

Penyuluhan tentang Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Orang Muda Katolik (OMK) Mater Omnium Gentium Paroki St. Kristoforus Matani

Fransiska Anjelina Mongko¹, Derse Ndula Anding², Paula Theresia Bena³, Davri Glendika Nomlenni⁴, Christina Rony Nayoan⁵, Marni Marni⁶

^{1,2,3,4} Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

^{5,6} Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Received : 19 Juni 2026, Revised : 25 Juni 2026, Published : 4 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Fransiska Anjelina Mongko

E-mail: fransiskamongko@gmail.com

Abstrak

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang banyak ditemukan pada remaja putri di Indonesia, dengan prevalensi yang cenderung tinggi berdasarkan data nasional terkini. Berdasarkan hasil wawancara dengan mitra, remaja putri Orang Muda Katolik (OMK) Mater Omnium Gentium Paroki St. Kristoforus Matani, diketahui memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai gejala anemia serta menunjukkan ketidakpatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Metode yang digunakan adalah ceramah dengan media poster, dilengkapi pengukuran pengetahuan melalui pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada 18 Juni 2026 dan diikuti oleh 13 responden berusia 13–25 tahun. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 73,85 meningkat menjadi 95,38 pada post-test, atau setara peningkatan sebesar 29,16%. Seluruh responden memperoleh nilai post-test pada rentang 90–100. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan menggunakan media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pengertian, gejala, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahan anemia. Rekomendasi perbaikan meliputi variasi metode edukasi, penyuluhan berkelanjutan, dan evaluasi jangka panjang terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku peserta.

Kata kunci - anemia, penyuluhan kesehatan, remaja putri

Abstract

Anemia remains a prevalent public health problem among adolescent girls in Indonesia, with consistently high prevalence rates reported in recent national data. Interviews with community partners revealed that adolescent girls of the Orang Muda Katolik (OMK) Mater Omnium Gentium, St. Kristoforus Matani, had limited knowledge of anemia symptoms and showed poor adherence to iron-folic acid supplementation. This community health education activity aimed to improve adolescent girls' knowledge of anemia prevention. The method used was a lecture supported by poster media, with knowledge measured through pre-test and post-test assessments. The activity was conducted on 18 June 2026 and involved 13 respondents aged 13–25 years. Evaluation results showed a significant improvement in knowledge, with the mean pre-test score rising from 73.85 to 95.38 on the post-test, an increase of 29.16%. All respondents achieved post-test scores within the range of 90–100. It can be concluded that health education using poster media was effective in improving adolescent girls' understanding of the definition, symptoms, risk factors, impact, and prevention of anemia. Recommendations for improvement

include diversifying educational methods, conducting continuous education, and performing long-term evaluation of participants' knowledge and behavioral change.

Keyword - anemia, health education, adolescent girls

How To Cite : Mongko, F. A., Anding, D. N., Bena, P. T., Nomlenni, D. G., Nayoan, C. R., & Marni, M. (2026). Penyuluhan tentang Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Orang Muda Katolik (OMK) Mater Omnium Gentium Paroki St Kristoforus Matani. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(5), 1940 - 1946. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i4.4662>

Copyright ©2026 Fransiska Anjelina Mongko, Derse Ndula Anding, Paula Theresia Bena, Davri Glendika Nomlenni, Christina Rony Nayoan, Marni Marni

