

**Edukasi Pentingnya Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri
SMPN 1 Sabbang Selatan Kabupaten Luwu Utara**
*Education on the Importance of Iron Supplementation Among Adolescent
Girls at SMP Negeri 1 Sabbang Selatan, North Luwu Regency*

Astie Trisnawati^{1*}, Tanwir Djafar², Tonsisius Jehaman³, Rasniah Sarumi⁴

^{1 2 3} Stikes Bhakti Pertiwi Luwu Raya

Jl. Andi Pangerang, Salobulo, Kec. Wara Utara, Kota Palopo, Sulawesi Selatan 91913

⁴ Universitas Karya Persada Muna

Jl. Gambas No.9, Kabupaten Muna, Sulawesi Tenggara, 93614

*E-mail Korespondensi: Astie.sudir2107@gmail.com

ABSTRACT

Anemia remains one of the most prevalent public health problems among adolescent girls in Indonesia. This condition is primarily caused by iron deficiency due to increased iron requirements during adolescence and blood loss associated with menstruation. Anemia in adolescent girls can reduce concentration, weaken the immune system, impair academic performance, and increase the risk of health complications during future pregnancies. One of the Indonesian government's strategies to address this problem is the Iron Supplementation Program through the distribution of Iron and Folic Acid (IFA) tablets to adolescent girls in schools. However, many adolescents still have limited knowledge about the benefits of iron supplementation, resulting in low adherence to regular tablet consumption. This community service program aimed to improve adolescent girls' knowledge about anemia and the importance of regular iron supplementation. The activity was conducted at SMP Negeri 1 Sabbang Selatan, North Luwu Regency, involving 60 female students from grades VII to IX. The program employed health education sessions, interactive discussions, demonstrations on the proper consumption of iron tablets, leaflet distribution, and evaluations using pre-test and post-test questionnaires. The results showed a significant improvement in participants' knowledge following the educational intervention. In addition, the participants demonstrated a more positive attitude toward regular iron tablet consumption. These findings indicate that health education is an effective strategy for improving adolescent girls' knowledge and awareness regarding anemia prevention. Therefore, continuous educational programs supported through collaboration among schools, community health centers, and parents are essential to enhance adherence to iron supplementation and prevent anemia among adolescent girls.

Keywords: anemia, adolescent girls, iron supplementation, health education, community service.

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak dialami oleh remaja putri di Indonesia. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat meningkatnya kebutuhan tubuh selama masa pertumbuhan dan kehilangan darah saat menstruasi. Anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, prestasi akademik, serta meningkatkan risiko komplikasi kesehatan pada masa kehamilan di kemudian hari. Salah satu upaya pemerintah dalam menanggulangi masalah tersebut adalah melalui Program Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri di sekolah. Namun demikian, masih banyak remaja yang belum memahami manfaat TTD sehingga kepatuhan dalam mengonsumsinya masih rendah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sabbang Selatan dengan sasaran 60 siswi kelas VII–IX. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif,

demonstrasi cara konsumsi Tablet Tambah Darah, pembagian leaflet, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Peserta juga menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pencegahan anemia sehingga perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara sekolah, puskesmas, dan orang tua.

Kata kunci: anemia, remaja putri, tablet tambah darah, edukasi kesehatan, pengabdian masyarakat

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan sangat cepat sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang memadai, terutama zat besi. Pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi untuk mendukung pertumbuhan jaringan tubuh, pembentukan sel darah merah, serta perkembangan organ reproduksi. Khusus pada remaja putri, kebutuhan zat besi menjadi lebih tinggi karena kehilangan darah setiap bulan selama menstruasi. Apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi, maka akan terjadi anemia defisiensi besi yang merupakan jenis anemia paling banyak ditemukan pada remaja putri. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kelelahan, menurunnya konsentrasi belajar, gangguan kebugaran fisik, penurunan prestasi akademik, hingga meningkatnya risiko komplikasi kesehatan reproduksi pada masa mendatang (Dewi *et.al.*, 2025).

Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian dunia karena berdampak terhadap kualitas hidup, produktivitas, kemampuan belajar, serta kesehatan reproduksi perempuan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 30,7% wanita usia reproduksi (15–49 tahun) di dunia mengalami anemia, dengan beban tertinggi berada di kawasan Afrika dan Asia Tenggara yang menyumbang lebih dari 60% kasus global. Remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan mengalami anemia karena kebutuhan zat besi meningkat selama masa pertumbuhan dan adanya kehilangan darah setiap bulan akibat menstruasi.

Di Indonesia, anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi anemia pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai 15,5%. Selain itu, implementasi program pencegahan anemia melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) masih menghadapi berbagai tantangan. Data menunjukkan bahwa 54,8% remaja putri belum pernah menerima TTD, sedangkan 51,4% remaja putri tidak mengonsumsi TTD karena belum mengetahui manfaatnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan dan kepatuhan konsumsi TTD masih menjadi hambatan dalam upaya pencegahan anemia di Indonesia.

Pada tingkat regional, anemia pada remaja putri di Provinsi Sulawesi Selatan juga masih tergolong tinggi. Beberapa hasil penelitian melaporkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Sulawesi Selatan mencapai sekitar 32–34%, yang dipengaruhi oleh rendahnya asupan zat besi, pola makan yang kurang beragam, serta rendahnya kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dan penguatan program TTD masih sangat diperlukan sebagai upaya meningkatkan status kesehatan remaja putri di wilayah tersebut.

Secara lokal, Kabupaten Luwu Utara terus melaksanakan program pemberian Tablet Tambah Darah kepada remaja putri melalui sekolah sebagai bagian dari program kesehatan remaja. Namun demikian, masih ditemukan permasalahan berupa kurangnya pemahaman mengenai manfaat TTD, kekhawatiran terhadap efek samping, serta rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet secara rutin. Kondisi tersebut juga menjadi salah satu permasalahan yang dijumpai di SMP Negeri 1 Sabbang Selatan sebagai lokasi pengabdian kepada masyarakat. Hasil observasi awal bersama pihak sekolah menunjukkan bahwa sebagian siswi belum memahami pentingnya konsumsi TTD secara teratur untuk mencegah anemia. Oleh karena itu, kegiatan edukasi mengenai pentingnya Tablet Tambah Darah dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan, membangun kesadaran, serta mendorong kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD sebagai langkah pencegahan anemia dan persiapan kesehatan reproduksi di masa depan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sabbang Selatan, Kabupaten Luwu Utara, Sulawesi Selatan. Sasaran kegiatan adalah remaja putri kelas VII, VIII, dan IX yang telah memasuki masa pubertas dan menjadi sasaran program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2026 dengan jumlah peserta sebanyak 60 remaja putri. Metode yang digunakan adalah metode edukatif-partisipatif, yaitu melibatkan peserta secara aktif melalui ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, dan evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Pendekatan ini dipilih karena terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan partisipasi peserta dalam program pencegahan anemia.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan sebagai berikut.

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi bersama Kepala SMP Negeri 1 Sabbang Selatan, guru UKS, dan petugas Puskesmas setempat mengenai jadwal pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya tim menyusun materi edukasi, media presentasi, leaflet, instrumen pre-test dan post-test, serta menyiapkan Tablet Tambah Darah sebagai media demonstrasi.

Materi edukasi disusun berdasarkan pedoman Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengenai program pemberian Tablet Tambah Darah bagi remaja putri yang meliputi:

- a. Pengertian anemia;
- b. Penyebab anemia pada remaja putri;
- c. Tanda dan gejala anemia;
- d. Dampak anemia terhadap kesehatan, prestasi belajar, dan kesehatan reproduksi;
- e. Manfaat Tablet Tambah Darah;
- f. Waktu dan cara konsumsi Tablet Tambah Darah yang benar;
- g. Makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi;
- h. Makanan yang menghambat penyerapan zat besi; dan
- i. Pentingnya kepatuhan mengonsumsi TTD.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari dengan susunan kegiatan sebagai berikut.

a. Registrasi Peserta

Peserta melakukan registrasi dan menerima leaflet edukasi sebagai media pendukung selama penyuluhan berlangsung.

b. Pre-test

Sebelum penyampaian materi, seluruh peserta mengerjakan pre-test yang terdiri atas 15 pertanyaan pilihan ganda mengenai:

- 1) anemia;
- 2) penyebab anemia;
- 3) gejala anemia;
- 4) manfaat Tablet Tambah Darah;
- 5) waktu konsumsi TTD; dan
- 6) makanan sumber zat besi.

