryati Dwi Rahayu, Widya Kartika, & I Ketut Mangku. (2024). Strategi Penting Dalam Mencegah Anemia: Penyuluhan Kesehatan Untuk Kehidupan Yang Lebih Sehat Pada Remaja Putri Di Kelurahan Karangwaru, Kecamatan Tegalrejo, Yogyakarta. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(11), 2221–2230. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v3i11.7625>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS)*.
- Nuradhiani, A., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2017). Dukungan guru meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Kota Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 153–160. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.153-160>
- Pinasti, L., Nugraheni, Z., & Wiboworini, B. (2020). Potensi tempe sebagai pangan fungsional dalam meningkatkan kadar hemoglobin remaja penderita anemia. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 19. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.192>
- Rosyida, D. A. C. (2022). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Pustaka Baru.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Safitri, F., Alwi, F., & Ilmu Kesehatan, F. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Pada Remaja Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Smk Negeri 1 Mesjid Raya Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 2(1).
- Syahwal, S., & Dewi, Z. (2018). Pemberian snack bar meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(1), 9. <https://doi.org/10.30867/action.v3i1.90>
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1). <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>
- Yuviska, I. A., & Armiyanti, L. (2019). Perbedaan Pemberian Jus Kacang Hijau Dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Haeomoglobin. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 52–60.