



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



ARTICLE INFORMATION

Received: June, 26, 2026

Revised: July, 12, 2026

Available online: July, 20, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Edukasi anemia pada remaja dan tata laksana pemberian tablet tambah darah

Deddy Utomo, Tinah Purwaningsih, Ta'adi, Fatchurrozak Himawan*

Prodi D3 Keperawatan Tegal Poltekkes Kemenkes Semarang

Korespondensi penulis: Fatchurrozak Himawan. *Email: rozaknati@gmail.com

Abstract

Background: Anemia remains a major health issue among adolescents in Indonesia, particularly among adolescent girls. Anemia can lead to reduced learning concentration, productivity, and immune function, while also posing risks to future reproductive health. Health education and the provision of iron-folic acid (IFA) tablets are crucial strategies for preventing and managing anemia among adolescents.

Purpose: To improve adolescent knowledge regarding anemia and the administration of iron-folic acid tablets through health education activities.

Method: This community service activity was conducted in Debongkulon Urban Village on Monday, June 15, 2026, with 20 adolescents participating as respondents. The activity focused on empowering adolescents through education and health screening. The procedure prioritized interactive dialogue and active group participation to enhance health literacy regarding anemia prevention. All field observation data were compiled descriptively to provide a comprehensive evaluation of the program's implementation.

Results: The majority of respondents had hemoglobin (Hb) levels within the normal range (75.0%) and Body Mass Index (BMI) values in the normal category (50.0%); regarding knowledge, the majority demonstrated a good level of understanding (70.0%). Improvements in knowledge covered the definition of anemia, recognition of signs and symptoms, associated risks and negative impacts, and understanding of prevention strategies.

Conclusion: Health education regarding anemia and iron (Fe) supplementation protocols effectively increased adolescents' knowledge and can serve as a promotive-preventive strategy to prevent anemia in this age group.

Suggestion: Schools are encouraged to conduct periodic anemia education, while parental support and regular monitoring by health workers are needed to ensure consistent consumption of iron supplements (TTD) among adolescents.

Keywords: Adolescents; Anemia; Iron supplements; Treatment management

Pendahuluan: Anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada remaja di Indonesia, terutama remaja putri. Anemia dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, produktivitas, daya tahan tubuh, serta berisiko memengaruhi kesehatan reproduksi di masa mendatang. Edukasi kesehatan dan pemberian tablet tambah darah (TTD) merupakan strategi penting dalam pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja.

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia serta tata laksana pemberian tablet tambah darah melalui kegiatan edukasi kesehatan.

Edukasi anemia pada remaja dan tata laksana pemberian tablet tambah darah

Metode: Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Kelurahan Debongkulon pada hari Senin tanggal 15 Juni 2026 dengan sebanyak 20 remaja sebagai responden. Sasaran kegiatan adalah menitikberatkan pada pemberdayaan remaja melalui edukasi dan skrining kesehatan. Prosedur kegiatan mengedepankan dialog interaktif dan partisipasi aktif kelompok untuk meningkatkan literasi kesehatan terkait pencegahan anemia. Seluruh data hasil observasi lapangan disusun secara deskriptif sebagai bentuk evaluasi komprehensif atas pelaksanaan program.

Hasil: Menunjukkan sebagian besar responden memiliki kadar Hb dalam kategori normal (75.0%), indeks masa tubuh responden sebagian besar berada pada kategori normal (50.0%) dan untuk aspek pengetahuan, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik (70.0%). Mendapatkan peningkatan pengetahuan meliputi pengertian tentang anemia, memahami tanda dan gejala kejadian anemia, risiko dan dampak negatif dari anemia serta pemahaman tentang upaya pencegahan terjadinya anemia.

Simpulan: Edukasi kesehatan mengenai anemia dan tata laksana pemberian Fe efektif meningkatkan pengetahuan remaja dan dapat menjadi salah satu strategi promotif-preventif dalam upaya pencegahan anemia pada kelompok usia remaja.

Saran: Diharapkan pihak sekolah perlu melaksanakan edukasi anemia secara berkala dan dukungan dari orang tua serta petugas kesehatan perlu melakukan monitoring rutin terhadap konsumsi TTD pada remaja secara teratur.