PENDAHULUAN

Remaja dalam bahasa latin adalah Adolescence yang berarti pertumbuhan menuju kematangan. Masa remaja merupakan suatu peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang dimulai dari usia 10–19 tahun. Hakikat remaja ditandai oleh proses pertumbuhan yang tidak berlangsung secara tiba-tiba dari satu fase ke fase lainnya, melainkan terjadi secara bertahap. Periode ini ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang disertai berbagai perubahan yang sangat cepat, baik fisik, psikologis, maupun kognitif. Pada perempuan, masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa ditandai dengan mulai berfungsinya alat reproduksi, yaitu menstruasi, yang umumnya terjadi pada usia 10–19 tahun. Generasi muda yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa untuk melanjutkan kepemimpinan di masa mendatang. Salah satu permasalahan gizi yang masih dihadapi oleh generasi muda di Indonesia adalah anemia (Mardlotillah Ika Auliya, 2024).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih banyak ditemukan pada kelompok remaja putri. Remaja putri termasuk kelompok berisiko tinggi mengalami anemia akibat kombinasi peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pubertas dan kehilangan darah selama menstruasi. Pada masa pertumbuhan, kebutuhan zat besi meningkat untuk mendukung pembentukan sel darah merah, sintesis hemoglobin, serta pertumbuhan jaringan tubuh. Namun, kebutuhan tersebut sering kali tidak terpenuhi karena sebagian remaja putri menerapkan pola makan yang kurang seimbang, termasuk pembatasan konsumsi makanan sumber protein hewani dalam upaya menurunkan berat badan. Setelah memasuki masa menstruasi, kehilangan darah secara rutin setiap bulan semakin meningkatkan kebutuhan zat besi. Risiko anemia menjadi lebih tinggi apabila remaja putri mengalami gangguan menstruasi, seperti durasi menstruasi yang berkepanjangan atau perdarahan menstruasi yang berlebihan, yang dapat menyebabkan kehilangan zat besi dalam jumlah lebih besar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan anemia sebagai kondisi ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh menjadi berkurang. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan, kelemahan, pusing, sulit berkonsentrasi, dan menurunkan produktivitas seseorang (World Health Organization, 2025)

Di Indonesia, anemia menjadi perhatian kesehatan masyarakat yang memengaruhi berbagai kelompok penduduk. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar Indonesia dari tahun 2007 hingga 2018, serta Laporan Survei Kesehatan Nasional tahun 2023, prevalensi anemia berada pada tingkat yang sangat tinggi. Dari tahun 2007 hingga 2018, prevalensi anemia meningkat dari 19,7% menjadi 38,5% pada anak di bawah usia lima tahun, dari 19,7% menjadi 27,2% pada wanita (usia ≥ 15 tahun), dan dari 13,1% menjadi 20,3% pada pria (usia ≥ 15 tahun). Laporan terbaru pada tahun 2023 menunjukkan prevalensi anemia masing-masing sebesar 23,8%, 18,0%, dan 14,4% pada anak-anak, wanita dewasa, dan pria dewasa (Priliani et al., 2025)

Anemia pada remaja putri tidak hanya berdampak terhadap kondisi kesehatan saat ini, tetapi juga memberikan konsekuensi jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia. Kekurangan hemoglobin dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, gangguan pertumbuhan fisik, menurunnya kemampuan konsentrasi, prestasi belajar, serta kebugaran fisik. Selain itu, remaja putri

yang mengalami anemia berisiko lebih tinggi mengalami anemia pada masa kehamilan sehingga meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, bayi lahir dengan berat badan rendah, serta gangguan pertumbuhan janin. Oleh karena itu, pencegahan anemia sejak masa remaja merupakan investasi penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan generasi mendatang. Berbagai faktor berkontribusi terhadap tingginya kejadian anemia pada remaja putri, di antaranya rendahnya asupan zat besi, asam folat, dan vitamin C, meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, serta kehilangan darah akibat menstruasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa upaya pencegahan tidak cukup hanya melalui pemberian Tablet Tambah Darah, tetapi juga harus disertai peningkatan pengetahuan mengenai pola makan bergizi seimbang, konsumsi pangan kaya zat besi, dan perilaku hidup sehat melalui kegiatan edukasi kesehatan yang berkelanjutan (Ulva et al., 2022).

