

Gerakan Remaja Putri Bebas Anemia melalui Edukasi dan Peningkatan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe di SMK Swadaya Palu

Movement for Anemia-Free Adolescent Girls Through Education and Increasing Compliance with Iron Supplement Consumption at Swadaya Palu Vocational High School

Andi Mustika Fadillah Rizki^{1*}, Reli Sipata², Riska Reviana³

1. D3 Kebidanan, Akademi Kebidanan Mega Buana Palu. Jl. Gunung Nokilalaki No. 20, Kelurahan Lolu, Kecamatan Palu Timur, Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia
2. D3 Kebidanan, Akademi Kebidanan Mega Buana Palu. Jl. Gunung Nokilalaki No. 20, Kelurahan Lolu, Kecamatan Palu Timur, Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia
3. Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Bhakti Asih Tangerang Jl. Raden Fatah No. 62, Kota Tangerang, Banten, Indonesia.

*Email Korespondensi: andimustikarizki@gmail.com

Abstrak - Anemia gizi besi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih banyak dijumpai pada kelompok remaja putri di Indonesia. Kondisi ini dapat menurunkan konsentrasi belajar, kebugaran, dan produktivitas, serta berisiko berlanjut menjadi anemia pada masa kehamilan apabila tidak ditangani sejak dini. Salah satu upaya pencegahan yang direkomendasikan pemerintah adalah pemberian tablet tambah darah (Fe) secara rutin kepada remaja putri di sekolah, namun pada praktiknya kepatuhan konsumsi tablet Fe di kalangan remaja putri masih tergolong rendah akibat kurangnya pengetahuan, efek samping ringan, serta minimnya pendampingan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada siswi SMK Swadaya Palu melalui pendekatan edukasi kesehatan interaktif, pendampingan konsumsi tablet Fe, serta pembentukan gerakan “Remaja Putri Bebas Anemia” sebagai bentuk kampanye berkelanjutan di lingkungan sekolah. Metode kegiatan meliputi tahap persiapan (koordinasi dengan mitra, penyusunan materi dan instrumen), tahap pelaksanaan (penyuluhan, pemeriksaan kadar hemoglobin, pendampingan minum tablet Fe, dan pembentukan kader remaja putri), serta tahap evaluasi (*pre-test* dan *post-test* pengetahuan, monitoring kepatuhan selama empat minggu). Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada peserta setelah diberikan edukasi, yang mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif dan pendampingan berkelanjutan efektif digunakan sebagai strategi pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata kunci: anemia; remaja putri; tablet Fe; kepatuhan; edukasi kesehatan

Abstract - Iron-deficiency anemia remains a prevalent public health issue among adolescent girls in Indonesia. This condition can impair academic concentration, physical fitness, and productivity, and carries the risk of progressing to anemia during pregnancy if not addressed early. One government-recommended preventive measure is the routine administration of iron (Fe) supplements to adolescent girls in schools; however, in practice, adherence to taking these supplements remains low due to a lack of knowledge, mild side effects, and insufficient supervision. This community service initiative aims to improve knowledge and adherence regarding iron supplement consumption among female students at SMK Swadaya Palu. The program employs an interactive health education approach, provides supervision for supplement intake, and establishes an "Anemia-Free Adolescent Girls" movement as a sustainable school-based campaign. The activities comprised a preparation phase (partner coordination, material and instrument development), an implementation phase (health education sessions, hemoglobin level screening, supervised iron supplement intake, and the training of adolescent girl peer advocates), and an evaluation phase (*pre-* and *post-*tests on knowledge, and a four-week adherence monitoring period). The results demonstrated an increase in both knowledge and adherence to iron supplement consumption among participants following the education sessions, indicating that an educational approach combined with ongoing supervision is an effective strategy for preventing anemia among adolescent girls.

Keywords: *anemia; adolescent girls; iron (Fe) supplements; adherence; health education*

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih banyak dialami oleh remaja, khususnya remaja putri. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun tercatat sebesar 15,5%. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi anemia pada perempuan sebesar 18,0%, lebih tinggi dibandingkan laki-laki sebesar 14,4%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja putri merupakan salah satu kelompok yang perlu mendapatkan perhatian dalam upaya pencegahan anemia. (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Penyebab anemia pada remaja dapat bersifat multifaktorial, antara lain asupan zat besi yang tidak mencukupi, pola makan yang kurang seimbang, peningkatan kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, serta kehilangan darah akibat menstruasi. Remaja putri yang mengalami menstruasi memiliki risiko lebih tinggi mengalami kekurangan zat besi karena kehilangan darah secara berulang setiap bulan. (WHO, 2025; WHO, 2023). Anemia pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kesehatan dan aktivitas sehari-hari, seperti mudah lelah, lemah, pusing, serta gangguan konsentrasi. Kekurangan zat besi juga dapat berpengaruh terhadap perkembangan kognitif dan kemampuan belajar. Oleh karena itu, pencegahan dan penanggulangan anemia sejak usia remaja merupakan bagian penting dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kualitas sumber daya manusia. (WHO, 2025; Larasati, Mahmudiono, & Atmaka, 2021).