Kata Kunci: Anemia; Remaja; Tablet tambah darah; Tata laksana pengobatan

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh menjadi berkurang. Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global yang banyak ditemukan pada anak-anak, perempuan usia reproduksi, ibu hamil, dan remaja putri. Kelompok remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia karena kebutuhan zat besi meningkat selama masa pertumbuhan dan adanya kehilangan darah akibat menstruasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Menurut World Health Organization, anemia pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global yang banyak ditemukan di negara berkembang, termasuk Indonesia. Secara global, anemia diperkirakan memengaruhi sekitar 30% perempuan usia 15–49 tahun (World Health Organization, 2025). Kawasan Asia Tenggara termasuk wilayah dengan beban anemia yang cukup tinggi. Kondisi ini menjadi perhatian karena anemia tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga pada kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami anemia karena berada pada masa pertumbuhan dan fase menuju manusia dewasa yang membutuhkan zat besi lebih tinggi.

Pada remaja putri, kebutuhan zat besi meningkat akibat menstruasi yang terjadi setiap bulan. Selain itu, pola makan yang kurang mengandung zat besi, kebiasaan melewatkan sarapan, serta konsumsi makanan cepat saji turut berkontribusi terhadap tingginya kejadian anemia (Damayanti, 2019; Baliwati, Khomsan, & Metidwiriani, 2019).

Anemia pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak, antara lain mudah lelah, pusing, menurunnya konsentrasi belajar, gangguan daya tahan tubuh, serta penurunan prestasi akademik. Dalam jangka panjang, anemia yang tidak ditangani dapat meningkatkan risiko komplikasi pada masa kehamilan dan persalinan ketika remaja memasuki usia reproduksi. Defisiensi zat besi merupakan penyebab paling besar terjadinya anemia pada remaja. Kekurangan zat besi dapat terjadi akibat asupan makanan yang tidak mencukupi, rendahnya konsumsi protein hewani, gangguan penyerapan zat besi, meningkatnya kebutuhan selama masa pertumbuhan, serta kehilangan darah saat menstruasi. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan pola makan yang tidak seimbang juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko anemia pada remaja (Pakpahan, Siregar, Susilawaty, Tasnim, Ramdany, Manurung, & Sitanggang, 2021).

Deddy Utomo, Tinah Purwaningsih, Ta'adi, Fatchurrozaq Himawan*

Prodi D3 Keperawatan Tegal Poltekkes Kemenkes Semarang

Korespondensi penulis: Fatchurrozaq Himawan. *Email: rozaknati@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3609>

Edukasi anemia pada remaja dan tata laksana pemberian tablet tambah darah

Faktor lain yang berperan adalah kurangnya pengetahuan mengenai gizi dan anemia. Banyak remaja belum memahami pentingnya zat besi bagi tubuh sehingga kurang memperhatikan konsumsi makanan yang kaya zat besi maupun suplemen yang direkomendasikan. Anemia dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan dan perkembangan remaja. Gejala yang sering muncul meliputi mudah lelah, lemah, pusing, sakit kepala, sesak saat beraktivitas, serta penurunan konsentrasi belajar. Dalam jangka panjang, anemia dapat memengaruhi perkembangan kognitif, performa akademik, produktivitas, dan daya tahan tubuh (Almatsier, 2001). Pada remaja putri, anemia yang tidak tertangani dapat berlanjut hingga masa kehamilan dan meningkatkan risiko komplikasi seperti persalinan prematur, bayi berat lahir rendah, gangguan pertumbuhan janin, serta meningkatnya risiko stunting pada generasi berikutnya. Oleh karena itu, pencegahan anemia sejak usia remaja menjadi investasi penting dalam peningkatan kesehatan reproduksi (Proverawati, 2011; Sari, Harahap, & Helina, 2022).