Meskipun demikian, Tablet Tambah Darah (TTD) tetap menjadi program utama pemerintah dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Berdasarkan buku pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia oleh Kementerian Kesehatan RI (2018), salah satu upaya pemerintah dalam mencegah masalah anemia adalah dengan memberikan suplemen TTD yang disalurkan untuk perempuan berusia 12–18 tahun. Program suplementasi TTD bagi remaja putri ini telah dilaksanakan sejak tahun 2014 dan kini menjadi salah satu intervensi spesifik untuk menurunkan angka stunting, dengan dosis pencegahan berupa pemberian satu tablet tambah darah setiap minggu selama 52 minggu. Keberhasilan program ini sangat bergantung pada kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD, yaitu bentuk kesadaran individu untuk patuh mengonsumsi TTD secara tertib sesuai dosis yang dianjurkan, di mana kepatuhan yang tinggi dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat serta memperbaiki simpanan zat besi di dalam tubuh sehingga dapat menekan angka kejadian anemia. Namun, kepatuhan saja belum cukup apabila tidak disertai cara konsumsi yang tepat, karena manfaat TTD hanya akan optimal jika dikonsumsi dengan benar; remaja putri tidak dianjurkan meminum TTD bersamaan dengan susu, teh, maupun kopi karena dapat menghambat penyerapan zat besi, serta perlu diiringi peningkatan asupan zat besi dari makanan hewani maupun nabati, terutama saat sarapan pagi. Pada kenyataannya, tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD masih tergolong rendah, salah satunya dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan mengenai apa itu anemia, bagaimana tanda dan gejalanya, apa penyebabnya, serta apa akibat yang ditimbulkan apabila mengalami anemia, sehingga banyak remaja putri yang enggan mengonsumsi TTD (Utami & Sudaryanto, 2025).

Berdasarkan wawancara dengan mitra, beberapa remaja putri OMK Mater Omnium Gentium mengetahui apa itu anemia, namun tidak mengetahui gejala anemia yang ternyata mereka rasakan. Mereka juga hanya mengetahui pencegahan anemia dengan mengonsumsi Tablet Tambah Darah, namun tidak patuh dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah. Sehingga ditemukan beberapa masalah terkait anemia yang perlu diatasi diantaranya: pengetahuan mereka mengenai pencegahan anemia dan dampaknya bagi reproduksi dan kualitas hidup. Kedua, adanya permasalahan seperti ketidakpatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Penyuluhan terkait penyakit anemia pada remaja putri, pencegahannya berupa mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan tinggi zat besi, serta mengonsumsi tablet besi pada saat menstruasi dapat berpotensi dalam mencegah dan menanggulangi terjadinya anemia pada remaja putri (Sipa Annisa et al., 2026a)

Oleh karena itu, kami berupaya melakukan kegiatan penyuluhan secara langsung kepada remaja putri dengan kisaran usia 13-25 tahun yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia, dengan target peningkatan skor pengetahuan minimal 80% dibandingkan sebelum penyuluhan, yang diukur melalui pre-test dan post-test pada saat kegiatan berlangsung. di OMK Mater Omnium Gentium.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada remaja putri di OMK Mater Omnium Gentium Paroki St. Kristoforus Matani, dengan jumlah responden sebanyak 13 orang, pada tanggal 18 Juni 2026.

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

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh MC, dan dilanjutkan dengan pembagian dan pengerjaan pre-test, lalu sesi penyampaian materi dan disusul oleh diskusi bersama, dan yang terakhir adalah pengisian post-test dan penutupan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah ceramah, yaitu salah satu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan (Arlia, 2025).

Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan ini ialah media cetak berupa poster. poster diartikan sebagai kombinasi visual yang berisi gambar dan informasi berupa ajakan, pengumuman, atau iklan dengan maksud menarik perhatian dan atau memotivasi tingkah laku yang ditempatkan di tempat umum yang dicetak pada sehelai kertas atau bahan lain dengan ukuran sesuai kebutuhan

Pada pelaksanaannya, materi pencegahan anemia disampaikan secara langsung oleh penyuluh atau pemateri kepada remaja putri menggunakan media poster tersebut, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab/diskusi untuk memberi kesempatan kepada responden menanyakan hal-hal yang belum dipahami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi dilakukan melalui pemberian edukasi kesehatan mengenai Anemia menggunakan media poster. Untuk mengetahui efektivitas edukasi yang diberikan, peneliti melakukan pengukuran pengetahuan responden menggunakan pre-test sebelum intervensi dan post-test setelah intervensi.