Pre-test bertujuan mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta.

c. Penyampaian Materi

Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif dengan bantuan PowerPoint dan video edukasi. Materi yang diberikan meliputi:

- 1) Definisi anemia;
- 2) Penyebab anemia pada remaja putri;
- 3) Kebutuhan zat besi selama masa remaja;
- 4) Akibat anemia terhadap prestasi belajar;
- 5) Hubungan anemia dengan stunting;
- 6) Manfaat tablet tambah darah;
- 7) Kandungan tablet tambah darah;
- 8) Waktu konsumsi yang benar;
- 9) Efek samping yang mungkin muncul; dan

10) Cara mengatasi efek samping tersebut.

Penyampaian materi dilakukan selama kurang lebih 60 menit.

d. **Demonstrasi**

Tim pengabdian mendemonstrasikan cara mengonsumsi Tablet Tambah Darah yang benar, yaitu:

- 1) Diminum setelah makan;
- 2) Menggunakan air putih;
- 3) Tidak diminum bersama teh atau kopi;
- 4) Dikonsumsi satu tablet setiap minggu sesuai program pemerintah.

Peserta kemudian mempraktikkan kembali langkah-langkah tersebut.

e. **Diskusi dan Tanya Jawab**

Peserta diberikan kesempatan bertanya mengenai pengalaman mengonsumsi Tablet Tambah Darah. Beberapa pertanyaan yang muncul antara lain mengenai rasa mual setelah mengonsumsi tablet, warna feses yang berubah menjadi lebih gelap, serta alasan mengapa Tablet Tambah Darah harus dikonsumsi meskipun tidak sedang sakit.

f. **Post-test**

Setelah seluruh materi selesai diberikan, peserta kembali mengisi post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan baik dan mendapat dukungan penuh dari Kepala Sekolah, guru UKS, serta tenaga kesehatan dari Puskesmas Sabbang Selatan. Seluruh peserta hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan hingga selesai.

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Kepala Sekolah yang menyampaikan pentingnya menjaga kesehatan remaja putri melalui konsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin. Selanjutnya dilakukan pre-test sebelum pemberian materi edukasi. Selama penyampaian materi terlihat bahwa sebagian besar peserta belum memahami fungsi utama Tablet Tambah Darah. Beberapa peserta menyatakan bahwa mereka hanya mengonsumsi tablet ketika guru membagikannya di sekolah, sementara sebagian lainnya mengaku tidak meminum tablet karena merasa mual atau menganggap dirinya tidak mengalami anemia.



Gambar 1. Remaja Putri Minum TTD

Temuan tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kepatuhan konsumsi TTD lebih banyak dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan dibandingkan ketersediaan tablet. Kondisi serupa juga dilaporkan pada berbagai kegiatan pengabdian masyarakat di Indonesia yang menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap TTD menjadi salah satu penyebab rendahnya kepatuhan remaja putri.



Gambar 2. Foto bersama remaja putri

B. Hasil Evaluasi Pengetahuan

Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pemberian kuesioner sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pelaksanaan edukasi mengenai pentingnya Tablet Tambah Darah (TTD). Tingkat pengetahuan responden kemudian dikategorikan menjadi pengetahuan baik dan pengetahuan kurang berdasarkan skor yang diperoleh.

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

Kategori Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Baik	18 (30,0%)	52 (86,7%)
Kurang	42 (70,0%)	8 (13,3%)
Total	60 (100%)	60 (100%)

Berdasarkan hasil evaluasi, sebelum pelaksanaan edukasi sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang masih tergolong kurang, yaitu sebanyak 42 orang (70,0%), sedangkan yang memiliki pengetahuan baik hanya 18 orang (30,0%). Setelah diberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah, terjadi peningkatan yang cukup besar pada tingkat pengetahuan responden. Jumlah remaja putri dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 52 orang (86,7%), sementara kategori pengetahuan kurang menurun menjadi 8 orang (13,3%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan mampu meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai anemia, manfaat Tablet Tambah Darah, cara konsumsi yang benar, serta pentingnya kepatuhan dalam mengonsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan sehingga remaja putri lebih patuh mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran program pemerintah.