Pemerintah Indonesia telah mengembangkan program pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri sebagai strategi pencegahan anemia. Tablet tambah darah mengandung zat besi dan asam folat yang berperan dalam pembentukan hemoglobin dan sel darah merah. Pencegahan anemia. Namun, cakupan konsumsi TTD masih belum optimal karena kurangnya pengetahuan, persepsi efek samping, serta rendahnya kepatuhan konsumsi TTD. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi kesehatan yang mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya pencegahan anemia dan konsumsi tablet tambah darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Meskipun program tersebut telah berjalan, kepatuhan konsumsi TTD masih menjadi tantangan. Hasil Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa banyak remaja putri belum memperoleh maupun mengonsumsi TTD secara rutin. Rendahnya kepatuhan tersebut dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan mengenai manfaat TTD, kekhawatiran terhadap efek samping, serta minimnya dukungan lingkungan sekolah dan keluarga (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perilaku pencegahan anemia pada remaja. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, informasi mengenai anemia, pentingnya zat besi, serta tata cara konsumsi TTD dapat disampaikan secara sistematis dan mudah dipahami. Peningkatan pengetahuan diharapkan mampu meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD dan menurunkan risiko anemia pada remaja.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Kelurahan Debongkulon pada hari Senin tanggal 15 Juni 2026 dengan sebanyak 20 remaja sebagai responden. Sasaran kegiatan adalah menitikberatkan pada pemberdayaan remaja melalui edukasi dan skrining kesehatan. Prosedur kegiatan mengedepankan dialog interaktif dan partisipasi aktif kelompok untuk meningkatkan literasi kesehatan terkait pencegahan anemia. Materi yang disampaikan meliputi pengertian anemia, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahannya. Parameter klinis yang diukur meliputi pemeriksaan hemoglobin (normal $>11\text{gr/dL}$). Selain itu, dilakukan penilaian indeks massa tubuh (IMT) dengan kategori mulai dari underweight ($\leq 18.49\text{ kg/m}^2$) hingga obesitas ($>27\text{ kg/m}^2$). Seluruh data hasil observasi lapangan disusun secara deskriptif sebagai bentuk evaluasi komprehensif atas pelaksanaan program.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Deddy Utomo, Tinah Purwaningsih, Ta'adi, Fatchurrozak Himawan*

Prodi D3 Keperawatan Tegal Poltekkes Kemenkes Semarang

Korespondensi penulis: Fatchurrozak Himawan. *Email: rozaknati@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3609>

HASIL**Tabel 1. Demografi karakteristik responden(N=20)**

Variabel	Hasil
Kadar Hb(n/%)	
Anemia	5/25.0
Normal	15/75.0
Index masa tubuh(n/%)	
Underweight	4/20.0
Normal (ideal)	10/50.0
Overweight	6/30.0
Tingkat pengetahuan(n/%)	
Baik	14/70.0
Cukup	6/30.0
Kurang	0/0.0

Pada tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden memiliki kadar Hb dalam kategori normal yaitu sebanyak 15 responden (75.0%), indek masa tubuh responden sebagian besar berada pada kategori normal (ideal) yaitu 10 responden (50.0%) dan untuk aspek pengetahuan, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik yaitu sebanyak 14 responden (70.0%)

Tabel 2. Deskripsi pencapaian kegiatan

Variabel	Pencapaian
Aspek pengetahuan	• Pengertian tentang anemia. • Memahami tanda dan gejala kejadian anemia. • Risiko dan dampak negatif dari anemia. • Upaya pencegahan terjadinya anemia.
Aspek sikap	• Menjaga pola makan yang sehat. • Mengonsumsi TTD ketika menstruasi. • Konsultasi ke fasilitas pelayanan kesehatan ketika menemukan gejala anemia. • Lebih percaya diri dalam melakukan pemeriksaan kesehatan.

Deddy Utomo, Tinah Purwaningsih, Ta'adi, Fatchurrozak Himawan*

Prodi D3 Keperawatan Tegal Poltekes Kemenkes Semarang

Korespondensi penulis: Fatchurrozak Himawan. *Email: rozaknati@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3609>

Edukasi anemia pada remaja dan tata laksana pemberian tablet tambah darah

PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pengertian anemia, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahannya. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta belum memahami hubungan antara kebutuhan zat besi, menstruasi, dan risiko anemia. Setelah diberikan edukasi, peserta mampu menjelaskan kembali penyebab anemia dan pentingnya pemenuhan zat besi selama masa remaja. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja. Pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang berperan penting dalam pembentukan perilaku kesehatan seseorang. Edukasi akan membekali mereka dengan kemampuan untuk mengakses, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan secara tepat (Qomarrullah, Mandosir, Mujadi, Tammubua, Suratni, Muhammad, & Widyanto, 2024).

