

Edukasi Peran Vital Tablet Tambah Darah Dalam Kesehatan Remaja Pada Siswa SMK Muhammadiyah 4 Lamongan

Irma Susanti¹, Elsy Maghfiroh², Ragestin Septia Wardhani³, Septiara Dwi Ariyanti⁴, Muhammad Alfin Faiz⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

Received : 13 Februari 2026, Revised : 21 Februari 2026, Published : 3 Maret 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Irma Susanti

E-mail: irmasusanti.apt@gmail.com

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan peran vital Tablet Tambah Darah (TTD) dalam pencegahan anemia pada siswa SMK Muhammadiyah 4 Lamongan. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan dengan media leaflet dan PowerPoint, disertai diskusi interaktif serta evaluasi menggunakan desain pretest dan posttest. Kegiatan ini diikuti oleh 30 siswa dengan pelaksanaan pretest sebelum penyampaian materi dan posttest setelah seluruh rangkaian edukasi selesai. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan, ditandai dengan meningkatnya proporsi siswa dalam kategori pengetahuan baik dari 36,6% pada pretest menjadi 86,6% pada posttest, serta menurunnya kategori pengetahuan kurang dari 40% menjadi 6,6%. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi kesehatan mengenai TTD yang disampaikan secara terstruktur dan interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja.

Kata kunci - tablet tambah darah, anemia remaja, edukasi kesehatan, pengetahuan siswa, pengabdian masyarakat

Abstract

This community service aims to increase adolescent knowledge about anemia and the vital role of Iron Tablets (TTD) in preventing anemia in students of SMK Muhammadiyah 4 Lamongan. The method used is health education through counseling using leaflets and PowerPoint media, accompanied by interactive discussions and evaluation using a pretest and posttest design. This activity was attended by 30 students with a pretest before the delivery of the material and a posttest after the entire series of education was completed. The evaluation results showed a significant increase in knowledge after the counseling, marked by an increase in the proportion of students in the good knowledge category from 36.6% in the pretest to 86.6% in the posttest, and a decrease in the knowledge category of less than 40% to 6.6%. The conclusion of this activity is that health education about Iron Tablets delivered in a structured and interactive manner is effective in increasing students' understanding of the importance of consuming Iron Tablets as an effort to prevent anemia in adolescents.

Keywords - iron tablets, adolescent anemia, health education, student knowledge, community service

How To Cite : Susanti, I., Maghfiroh, E., Wardhani, R. S., Ariyanti, S. D., & Faiz, M. A. (2026). Edukasi Peran Vital Tablet Tambah Darah Dalam Kesehatan Remaja Pada Siswa SMK Muhammadiyah 4 Lamongan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(3), 4205 - 4210. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.1187>

Copyright ©2026 Irma Susanti, Elsy Maghfiroh, Ragestin Septia Wardhani, Septiara Dwi Ariyanti, Muhammad Alfin Faiz

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam sel darah merah berada di bawah normal sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan oksigen tubuh secara optimal. Berdasarkan standar WHO, kadar hemoglobin normal pada perempuan usia di atas 15 tahun adalah lebih dari 12,0 g/dl (lebih dari 7,5 mmol) (Kusnadi, 2020). Penurunan kadar hemoglobin menyebabkan suplai oksigen ke jaringan tubuh berkurang, sehingga memunculkan berbagai gejala seperti tubuh terasa lemah, mudah lelah, lesu, sakit kepala, pusing, serta gangguan penglihatan seperti mata berkunang-kunang. Anemia masih menjadi permasalahan kesehatan global yang dialami oleh sekitar sepertiga populasi dunia (Patonengan, Gita Sandy, 2024). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun mencapai 32%, yang berarti sekitar 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. Angka kejadian anemia pada perempuan (27,2%) tercatat lebih tinggi dibandingkan laki-laki (20,3%). Oleh karena itu, remaja putri termasuk kelompok yang memiliki risiko tinggi terhadap anemia (Novita Sari, 2020). Tingginya risiko anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh beberapa faktor, terutama karena adanya kehilangan darah secara rutin selama menstruasi setiap bulan. Selain itu, kebiasaan makan yang kurang sehat dan tidak seimbang dapat menyebabkan kekurangan zat gizi penting, khususnya zat besi (Juliawan, L., Bustami, A., & Wardiyah, 2024).