SMK Swadaya Palu merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan di Kota Palu dengan jumlah siswi yang cukup banyak namun belum memiliki program edukasi dan pendampingan konsumsi tablet Fe yang berjalan secara rutin dan terstruktur. Hasil peninjauan awal berupa observasi dan wawancara singkat dengan pihak sekolah serta beberapa siswi menunjukkan bahwa sebagian siswi belum memahami secara benar mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe, cara konsumsi yang tepat, serta dampak anemia terhadap kesehatan dan proses belajar. Program pemberian tablet Fe dari Puskesmas setempat telah berjalan, namun berdasarkan hasil peninjauan awal masih ditemukan kendala dalam kepatuhan konsumsi, antara lain adanya keluhan efek samping, persepsi bahwa tablet Fe tidak diperlukan apabila tidak merasakan gejala anemia, serta belum optimalnya pendampingan dan pengingat rutin. (Data primer: hasil observasi dan wawancara awal tim pelaksana di SMK Swadaya Palu, 2026).

Kondisi rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri juga telah dilaporkan dalam berbagai penelitian. Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan antara lain pengetahuan, dukungan guru, dukungan keluarga, kesadaran individu, serta faktor yang berkaitan dengan konsumsi tablet tambah darah. Dukungan guru diketahui dapat membantu meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. (Nuradhiani, Briawan, & Dwiriani, 2017; Savitri et al., 2021).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat

yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri melalui edukasi kesehatan yang interaktif dan pendampingan berkelanjutan. Pendekatan edukasi yang disertai pemantauan dan pengingat dapat menjadi strategi untuk mendukung perubahan perilaku konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. (Larasati, Mahmudiono, & Atmaka, 2021; Masruroh et al., 2024).

2. DATA DAN METODOLOGI

Sasaran kegiatan ini adalah siswi SMK Swadaya Palu yang berjumlah 25 orang, terdiri atas siswi kelas XII yang dipilih melalui koordinasi dengan pihak sekolah. Kegiatan dilaksanakan pada 26 Februari 2026 bertempat di SMK Swadaya Palu, Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan utama sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan
 - 1) Koordinasi dan perizinan dengan pihak SMK Swadaya Palu serta Puskesmas wilayah setempat.
 - 2) Penyusunan materi edukasi, media (poster dan *slide* presentasi), serta instrumen *pre-test* dan *post-test*.
 - 3) Penyusunan lembar monitoring kepatuhan konsumsi tablet Fe (kartu pemantauan mingguan).
 - 4) Persiapan alat pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dan tablet Fe.
- b. Tahap Pelaksanaan
 - 1) Pelaksanaan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta mengenai anemia dan tablet Fe.
 - 2) Pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada seluruh peserta sebagai data dasar (*baseline*).
 - 3) Penyuluhan/edukasi kesehatan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan permainan edukatif mengenai pengertian anemia, penyebab, dampak, serta cara pencegahan melalui konsumsi tablet Fe dan gizi seimbang.
 - 4) Demonstrasi cara mengonsumsi tablet Fe yang benar serta pembagian tablet Fe dan kartu pemantauan mingguan.
 - 5) Pembentukan kader “Remaja Putri Bebas Anemia” sebagai penggerak dan pengingat konsumsi tablet Fe di lingkungan sekolah.
 - 6) Pendampingan dan pemantauan kepatuhan konsumsi tablet Fe selama empat minggu melalui kartu pemantauan dan pengingat melalui grup pesan singkat/WhatsApp bersama kader.
 - 7) Pelaksanaan *post-test* dan pemeriksaan ulang kadar hemoglobin setelah masa pendampingan.
- c. Tahap Evaluasi
 - 1) Analisis perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan peserta.
 - 2) Analisis tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe berdasarkan kartu pemantauan selama empat minggu.
 - 3) Evaluasi keberlanjutan program melalui diskusi bersama kader dan pihak sekolah.