Melalui kegiatan edukasi, peserta memperoleh pemahaman bahwa anemia tidak hanya menyebabkan kelelahan dan pusing, tetapi juga dapat menurunkan kemampuan belajar, konsentrasi, dan produktivitas. Informasi ini penting karena banyak remaja menganggap gejala anemia sebagai kondisi biasa yang tidak memerlukan perhatian khusus. Peningkatan kesadaran mengenai dampak anemia diharapkan dapat mendorong remaja untuk lebih memperhatikan pola makan, status gizi, dan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Pemahaman yang kuat mengenai bahaya anemia membantu remaja menyadari pentingnya nutrisi. Hal ini mendorong perubahan kebiasaan seperti rutin mengonsumsi makanan kaya zat besi (daging, sayuran hijau) dan mematuhi jadwal minum tablet tambah darah (TTD), yang sangat penting untuk menjaga kebugaran dan prestasi belajar (Notoatmodjo, 2012; Yanniarti, Yorita, & Efriani, 2024). Sebelum edukasi, beberapa peserta memiliki persepsi bahwa TTD merupakan obat yang hanya dikonsumsi ketika sakit. Setelah mendapatkan penjelasan, peserta memahami bahwa TTD merupakan suplemen pencegahan yang berfungsi memenuhi kebutuhan zat besi dan mencegah anemia.

Peningkatan pemahaman ini penting karena rendahnya pengetahuan mengenai manfaat TTD merupakan salah satu penyebab utama rendahnya kepatuhan konsumsi pada remaja putri. Pemahaman yang keliru atau minim sering menjadi alasan utama remaja putri malas mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Mengedukasi mereka tentang bahaya anemia dan manfaat langsung TTD sangat krusial untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan minum pil penambah darah (Amalia, Jamil, Dewi, & Hidayatulloh, 2024; Radiance, Fransmanto, & Khatimah, 2023).

Dalam kegiatan ini dijelaskan bahwa TTD sebaiknya dikonsumsi satu tablet setiap minggu sesuai rekomendasi program kesehatan remaja. Tablet diminum setelah makan dan sebaiknya disertai air putih atau minuman yang mengandung vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi. Sebaliknya, konsumsi teh, kopi, dan susu sebaiknya dihindari bersamaan dengan TTD karena dapat menghambat absorpsi zat besi. Peserta juga diberikan informasi mengenai efek samping ringan yang mungkin muncul, seperti mual, konstipasi, atau perubahan warna tinja menjadi lebih gelap. Pemahaman terhadap efek samping ini penting untuk mencegah penghentian konsumsi TTD secara sepihak oleh remaja (Ambarwati, 2025).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sekolah memiliki peran strategis dalam pencegahan anemia pada remaja. Edukasi yang dilakukan terintegrasi dengan pemberian TTD dapat meningkatkan keberhasilan program. Selain itu, dukungan guru, tenaga kesehatan, dan orang tua diperlukan untuk memastikan kepatuhan konsumsi TTD secara berkelanjutan. Dukungan dari ketiga pihak ini sangat mutlak untuk memastikan remaja putri meminum tablet tambah darah (TTD) secara rutin dan efektif mencegah anemia defisiensi besi, menjaga kebugaran, serta mempersiapkan kesehatan reproduksi (Putri, 2025; Siti, 2023). Agar dampak kegiatan lebih optimal, diperlukan tindak lanjut berupa monitoring konsumsi TTD, penyediaan media edukasi yang menarik, serta penguatan kolaborasi antara sekolah dan fasilitas pelayanan kesehatan. Pendekatan ini dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya kesehatan reproduksi dan pencegahan anemia sejak dini.

Deddy Utomo, Tinah Purwaningsih, Ta'adi, Fatchurrozaq Himawan*

Prodi D3 Keperawatan Tegal Poltekkes Kemenkes Semarang

Korespondensi penulis: Fatchurrozaq Himawan. *Email: rozaknati@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3609>

Edukasi anemia pada remaja dan tata laksana pemberian tablet tambah darah

SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan berbasis komunitas yang dipadukan dengan pemeriksaan fisik secara langsung terbukti memiliki efektivitas tinggi dalam memperkuat literasi masyarakat mengenai pencegahan anemia khususnya bagi remaja. Penguatan pemahaman kolektif mengenai tata laksana preventif ini memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemandirian individu dalam mengelola risiko kesehatan mereka. Sinergi antara pengetahuan dan tindakan preventif mandiri ini akan berdampak luas pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Edukasi kesehatan mengenai anemia dan Tablet Tambah Darah efektif meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi TTD pada remaja putri. Penyampaian materi secara interaktif serta dukungan media edukasi membantu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pencegahan anemia. Monitoring dan pendampingan yang berkelanjutan diperlukan untuk mempertahankan kepatuhan konsumsi TTD. Kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan program pencegahan anemia pada remaja.