Anemia juga dapat disebabkan oleh rendahnya konsumsi makanan bergizi seperti protein hewani, sayuran hijau, serta bahan pangan yang kaya zat besi yang berperan dalam pembentukan sel darah merah dan peningkatan kadar hemoglobin (Astuti & Kulsum, 2020). Pola makan seimbang menjadi salah satu upaya penting dalam mencegah terjadinya anemia. Penyebab utama anemia adalah kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin A. Penyebab lainnya termasuk peradangan, infeksi parasit, kelainan genetik yang memengaruhi hemoglobin, dan gangguan produksi sel darah merah (Aulya *et al.*, 2022). Anemia pada remaja putri sering disebabkan oleh pola menstruasi yang tidak normal. Menstruasi yang berlangsung lebih lama dapat menyebabkan kehilangan darah lebih banyak, sehingga menurunkan jumlah sel darah merah dan meningkatkan risiko anemia. Selain itu, anemia juga dapat terjadi jika remaja tidak rutin mengonsumsi tablet penambah darah sebelum, selama, atau setelah menstruasi (Djunaid, 2021).

Sebagian besar remaja putri yang mengalami anemia tidak menyadari kondisi tersebut, meskipun beberapa di antaranya mengeluhkan gejala seperti pusing, lemas, dan mata berkunang-kunang. Anemia juga dapat ditandai dengan wajah yang tampak pucat, terutama pada bagian bibir. Remaja yang mengalami anemia cenderung terlihat kurang bertenaga, mengalami penurunan konsentrasi, berkurangnya aktivitas fisik, serta sering mengeluhkan rasa pusing (Dwicahyani, 2023). Anemia pada remaja dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan, di antaranya gangguan pada kesehatan reproduksi, perkembangan motorik dan mental, serta penurunan kemampuan kognitif. Kondisi ini juga berpotensi menurunkan prestasi belajar, kebugaran tubuh, serta menghambat pertumbuhan tinggi badan (Sunarti, 2022).

Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan suplemen yang mengandung zat besi dan asam folat. Zat besi berperan penting dalam pembentukan sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, serta mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan sel (Tirtana, A., Rere, M., & Nafilata, 2025). TTD yang diberikan kepada remaja putri mengandung minimal 60 mg zat besi dan 400 mcg asam folat. Remaja putri dianjurkan mengonsumsi satu tablet TTD setiap minggu dan selama 10 hari berturut-turut pada saat menstruasi (Sab'ngatun & Riawati, 2021). Pemberian tablet tambah darah pada remaja adalah salah satu cara yang dilakukan pemerintah untuk mengurangi angka anemia. Faktor yang mempengaruhi konsumsi TTD dan kejadian anemia meliputi pengetahuan, dukungan keluarga, guru, dan teman sebaya (Utomo, E. T. R., Rohmawati, N., & Sulistiyani, 2020). Suplementasi dengan dosis yang tepat efektif meningkatkan cadangan zat besi jika dikonsumsi secara rutin. Penelitian menunjukkan bahwa sekolah yang menjalankan program pemberian tablet tambah darah memiliki prevalensi anemia yang lebih rendah (24%) dibandingkan dengan sekolah yang tidak menjalankan program tersebut, yang memiliki prevalensi anemia sebesar 43,1% (Aditya Rifqi & Magdalena Dwi Wahyuni, 2021). Remaja putri yang menderita anemia berisiko menjadi wanita usia subur dengan anemia yang berlanjut hingga kehamilan. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan angka kematian ibu, kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), stunting, komplikasi saat melahirkan, kelahiran prematur, serta peningkatan risiko penyakit infeksi. Penyebab kurangnya konsumsi TTD di kalangan remaja putri antara lain kurangnya minat, tidak merasakan perubahan dalam tubuh, dan rasa TTD yang

amis (Nasichah & Sulistyowati, 2023). Sehingga pada pengabdian masyarakat kali ini, dipilih siswi SMK Muhammadiyah 4 Lamongan yang berlokasi di Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 39, Sidoharjo, Kec. Lamongan, Kab. Lamongan. Dalam kasus ini terdapat beberapa siswi yang belum patuh mengonsumsi Tablet Tambah Darah dan kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya Tablet Tambah Darah bagi tubuh dalam mencegah anemia.

