



DARMABAKTI

Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat

Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri melalui Pendekatan Komunikasi dan Psikologi untuk Pencegahan Anemia

Umi Narsih^{1,*}, Agustina Widayati¹

¹ Universitas Hafshawaty Zainul Hasan

Alamat e-mail : uminars@gmail.com

Informasi Artikel

Kata Kunci :

Anemia
Remaja putri
Pencegahan
Komunikasi
Psikologi

Keyword :

Anemia
Adolescent girls
Prevention
Communication
Psychology

Abstrak

Anemia masih menjadi masalah kesehatan pada remaja putri, terutama di negara berkembang, akibat menstruasi, peningkatan kebutuhan zat besi, serta pola diet yang kurang tepat. Kondisi ini juga ditemukan pada siswi SMAU BPPT Zainul Hasan Probolinggo sebagai mitra pengabdian. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia melalui pendekatan komunikasi dan psikologi. Metode yang digunakan meliputi penyampaian informasi akurat, diskusi interaktif, dan teknik psikologis untuk membangun motivasi. Sebanyak 63 siswi berpartisipasi aktif dalam setiap sesi. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 36,19% serta adanya perubahan sikap lebih positif terhadap pencegahan anemia. Program ini berdampak pada terbentuknya lingkungan belajar yang mendukung keterbukaan dalam membahas kekhawatiran, kesalahpahaman, dan kebiasaan makan, sehingga memberikan kontribusi nyata dalam menurunkan risiko anemia pada remaja putri.

Abstract

Anemia remains a major health problem among adolescent girls, particularly in developing countries, due to menstruation, increased iron requirements, and inadequate dietary patterns. This condition was also identified among students of SMAU BPPT Zainul Hasan Probolinggo as the partner community. This program aimed to improve knowledge and preventive behaviors regarding anemia through communication and psychological approaches. The methods included delivering accurate information, interactive discussions, and psychological techniques to enhance motivation. A total of 63 students actively participated in each session. The results showed a 36.19% increase in knowledge and more positive attitudes toward anemia prevention. The program fostered a supportive learning environment that encouraged openness in addressing concerns, misconceptions, and dietary habits, thereby providing a tangible contribution to reducing the risk of anemia among adolescent girls.

1. Pendahuluan

Sekolah menengah atas unggulan (SMAU) BPPT Zainul Hasan Probolinggo merupakan sekolah menengah atas berbasis pesantren yang berada di bawah naungan Yayasan Pondok Pesantren Zainul Hasan. Sebagai lembaga pendidikan berbasis keagamaan, sekolah ini memiliki karakteristik khas, di mana sebagian besar siswanya tinggal di lingkungan pesantren dengan aktivitas padat dan pola makan yang relatif seragam. Mayoritas siswi berusia antara 15-18 tahun dan termasuk dalam kelompok usia remaja putri yang rentan terhadap masalah kesehatan, salah satunya anemia. Kondisi kesehatan remaja di sekolah ini sangat penting untuk diperhatikan karena berhubungan langsung dengan kualitas pembelajaran, konsentrasi, dan prestasi akademik mereka.

Hasil survei awal yang dilakukan pada bulan September 2024 terhadap 10 siswi kelas X menunjukkan bahwa 8 orang (80%) mengalami anemia tanpa menyadarinya. Temuan ini menegaskan bahwa mitra menghadapi persoalan nyata terkait anemia, yang bukan hanya berimplikasi pada kesehatan, tetapi juga pada perkembangan akademik dan psikososial siswi. Anemia pada remaja putri dapat menurunkan kemampuan belajar, menyebabkan kelelahan kronis, menurunkan daya tahan tubuh, dan dalam jangka panjang berpotensi meningkatkan risiko komplikasi pada masa dewasa, seperti gangguan kehamilan, kelahiran prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah (Lailiyana & Hindratni, 2024; Rachmat et al., 2023).