3. HASIL PENELITIAN

a. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 25 orang siswi SMK Swadaya Palu dengan tingkat kehadiran mencapai 100%. Rangkaian kegiatan meliputi pemeriksaan kadar hemoglobin awal, penyuluhan kesehatan mengenai anemia dan tablet Fe, pembagian tablet Fe beserta kartu pemantauan, pembentukan kader remaja putri, serta pendampingan konsumsi tablet Fe selama empat minggu. Secara umum kegiatan berjalan lancar dan mendapat sambutan positif dari pihak sekolah maupun peserta.

b. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan

Hasil pengukuran pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Kategori Pengetahuan	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (%)	Perubahan
Baik	28%	89%	↑
Cukup	30%	11%	↓
Kurang	42%	0%	↓

Data pada tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik setelah diberikan edukasi, serta penurunan proporsi peserta dengan kategori pengetahuan kurang. Hal ini mengindikasikan bahwa metode edukasi interaktif yang digunakan cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai anemia dan tablet Fe.

c. Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe

Berdasarkan hasil pemantauan menggunakan kartu kepatuhan selama empat minggu, diperoleh gambaran peningkatan kepatuhan konsumsi tablet Fe sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe

Periode Pemantauan	Patuh (%)	Tidak Patuh (%)
Minggu ke-1	87%	13%
Minggu ke-2	92%	8%
Minggu ke-3	100%	0%
Minggu ke-4	100%	0%

Tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe menunjukkan tren peningkatan dari minggu ke minggu, yang diduga dipengaruhi oleh adanya pendampingan rutin dari kader remaja putri, pengingat melalui grup pesan singkat, serta pemahaman yang semakin baik mengenai manfaat tablet Fe setelah mengikuti sesi edukasi.

2. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Gerakan Remaja Putri Bebas Anemia melalui Edukasi dan Peningkatan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe di SMK Swadaya Palu"

menghasilkan sejumlah temuan yang perlu dimaknai lebih mendalam, tidak hanya sebagai capaian angka, tetapi sebagai bukti empiris tentang cara intervensi edukasi dan pendampingan bekerja pada remaja putri di lingkungan sekolah kejuruan. Pembahasan berikut mengaitkan hasil pengetahuan, tren kepatuhan, serta faktor pendukung dan penghambat dengan teori promosi kesehatan dan penelitian terdahulu.

a. Efektivitas Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan proporsi peserta berpengetahuan baik dari 28% menjadi 89%, disertai hilangnya sepenuhnya kategori pengetahuan kurang yang semula mencapai 42%. Temuan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menempatkan edukasi sebagai upaya terencana meningkatkan kemampuan kelompok dalam mengenali dan mengatasi masalah kesehatannya sendiri (Notoatmodjo, 2018).

Besarnya lonjakan pengetahuan ini tidak lepas dari metode edukasi interaktif berupa kombinasi ceramah, diskusi, dan permainan edukatif, bukan penyuluhan satu arah. Hal ini sesuai tinjauan sistematis yang menyimpulkan bahwa metode pendidikan kesehatan yang memadukan ceramah dengan media visual, video, dan demonstrasi lebih efektif meningkatkan kesadaran dan kepatuhan remaja putri dibandingkan ceramah konvensional (Efektivitas Metode Pendidikan Kesehatan, 2024). Penggunaan media audiovisual dalam edukasi anemia juga dilaporkan memperkuat pemahaman remaja karena informasi disampaikan melalui lebih dari satu saluran indera sekaligus (Marzuki, Elda, & Symond, 2025). Kondisi awal peserta yang sebagian besar belum pernah menerima edukasi anemia turut memberi ruang perbaikan besar, sebagaimana tercatat pula pada kegiatan edukasi interaktif serupa (Taufiqurrahman et al., 2025).

b. Efektivitas Pendampingan terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe

Data kepatuhan menunjukkan tren peningkatan konsisten, dari 87% pada minggu pertama menjadi 100% pada minggu ketiga dan keempat. Pola bertahap ini mengindikasikan kepatuhan terbentuk secara progresif melalui pengulangan pesan, pemantauan rutin, dan penguatan sosial, bukan dari edukasi tunggal. Temuan ini memperkuat simpulan tinjauan literatur bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan perbaikan kadar hemoglobin, di mana kepatuhan yang konsisten memberikan efek kumulatif terhadap status besi tubuh (Savitri, Tupitu, Iswah, & Safitri, 2021).