Selama kegiatan berlangsung peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal tersebut terlihat dari:

- 1) Aktif mengajukan pertanyaan;
- 2) Mampu menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri;
- 3) Bersedia mempraktikkan cara konsumsi tablet tambah darah;
- 4) Berkomitmen mengonsumsi tablet tambah darah setiap minggu.

Beberapa peserta menyampaikan bahwa selama ini mereka takut mengonsumsi Tablet Tambah Darah karena mendengar informasi bahwa tablet dapat menyebabkan penyakit ginjal atau

meningkatkan berat badan. Setelah memperoleh penjelasan, peserta memahami bahwa informasi tersebut tidak benar dan Tablet Tambah Darah aman dikonsumsi sesuai dosis yang dianjurkan.

C. Pembahasan

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja. Pengetahuan yang baik akan membentuk sikap positif sehingga memengaruhi perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan. Dalam kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup tinggi setelah peserta memperoleh edukasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa informasi mengenai manfaat Tablet Tambah Darah sebelumnya belum sepenuhnya dipahami oleh peserta.

Hasil ini sejalan dengan Yanisah dan Widati (2023) yang dalam *systematic review* melaporkan bahwa edukasi kesehatan mengenai anemia dan konsumsi tablet tambah darah secara konsisten mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik remaja putri dalam mengonsumsi suplemen zat besi, serta berkontribusi terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Selanjutnya, temuan ini juga didukung oleh Silitonga et al. (2024) yang menyimpulkan bahwa program suplementasi zat besi yang disertai edukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan status hemoglobin, kadar ferritin serum, dan penurunan prevalensi anemia pada remaja putri.

Temuan pada kegiatan ini sejalan dengan penelitian Nugroho et al. (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dipadukan dengan pemberian tablet tambah darah secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia serta berkontribusi terhadap peningkatan kadar hemoglobin dibandingkan sebelum intervensi. Selanjutnya, Helmyati et al. (2024) melaporkan bahwa penerimaan dan kepatuhan remaja putri terhadap program suplementasi zat besi tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan tablet, tetapi juga oleh pemahaman mengenai manfaat tablet tambah darah, dukungan guru, tenaga kesehatan, serta lingkungan sekolah yang mendukung pelaksanaan program. Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh penggunaan metode pembelajaran yang bersifat partisipatif. Peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga berdiskusi, bertanya, serta melakukan demonstrasi secara langsung. Pendekatan pembelajaran aktif seperti ini memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna sehingga mempermudah peserta memahami materi, meningkatkan kesadaran, dan mendorong perubahan perilaku kesehatan. Temuan tersebut juga diperkuat oleh *systematic review* Darsono dan Hidayat (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan berbagai media edukasi, seperti booklet, video, dan media interaktif, efektif dalam meningkatkan pengetahuan anemia sekaligus kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga membangun komitmen peserta untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara rutin. Perubahan sikap ini sangat penting karena keberhasilan program pencegahan anemia tidak hanya bergantung pada ketersediaan TTD, tetapi juga pada kepatuhan remaja dalam mengonsumsinya secara berkelanjutan. Berbagai studi pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan secara berkala di sekolah mampu meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD dan memperkuat keberhasilan program kesehatan remaja.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi mengenai pentingnya pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri di SMP Negeri 1 Sabbang Selatan telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan proporsi remaja putri yang memiliki kategori pengetahuan baik setelah mengikuti edukasi, disertai penurunan jumlah peserta dengan kategori pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi melalui penyuluhan, diskusi interaktif, dan pembagian media edukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman mengenai anemia, manfaat Tablet Tambah Darah, serta pentingnya mengonsumsi TTD secara rutin sesuai anjuran.

Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menjadi dasar terbentuknya perilaku yang lebih baik dalam pencegahan anemia, sehingga remaja putri memiliki kesadaran untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara teratur. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara sekolah, puskesmas, dan orang tua agar kepatuhan konsumsi Tablet Tambah

Darah dapat terus meningkat dan mendukung terwujudnya remaja putri yang sehat, produktif, serta siap menjadi calon ibu yang berkualitas di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepala SMP Negeri 1 Sabbang Selatan beserta seluruh guru yang telah memberikan izin, dukungan, serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan.
2. Seluruh siswi SMP Negeri 1 Sabbang Selatan yang telah berpartisipasi secara aktif selama kegiatan berlangsung.
3. Puskesmas Sabbang Selatan yang telah mendukung program pemberian Tablet Tambah Darah di lingkungan sekolah.
4. Seluruh anggota tim pengabdian yang telah bekerja sama dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan sehingga pengabdian dapat berjalan dengan baik.

Semoga kegiatan ini memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan remaja putri dan menjadi bagian dari upaya mewujudkan generasi Indonesia yang sehat, produktif, dan bebas anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrina, A., Idris, F. P., & Agus, A. I. (2025). Edukasi konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri untuk pencegahan anemia. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 104–111. <https://doi.org/10.53690/ipm.v5i01.366>
- Darsono, F. A., & Hidayat, A. (2025). *Effectiveness of information media on anemia knowledge and compliance with blood increasing tablets consumption in adolescent girls: Systematic review*. Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan, 19(1). <https://doi.org/10.33860/jik.v19i1.3487>
- Dewi, A. C., Chakim, I., Astuti, R., & Rokhyanti, I. (2025). Edukasi anemia, pemeriksaan hemoglobin dan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri di SMA Negeri 01 Toroh. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.26714/jipmi.v4i2.640>
- Fernando Delezephs, A. H., Febrianti, N. A., Abigael, M., et al. (2025). Edukasi gizi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(11). <https://doi.org/10.56338/jks.v8i11.7624>
- Helmyati, S., Syarifa, C. A., Rizana, N. A., Sitorus, N. L., & Pratiwi, D. (2024). *Acceptance of iron supplementation program among adolescent girls in Indonesia: A literature review*. Amerta Nutrition, 7(3SP), 50–61. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3SP.2023.50-61>
- Jauharotus Sa'adah, D., Halimah, H. M., Lele, M. Y., & Ramadhani, M. A. (2025). Peningkatan pengetahuan bahaya anemia pada remaja putri dengan edukasi penggunaan tablet tambah darah. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 7(2), 186–191. <https://doi.org/10.35473/ijce.v7i2.4432>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pedoman pemberian tablet tambah darah bagi remaja putri dan wanita usia subur*. Jakarta: Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.

- Nugroho, R. F., Wardani, E. M., Pengge, N. M., & Hindaryani, N. (2024). *The effect of nutrition education and iron supplementation (iron tablets) on knowledge and hemoglobin levels in adolescent girls*. Pontianak Nutrition Journal (PNJ).
- Setyorini, R. H., Revika, E., & Mediastuti, F. (2024). Edukasi tentang tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri di Kabupaten Bantul. *Abdi Putra: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1). <https://doi.org/10.52005/abdiputra.v5i1.293>
- Silitonga, H. T. H., Salim, L. A., & Nurmala, I. (2024). *A systematic review of iron supplementation's effects on adolescent girls*. Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 12(2), 60–69. <https://doi.org/10.14710/jgi.12.2.60-69>
- Lestari, E., et al. (2021). Edukasi terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik remaja putri dalam konsumsi tablet tambah darah
- Widati, S., & Yanisah, B. F. (2023). Is health education on anemia increasing iron supplementation consumption in adolescent girls? A systematic review. *Jurnal PROMKES*, 11(1SI), 46–51. <https://doi.org/10.20473/jpk.V11.I1SI.2023.46-51>
- World Health Organization. (2023). *Daily iron supplementation in children and adolescents 5–12 years of age*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Anaemia*. Geneva: World Health Organization.
- Yanisah, B. F., & Widati, S. (2023). *Is health education on anemia increasing iron supplementation consumption in adolescent girls? A systematic review*. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education, 11(1SI), 46–51. <https://doi.org/10.20473/jpk.V11.I1SI.2023.46-51>