SARAN

Diharapkan pihak sekolah perlu melaksanakan edukasi anemia secara berkala dan dukungan dari orang tua serta petugas kesehatan perlu melakukan monitoring rutin terhadap konsumsi TTD pada remaja secara teratur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Kelurahan. peserta kegiatan, tenaga kesehatan, serta seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Debong Kulon.

KEBERLANJUTAN PROGRAM

Pendampingan berkelanjutan (*continuing mentorship*) merupakan komponen krusial untuk memastikan efektivitas program yang difokuskan pada kader kesehatan atau kelompok sasaran yang telah menerima edukasi awal dalam menerapkan hasil-hasil kegiatan edukasi dan promosi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2001). Prinsip dasar ilmu gizi. Afifah, C. A. N., Ruhana, A., Dini, C. Y., & Pratama, S. A. (2022). *Buku ajar gizi dalam daur kehidupan*. Deepublish.
- Amalia, N. R., Jamil, M. U., Dewi, H. A., & Hidayatulloh, A. I. (2024). Analisis pengetahuan remaja putri tentang anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Anyar. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(1), 311-320.
- Ambarwati, P. A. (2025). Hubungan konsumsi suplemen zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri (Studi Di Kelas X SMA Negeri 1 Bluluk Kabupaten Lamongan) (Doctoral dissertation, ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Baliwati, Y. F., Khomsan, A., & Metidwiriani, C. (2019). *Pengantar pangan dan gizi*.
- Damayanti, D. (2019). *Gizi dalam daur kehidupan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Diakses dari: <https://repository.kemkes.go.id/book/1323>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Buku pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur. Diakses dari: <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil Kesehatan Indonesia 2023. Diakses dari: <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2023>
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. *Jakarta: rineka cipta*, 193.

Deddy Utomo, Tinah Purwaningsih, Ta'adi, Fatchurrozak Himawan*

Prodi D3 Keperawatan Tegal Poltekkes Kemenkes Semarang
Korespondensi penulis: Fatchurrozak Himawan. *Email: rozaknati@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3609>

Edukasi anemia pada remaja dan tata laksana pemberian tablet tambah darah

- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, T., Ramdany, R., Manurung, E. I., & Sitanggang, Y. F. (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Yayasan kita menulis.
- Proverawati, A. (2011). Anemia dan anemia kehamilan. *Yogyakarta: nuha medika*, 17.
- Putri, U. A. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap anemia dengan pencegahan anemia pada remaja putri di SMA Negeri 10 Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Qomarrullah, R., Mandosir, Y. M., Mujadi, M., Tammubua, M. H., Suratni, S., Muhammad, R. N., & Widyanto, Z. (2024). Edukasi kesehatan di media sosial bagi mahasiswa Univeritas Terbuka Jayapura. *Global Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 94-102.
- Radiance, S., Fransmanto, F., & Khatimah, G. K. (2023). Pemberian tablet tambah darah sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Serina Abdimas*, 1(2), 941-946.
- Sari, S. I. P., Harahap, J. R., & Helina, S. (2022). *Anemia kehamilan*.
- Siti, M. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Fatah Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023 (Doctoral dissertation, Universitas Lampung).
- World Health Organization. (2018). Weekly iron and folic acid supplementation as an anaemia-prevention strategy in women and adolescent girls. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-18.8>
- World Health Organization. (2025). Anaemia. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>.
- Yanniarti, S., Yorita, E., & Efriani, R. (2024). Anemia pada remaja dan cara mengatasinya. Penerbit NEM.

Deddy Utomo, Tinah Purwaningsih, Ta'adi, Fatchurrozak Himawan*

Prodi D3 Keperawatan Tegal Poltekkes Kemenkes Semarang

Korespondensi penulis: Fatchurrozak Himawan. *Email: rozaknati@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3609>