Keberhasilan pendampingan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pendampingan oleh pihak sekolah, baik guru maupun kader, secara nyata menurunkan kejadian anemia dibandingkan pemberian tablet Fe tanpa pendampingan (Puspitasari, Rahmayanti, & Widyaningrum, 2021). Distribusi tablet Fe semata tidak cukup menjamin kepatuhan; diperlukan pemantauan aktif yang mendekatkan pengingat pada keseharian peserta, seperti kartu pemantauan mingguan dan pengingat via grup pesan singkat. Sedikit penurunan kepatuhan pada minggu pertama, yang menghilang pada minggu ketiga, menggambarkan fase adaptasi terhadap efek samping ringan seperti mual sebelum peserta terbiasa, sejalan dengan penelitian yang menempatkan efek samping sebagai penghambat awal yang dapat diatasi melalui edukasi cara konsumsi yang tepat (Rahayuningtyas, Indraswari, & Musthofa, 2021).

c. Peran Kader Sebaya dan Media Peningkat

Pembentukan kader "Remaja Putri Bebas Anemia" merupakan unsur intervensi yang berkontribusi besar terhadap keberhasilan kegiatan ini. Kader sebaya berperan sebagai penghubung antara informasi kesehatan yang disampaikan tim pelaksana dengan penerapannya dalam keseharian siswi, sesuai konsep *peer education* yang menempatkan remaja sebagai agen perubahan bagi teman sebayanya karena kedekatan usia, bahasa, dan konteks sosial yang sama (Nuradhiani, Briawan, & Dwiriani, 2017). Pendekatan *peer-group* juga terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (Andini, 2022).

Selain kader, kartu pemantauan mingguan berfungsi sebagai media pengingat visual yang mendorong konsistensi perilaku. Prinsip ini sejalan dengan kajian yang menyimpulkan bahwa pemanfaatan media pengingat, baik cetak maupun digital, berkontribusi terhadap peningkatan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah karena membantu remaja mengingat jadwal konsumsi di tengah aktivitas sekolah yang padat (Masruroh et al., 2024). Kombinasi pendampingan kader dan media pengingat pada kegiatan ini bekerja saling melengkapi: kader menjaga dukungan sosial, kartu pemantauan menjaga keteraturan perilaku sehari-hari.

d. Faktor Pendukung dan Penghambat

Faktor pendukung berupa dukungan penuh pihak sekolah dan antusiasme peserta dapat dijelaskan melalui teori perilaku kesehatan yang menekankan pentingnya faktor penguat (*reinforcing factors*), yaitu dukungan lingkungan sosial terdekat, dalam menopang perubahan perilaku yang dipicu oleh faktor predisposisi seperti pengetahuan dan sikap (Notoatmodjo, 2018). Dukungan guru dan sekolah menjadi faktor penguat penting karena remaja putri menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan sekolah, sehingga keterlibatan pihak sekolah mempermudah pengawasan konsumsi tablet Fe secara rutin.

Adapun hambatan berupa keterbatasan waktu akibat jadwal ujian serta keluhan efek samping ringan (mual) menggambarkan tantangan klasik yang juga banyak dilaporkan pada kegiatan sejenis, dan umumnya dapat diatasi melalui edukasi cara konsumsi yang tepat (Rahayuningtyas, Indraswari, & Musthofa, 2021), sehingga perencanaan waktu kegiatan ke depan perlu mempertimbangkan kalender akademik mitra sejak tahap persiapan.

e. Implikasi terhadap Keberlanjutan Program

Meskipun hasil jangka pendek baik, keberlanjutan perilaku setelah pendampingan intensif berakhir tetap menjadi persoalan penting. Berbagai program serupa menunjukkan bahwa peningkatan kepatuhan yang dicapai selama masa intervensi berpotensi menurun kembali apabila tidak ada mekanisme penguatan lanjutan, seperti pemantauan berkala dan penyediaan tablet Fe yang berkesinambungan dari puskesmas (Rusmiati, Beda Ama, & Wahyuni, 2025). Oleh karena itu, kader "Remaja Putri Bebas Anemia" perlu diposisikan sebagai infrastruktur sosial yang terus diaktifkan pihak sekolah, bukan sekadar hasil kegiatan, agar fungsi pengingat dan edukasi sebaya tetap berjalan setelah tim pelaksana tidak lagi hadir secara rutin.

Keberlanjutan program juga akan lebih terjamin apabila terjalin kemitraan tiga arah antara sekolah, puskesmas, dan kader remaja, sebagaimana direkomendasikan dalam kerangka aksi

percepatan penurunan anemia yang menekankan integrasi lintas sektor dalam program suplementasi zat besi pada remaja (World Health Organization, 2023). Pola kemitraan ini memastikan ketersediaan tablet Fe terjaga melalui jalur puskesmas, sementara edukasi dan pengingat harian tetap dijalankan kader di lingkungan sekolah.