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi pekerjaan dan tingkat pendidikan. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.

Karakteristik Responden		
Karakteristik	variabel	n
Umur	13	1
	15	2
	16	2
	17	1
	18	1
	19	3
	23	1
	25	2
TOTAL		13
Pendidikan	SD	-
	SMP	1
	SMA	5
	SI	7
TOTAL		13

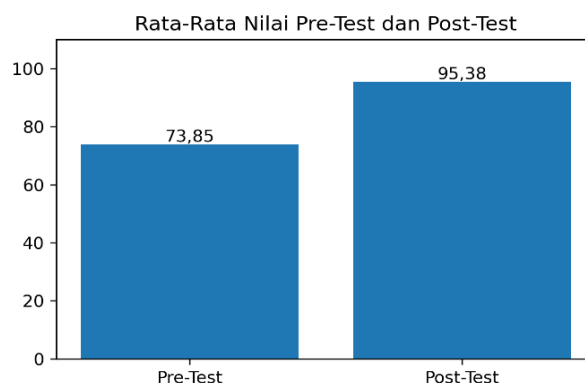
Berdasarkan tabel diatas, mayoritas responden berusia 19 tahun sebanyak 3 orang. Selain itu terdapat responden berusia 13 tahun sebanyak 1 orang, 15 tahun sebanyak 2 orang, 16 tahun sebanyak 2 orang, 17 tahun sebanyak 1 orang, 18 tahun sebanyak 1 orang, 23 tahun sebanyak 1 orang, dan 25 tahun sebanyak 2 orang. Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden merupakan mahasiswa Strata 1 (S1) sebanyak 7 orang, diikuti SMA sebanyak 5 orang, dan SMP sebanyak 1 orang.

Pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan menggunakan media poster. Hasil nilai pre-test dan post-test responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 2.
Nilai Pre-Test dan Post-Test

NAMA	Pre-Test	Post-Test
YD	70	90
TP	60	90
MK	70	90
DT	70	100
AP	90	100
EM	80	100
RA	70	100
RB	100	100
AN	70	90
AM	70	90
MB	70	100
YB	60	90
MU	80	100

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa nilai pre-test responden sebelum diberikan edukasi kesehatan masih bervariasi, dengan nilai terendah sebesar 60 dan nilai tertinggi sebesar 100. Setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media poster, seluruh responden memperoleh nilai post-test pada rentang 90–100, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah kegiatan penyuluhan. Hasil rata-rata nilai pre-test dan post-test responden dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 1.
Rata-rata Nilai Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa rata-rata nilai pre-test responden sebelum diberikan edukasi kesehatan adalah 73,85. Setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media poster, rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 95,38. Dengan demikian terdapat peningkatan rata-rata sebesar 29,16% setelah dilakukan intervensi edukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan menggunakan media poster mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia, meliputi pengertian, gejala, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahannya.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa metode ceramah yang dipadukan dengan media poster efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada remaja. Poster merupakan media edukasi visual yang mampu mengombinasikan teks dan gambar secara sederhana sehingga memudahkan peserta memahami serta mengingat informasi yang diberikan. Selain itu, sesi

diskusi setelah penyampaian materi memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami sehingga proses pembelajaran menjadi lebih interaktif.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian (Ulva et al., 2022) yang menyatakan bahwa edukasi gizi dan kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan anemia. Pengetahuan yang baik menjadi dasar terbentuknya perilaku pencegahan, seperti mengonsumsi makanan kaya zat besi, meningkatkan asupan vitamin C, serta mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan remaja putri memiliki kesadaran yang lebih baik dalam menerapkan perilaku pencegahan anemia.

Temuan ini juga mendukung hasil pengabdian yang dilakukan oleh (Sipa Annisa et al., 2026b), yang menunjukkan bahwa edukasi mengenai anemia dan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah dapat meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pencegahan anemia. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan masih menjadi salah satu bentuk intervensi promotif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya pada kelompok remaja putri yang merupakan kelompok berisiko mengalami anemia.