METODE

Adapun Langkah-langkah yang ditempuh dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup beberapa tahap yaitu:

1. Tahap persiapan yaitu mengajukan surat izin kepada Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 4 Lamongan. Hasil pengajuan perizinan diterima oleh Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 4 Lamongan
2. Hasil persetujuan melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) selanjutnya menentukan tanggal dan waktu pelaksanaan kegiatan pada hari Rabu tanggal 28 Januari 2026 jam 11.00-12.00 WIB
3. Membuat materi penyuluhan dengan media leaflet, powerpoint, *pretest*, *posttest*, dan menyiapkan tablet FE gratis untuk dibagikan kepada siswa/siswi SMK Muhammadiyah 4 Lamongan.
4. Setelah kegiatan selesai melakukan kegiatan dokumentasi kepada siswa/siswi SMK Muhammadiyah 4 Lamongan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim penyuluh berlangsung di SMK Muhammadiyah 4 Lamongan di ikuti oleh 30 responden.

Tabel 1. Karakteristik Siswa

Jenis Kelamin	n (%)
Laki-laki	18 (60)
Perempuan	12 (40)
Kelas	
10	21 (70)
11	9 (30)

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak yaitu sebanyak 18 (60%) dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 (40%).

Kegiatan ini diawali dengan pembukaan yang dibuka oleh tim penyuluh. Setelah dilakukan pembukaan, kegiatan dilanjutkan dengan pengenalan tim dan menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat kepada siswa di SMK Muhammadiyah 4 Lamongan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi pengisian *Pre-test* sebelum penyampaian materi.



Gambar 1. Dokumentasi penyampaian materi

Penyampaian materi dilakukan dengan kondusif, siswa dan siswi terlihat sangat aktif menjawab sesi pertanyaan yang telah disampaikan.

Tabel 2. Hasil *pretest* dan *posttest*

No. pertanyaan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Jawaban Benar n (%)	Jawaban Salah n (%)	Jawaban Benar n (%)	Jawaban Salah n (%)
1	17 (56,6)	13 (43,3)	26 (86,6)	4 (13,3)
2	24 (80)	6 (20)	25 (83,3)	5 (16,6)
3	24 (80)	6 (20)	28 (93,3)	2 (6,6)
4	14 (46,6)	16 (53,3)	24 (80)	6 (20)
5	14 (46,6)	16 (53,3)	23 (76,6)	7 (23,3)
6	20 (66,6)	10 (33,3)	23 (76,6)	7 (23,3)
7	20 (66,6)	10 (33,3)	25 (83,3)	5 (16,6)
8	21 (70)	9 (30)	28 (93,3)	2 (6,6)
9	16 (53,3)	14 (46,6)	21 (70)	9 (30)
10	22 (53,3)	8 (26,6)	28 (93,3)	2 (6,6)

Berdasarkan data pada Tabel 2, dapat dilihat bahwa sebelum materi pembelajaran diberikan, soal nomor 4 merupakan salah satu soal yang paling banyak dijawab salah oleh siswa. Pada *pretest*, sebanyak 16 siswa atau 53,3% menjawab soal tersebut dengan jawaban yang salah, menunjukkan pemahaman yang masih kurang terhadap materi terkait. Namun setelah dilakukan penyuluhan materi, terjadi perubahan yang sangat positif. Pada *posttest*, jumlah siswa yang menjawab salah menurun drastis menjadi 6 siswa atau 20% dari total peserta, menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih memahami konsep yang diuji setelah mendapatkan penjelasan dari tim penyuluh. Penurunan kesalahan ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang dilakukan berhasil membantu siswa meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi yang sebelumnya belum mereka kuasai.

Ini sesuai dengan hasil penelitian dalam jurnal yang mengevaluasi model edukasi konsumsi tablet tambah darah, yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi secara sistematis melalui pendekatan *pretest-posttest* dapat meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri, sehingga secara signifikan meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi suplemen zat besi untuk mencegah anemia (Nurbaiti et al., 2025).

Sementara itu, soal nomor 8 menjadi contoh soal yang banyak dijawab siswa dengan benar sejak sebelum penyuluhan. Pada *pretest*, sebanyak 21 siswa (70%) telah menjawab soal tersebut dengan benar, dan angka ini meningkat menjadi 28 siswa (93,3%) pada *posttest*. Peningkatan jawaban benar ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki pemahaman awal yang baik terhadap materi tersebut, dan penyuluhan yang diberikan semakin memperkuat pemahaman mereka. Hal ini konsisten dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat memperbaiki dan memperkuat pengetahuan siswa tentang anemia dan konsumsi suplemen zat besi melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan terstruktur (Jauharotus Sa et al., 2025).