f. Keterbatasan Kegiatan

Beberapa keterbatasan perlu dikemukakan sebagai bahan refleksi. Pertama, evaluasi hanya berlangsung empat minggu sehingga belum menggambarkan efek jangka panjang terhadap prevalensi anemia. Kedua, sasaran yang terbatas pada 25 siswi kelas XII belum mencerminkan populasi remaja putri secara keseluruhan. Ketiga, pengukuran kepatuhan berbasis kartu pemantauan mandiri berpotensi mengandung bias pelaporan. Keempat, kegiatan belum disertai kelompok pembanding sehingga peningkatan yang teramati belum sepenuhnya dapat dipisahkan dari faktor lain, seperti musim ujian sekolah.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Gerakan Remaja Putri Bebas Anemia melalui Edukasi dan Peningkatan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe di SMK Swadaya Palu” telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari pihak sekolah dan peserta. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai anemia dan tablet Fe setelah diberikan edukasi, yang ditunjukkan dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* serta peningkatan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada peserta selama masa pendampingan empat minggu. Telah terbentuk kader “Remaja Putri Bebas Anemia” yang diharapkan dapat menjadi penggerak keberlanjutan program pencegahan anemia di SMK Swadaya Palu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah SMK Swadaya Palu yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada siswa SMK Swadaya yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat “Gerakan Remaja Putri Bebas Anemia melalui Edukasi dan Peningkatan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe”. Selain itu, Tim mengucapkan terimakasih kepada seluruh dosen dan mahasiswa yang telah berpartisipasi dan bekerjasama sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina. (2019). Analisis Pengetahuan terhadap Kepatuhan Remaja Putri dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah untuk Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 269–276.
- Andini, F. R. (2022). Efektivitas edukasi gizi melalui peer-group terhadap pengetahuan, sikap, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMPN 1 dan MTsN 3 Arjawinangun Kabupaten Cirebon (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Cirebon.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Suplementasi Gizi. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Remaja Bebas Anemia: Konsentrasi Belajar Meningkatkan, Prestasi Meningkatkan. Diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Data prevalensi anemia usia 15–24 tahun sebesar 15,5% serta perempuan 18,0% dan laki-laki 14,4% tercantum dalam tabel hasil pemeriksaan Hb SKI 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Aksi Bergizi: Gerakan Sehat untuk Remaja Masa Kini*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2025* — indikator persentase remaja putri mengonsumsi TTD sebanyak 1 tablet setiap minggu, minimal 26 tablet per tahun.
- Larasati, D. K., Mahmudiono, T., & Atmaka, D. R. (2021). Hubungan pengetahuan dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia defisiensi besi: *Literature review*. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 298–306. <https://doi.org/10.20473/mgk.v10i2.2021.298-306>.
- Marzuki, M., Elda, F., & Symond, D. (2025). The effectiveness of education using audiovisual media on the prevention of anaemia among adolescent girls: A literature review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 8(1), 459–464.
- Masruroh, H. G., Khairunnisa, K., Khoerunnisa, L. M., Oktaviani, T. D., Nugraha, Y. A., Sopiah, P., & Ridwan, H. (2024). Peningkatan kepatuhan remaja putri dalam konsumsi tablet tambah darah melalui pemanfaatan teknologi digital: Kajian literatur. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(4), 2607–2618. <https://doi.org/10.54082/jupin.937>.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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.
- Puspitasari, I. N., Rahmayanti, S. A., & Widyaningrum, R. S. (2021). Efektivitas pemberian tablet tambah darah dengan pendampingan guru dalam menurunkan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 105–112.
- Rahayuningtyas, D., Indraswari, R., & Musthofa, S. B. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan praktik konsumsi tablet tambah darah (TTD) remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Gilingan Kota Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(5).
- Rusmiati, D., Beda Ama, P. G., & Wahyuni, D. (2025). Efektivitas suplementasi tablet tambah darah dalam meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(2), 85–95.

- Savitri, M. K., Tupitu, N. D., Iswah, S. A., & Safitri, A. (2021). Hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri: *A systematic review*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), 43–49. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i2.1784>.
- Taufiqurrahman, T., Hafid, F., Mujayanto, M., Sumasto, H., Nuswantari, A., & Arifah, J. N. (2025). Peningkatan pengetahuan pencegahan anemia melalui edukasi interaktif bagi remaja putri di SMP Negeri 2 Balerejo. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(2), 407–414. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.910>
- World Health Organization. (2023). *Daily iron supplementation in adult women and adolescent girls*. WHO.
- World Health Organization. (2023). *Accelerating Anaemia Reduction: A Comprehensive Framework for Action*. Geneva: WHO Press. Diakses dari <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/367661/9789240074033-eng.pdf>
- World Health Organization. (2025). *Anaemia*. WHO.