Gambar 2.

Kegiatan Penyuluhan tentang Pencegahan Anemia bersama Responden

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang pencegahan anemia pada remaja putri OMK Mater Omnium Gentium Paroki St. Kristoforus Matani telah dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2026 dengan metode ceramah menggunakan media poster. Kegiatan ini diikuti oleh 13 remaja putri dan diawali dengan pre-test, dilanjutkan penyampaian materi, sesi diskusi, serta diakhiri dengan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Rata-rata nilai pre-test peserta adalah 73,85, sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 95,38. Dengan demikian, terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 29,16% setelah pelaksanaan penyuluhan. Selain itu, seluruh peserta memperoleh nilai post-test yang lebih tinggi dibandingkan sebelum penyuluhan, dengan rentang nilai antara 90–100. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan anemia menggunakan media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pengertian anemia,

gejala, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahannya melalui pola makan bergizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah secara teratur.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, disarankan agar penyuluhan mengenai pencegahan anemia pada remaja putri dilaksanakan secara berkala sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif untuk mempertahankan serta meningkatkan pengetahuan peserta. Selain itu, kegiatan edukasi sebaiknya disertai dengan pemantauan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), misalnya melalui pendampingan oleh pengurus Orang Muda Katolik (OMK), petugas puskesmas, atau kader kesehatan. Pemantauan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD sesuai anjuran sehingga upaya pencegahan anemia dapat berlangsung lebih optimal. Untuk kegiatan selanjutnya, disarankan pula dilakukan evaluasi jangka panjang guna mengetahui keberlanjutan perubahan pengetahuan dan perilaku peserta setelah mengikuti penyuluhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa hormat, kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan ini serta para peserta kegiatan yaitu OMK Mater Omnium Gentium dan Paroki St. Kristoforus Matani yang sudah berpartisipasi aktif pada pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ilmawari, I., Sinaga, R. A., Putri, R. A., Nurfadilla, N., Muyassarrah, Z. R., & Wisnuwardani, R. W. (2025). Peningkatan pengetahuan mengenai anemia melalui penyuluhan pencegahan anemia pada siswa SMPN 22 Samarinda. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 367-377.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Buku Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Rematri dan WUS*.
- Kes, S. M., Sari, M. K., Fadhillah, R., Ratna, R. N., & Sartiah, S. (2020). Penyuluhan Tentang Anemia Pada Remaja Sman 14 Bandar Lampung Kemiling Permai Tanjung Karang Barat Lampung Tahun 2020. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 29-33.
- Mardlotillah Ika Auliya, S. S. (2024). *Hubungan Pola Konsumsi Zat Besi, Inhibitor Zat Besi, Dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Siswi Di Mtsn Bangkalan*.
- Meidayati, R. D., & Purwati, Y. (2017). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Terhadap Sikap Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Priliani, L., Harahap, A. R., Satyagraha, A. W., Noviyanti, R., Apriyana, I., Nanine, I. S., Sudoyo, H., & Malik, S. G. (2025). Mapping anemia prevalence across Indonesia. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 34(3), 430–439. [https://doi.org/10.6133/apjcn.202506_34\(3\).0017](https://doi.org/10.6133/apjcn.202506_34(3).0017)
- Puspitasari, E., Kemala, S., Fatmasari, R., Yunieswati, W., Widhi, A. S., & Yulianingsih, I. (2023, October). Penyuluhan pencegahan anemia pada remaja dengan tablet tambah darah di SMA Muhammadiyah 1 Jakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Sipa Annisa, W., Kumalasari, D., & Triwahyuningsih, R. Y. (2026). Pemberian Tablet Tambah Darah Dalam Mencegah Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(3), 223–229. <https://doi.org/10.62017/merdeka>
- Ulva, T., Stikes, K., & Kendal, M. (2022). *Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review*. 4(1), 2022.
- Utami, A. P., & Sudaryanto, A. (2025). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 104. <https://doi.org/10.33757/jik.v9i1.1266>
- World Health Organization. (2025). *Anaemia*. WHO. https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1