Tabel 3. Pengetahuan Siswa

Kategori Pengetahuan	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
	Jumlah n (%)	Jumlah n (%)
Baik (76-100)	11 (36,6)	26 (86,6)
Cukup (60-75)	7 (23,3)	2 (6,6)
Kurang (≤ 60)	12 (40)	2 (6,6)
Total	30 (100)	30 (100)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan materi kesehatan dan konsumsi tablet tambah darah (TTD), tingkat pengetahuan responden masih bervariasi. Pada pre-test, sebanyak 12 siswa (40%) berada pada kategori pengetahuan kurang (≤ 60), terdapat 7 siswa (23,3%) yang termasuk kategori pengetahuan cukup (60–75), serta 11 siswa (36,6%) sudah memiliki pengetahuan baik (76–100). Temuan ini menggambarkan bahwa meskipun sebagian siswa telah memiliki pengetahuan yang baik, masih terdapat hampir separuh responden yang belum memahami

materi secara optimal. Pengetahuan merupakan hasil dari penginderaan terhadap objek melalui pengelihatannya dan pendengaran. Selain itu, pengetahuan merupakan hal penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, yang dipengaruhi oleh faktor internal yaitu pendidikan, pekerjaan, umur; dan faktor eksternal yaitu lingkungan dan sosial budaya. Pengetahuan akan mempengaruhi perilaku seseorang, sehingga perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih baik dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Fitria, A., S. Aisyah, 2021). Setelah dilaksanakan penyuluhan yang mencakup pemaparan materi, diskusi, serta sesi tanya jawab antara responden dan tim pengabdian masyarakat, terlihat ada peningkatan pengetahuan yang signifikan. Pada *post-test*, jumlah responden yang masuk kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 26 siswa (86,6%), sementara hanya 2 siswa (6,6%) berada pada kategori cukup dan 2 siswa (6,6%) berada pada kategori kurang.

Peningkatan pemahaman seperti ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang mengevaluasi efek edukasi kesehatan mengenai anemia dan tablet tambah darah. Dalam penelitian (Jauharotus Sa *et al.*, 2025) ditemukan bahwa pemberian edukasi yang interaktif seperti pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab secara signifikan meningkatkan skor pengetahuan remaja putri tentang bahaya anemia dan pentingnya konsumsi TTD, ditunjukkan oleh peningkatan skor rata-rata pada *post-test* dibandingkan *pre-test* setelah intervensi edukatif dilakukan. Perubahan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilaksanakan mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan secara menyeluruh. Pertanyaan yang sudah berhasil dijawab dengan benar oleh seluruh siswa setelah pemberian edukasi adalah zat yang menghambat penyerapan zat besi, suplementasi yang dapat diberikan untuk mencegah anemia dan dosis pemberian suplemen saat sedang menstruasi (Meikawati, W., Aminah, S., Salawati, T., & Nurullita, 2022).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan pada diri seseorang, baik fisik maupun mental, sehingga harus diimbangi dengan kecukupan nutrisi. Namun, jika tidak menyebabkan terjadinya beberapa permasalahan gizi pada remaja, seperti obesitas, Kekurangan Energi Kronik (KEK), anemia dan lainnya (Fitria, A., S. Aisyah, 2021). Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Anemia pada remaja dapat berdampak negatif pada kinerja dan pertumbuhan kognitif mereka. Upaya mengatasi anemia pada remaja putri agar tidak berlanjut ketika hamil, salah satunya dengan mengonsumsi suplemen Tablet Tambah Darah (TTD) yang mengandung 60 mg Fe elemental dan 0,4 mg asam folat (Meikawati, W., Aminah, S., Salawati, T., & Nurullita, 2022) Mengonsumsi sumber zat besi dan enhancer zat besi serta mengurangi konsumsi inhibitor dapat meningkatkan absorpsi zat besi dalam tubuh. Vitamin C, vitamin A dan vitamin B2 merupakan beberapa zat gizi yang dapat membantu penyerapan zat besi. Selain itu, protein hewani yang berasal dari daging, ikan dan unggas merupakan faktor enhancer zat besi yang berperan dalam pembentukan eritrosit dengan hemoglobin. Zat gizi yang berperan sebagai inhibitor zat besi yaitu fosfat, kalsium, tanin dan fitat (Anggreiniboti, 2022). Pemberdayaan juga merupakan upaya untuk menumbuhkan dan meningkatkan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan remaja untuk mencegah anemia, meningkatkan kesehatannya, menciptakan lingkungan sehat serta berperan aktif dalam setiap upaya penanggulangan anemia (Astuti, R. W., & Suryani, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai anemia dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada siswa SMK Muhammadiyah 4 Lamongan efektif meningkatkan pengetahuan siswa, yang ditandai dengan meningkatnya kategori pengetahuan baik dan menurunnya pengetahuan kurang setelah penyuluhan. Metode edukasi yang disertai diskusi dan tanya jawab membantu siswa memahami pentingnya konsumsi TTD dalam pencegahan anemia. Oleh karena itu, disarankan agar edukasi kesehatan terkait anemia dan TTD dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan pihak sekolah dan tenaga kesehatan, serta menggunakan media edukasi yang lebih variatif dan interaktif agar materi lebih mudah dipahami dan menarik bagi siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMK Muhammadiyah 4 Lamongan atas izin, kerja sama, dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Selain itu, kepada seluruh siswa yang telah yang telah membantu terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Rifqi, M., & Magdalena Dwi Wahyuni, M. (2021). Literature Review : Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi. *Media Gizi Kesmas*.
- Anggreiniboti, T. (2022). *Program Gizi Remaja Aksi Bergizi Upaya Mengatasi Anemia Pada Remaja Putri Di Indonesia*. 5 (2), 60–66.
- Astuti, R. W., & Suryani, I. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Kelompok Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Gizi Besi Pada Remaja. *Jurnal Nutrisia*, 22 (1), 32–38. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i1.197>
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi dengan Terjadi Anemia pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314–327. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/download/832/538>
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Analisis Anemia Pada Ramaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4 (November), 1377–1386.
- Djunaid, U. dan H. (2021). Studi Literatur : Hubungan Pola Menstruasi Dan Tingkat Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 3 (2), 11–21.
- Dwicaahyani, M. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Konsumsi Tablet Fe pada saat Menstruasi dengan Anemia di SMP N 3 Kismantoro. *NBER Working Papers*.
- Fitria, A., S. Aisyah, and J. S. T. (2021). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4 (2), 91–99.
- Jauharotus Sa, D., Mawar Halimah, H., Yusati Lele, M., & Aprilliana Ramadhani, M. (2025). Peningkatan Pengetahuan Bahaya Anemia pada Remaja Putri dengan Edukasi Penggunaan Tablet Tambah Darah. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 7, 186–191.
- Juliawan, L., Bustami, A., & Wardiyah, A. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 14 Bandar Lampung dan SMA IT Baitul Jannah Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 32 (3), 167–186.
- Kusnadi, F. N. (2021). (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Utama*, 02 (01), 402–406.
- Meikawati, W., Aminah, S., Salawati, T., & Nurullita, U. (2022). Edukasi Manfaat Konsumsi Tablet Tambah Darah untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di Pondok Pesantren KH Sahlan Rosjidi UNIMUS. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JIPMI)*, 1 (3), 10–13.
- Nasichah, A., & Sulistyowati, M. (2023). Konsumsi Tablet Tambah Darah Berdasarkan Teori Hbm : Literature Review. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 4, 459–469.
- Novita Sari, E. (2020). Peningkatan pengetahuan masyarakat melalui edukasi kesehatan berbasis penyuluhan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 30–38. *Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Edukasi Kesehatan Berbasis Penyuluhan.*, 02 (01), 402–406.
- Nurbaiti, A., Santoso, B., & supriyadi. (2025). Model Edukasi Meningkatkan Pengetahuan Dan Kepatuhan. *Jurnal Sains Kebidanan*, 7 (1), 22–31. <https://doi.org/10.31983/jsk.v7i1.12849>
- Patonengan, Gita Sandy, et al. (2024). Pencegahan Anemia Melalui Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja Putri Di SMP Cokroaminoto Kotamobagu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 2 (2), 20–27. <https://www.e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmm/article/view/101>
- Sab'ngatun, & Riawati, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Avicenna: Journal of Health Research*, 4 (2), 83–90.
- Sunarti, A. (2022). Penyuluhan tentang Dampak Anemia pada Remaja di SMKN 6 Palu. *JMAS Jurnal Pengabdian Masyarakat EISSN*, 1 (2), 77–084.
- Tirtana, A., Rere, M., & Nafilata, I. (2025). Efektivitas Tablet Tambah Darah Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Pasca-Menstruasi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 24 (2), 401–412.
- Utomo, E. T. R., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2020). Pengetahuan, dukungan keluarga, dan teman sebaya berhubungan dengan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri. *Ilmu Gizi Indonesia*, 04 (01), 1–10.