Faktor-faktor yang memengaruhi tingginya prevalensi anemia di kalangan siswi SMAU BPPT Zainul Hasan mencakup kurangnya pengetahuan tentang anemia, pola makan yang tidak seimbang, dan kebutuhan zat besi yang meningkat akibat menstruasi bulanan. Selain itu, gaya hidup remaja yang kerap melewatkannya

sarapan, mengonsumsi makanan cepat saji, serta kecenderungan berdiet untuk menjaga bentuk tubuh turut memperburuk risiko anemia. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa lebih dari 70% remaja di Indonesia memiliki pola makan yang kurang sehat, termasuk rendah konsumsi protein, buah, dan sayuran, sehingga asupan zat gizi penting untuk pembentukan hemoglobin tidak tercukupi (Lasmawanti et al., 2024). Tidak hanya faktor gizi, aspek psikologis juga memengaruhi kondisi kesehatan remaja, misalnya stres, rendahnya self-esteem, serta tekanan sosial yang membuat mereka cenderung mengabaikan kesehatan (Lismiana & Indarjo, 2021; Pertiwi et al., 2022).

Pencegahan dan penanganan anemia dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia, penyebab, serta dampaknya dengan pendekatan komunikasi dan psikologi (Nurjanah, 2023; Rachmat et al., 2023; Sari & Anggraini, 2020). Kegiatan ini juga mendorong perilaku hidup sehat, termasuk pola makan seimbang, konsumsi suplemen zat besi, meningkatkan self-esteem, dan dukungan psikologis bagi yang mengalami anemia (Narsih & Hikmawati, 2020; Putra et al., 2021). Perubahan perilaku penting dilakukan, misalnya membiasakan sarapan dan mengurangi konsumsi jajanan rendah gizi, untuk mendukung pertumbuhan optimal dan proses belajar (Indriasari et al., 2022).

Melihat kompleksitas permasalahan tersebut, program pengabdian ini menawarkan inovasi melalui peningkatan pengetahuan dengan pendekatan komunikasi dan psikologi. Pengetahuan tentang anemia disampaikan dengan metode komunikasi interaktif memungkinkan informasi diterima lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional. Materi yang disampaikan tidak hanya berfokus pada pengenalan anemia, penyebab, dan dampaknya, tetapi juga diarahkan untuk membentuk kesadaran kritis mengenai

pentingnya pola makan sehat dan kebiasaan hidup yang menunjang pencegahan anemia. Pada saat yang sama, teknik psikologis diterapkan untuk meningkatkan motivasi, membangun self-esteem, serta mengurangi hambatan psikologis yang sering dialami remaja putri ketika dihadapkan pada masalah kesehatan. Pendekatan ini dinilai mampu menghasilkan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan, karena menyasar aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara terpadu.

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan, membentuk perilaku pencegahan yang positif, serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan siswi SMAU BPPT Zainul Hasan Probolinggo. Melalui intervensi ini, diharapkan angka kejadian anemia dapat ditekan dan kualitas hidup remaja putri sebagai generasi penerus bangsa dapat meningkat.

2. Metode Pengabdian

2.1. Lokasi, Waktu dan Partisipan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMAU BPPT Zainul Hasan Probolinggo, Jawa Timur, pada minggu keempat bulan Mei 2025. Partisipan kegiatan adalah seluruh remaja putri kelas X SMAU BPPT Zainul Hasan dengan rentang usia 15-19 tahun yang berjumlah 63 orang. Guru pendamping dan pihak sekolah turut serta mendukung jalannya program.

2.2. Bahan dan Alat

Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi modul edukasi tentang anemia, media presentasi (slide, leaflet, dan poster), serta kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan. Alat yang digunakan antara lain laptop, proyektor, pengeras suara, serta perangkat tulis untuk mendukung pelaksanaan kegiatan.

2.3. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu:

1) Sosialisasi

Tahap awal berupa sosialisasi kepada mitra, yaitu pihak sekolah dan siswi, mengenai tujuan, manfaat, serta rencana kegiatan PKM. Pada tahap ini dilakukan pula penyampaian informasi dasar terkait anemia, faktor risiko, serta dampaknya terhadap kesehatan dan prestasi belajar. Sosialisasi bertujuan membangun pemahaman awal serta komitmen partisipasi aktif dari peserta dan mitra sekolah.

2) Pelatihan

Pelatihan dilakukan dengan pendekatan komunikasi interaktif dan psikologis. Peserta diberikan materi edukasi mengenai anemia, pola makan sehat, pentingnya konsumsi zat besi, serta strategi pencegahan anemia. Metode yang digunakan berupa diskusi kelompok, tanya jawab, studi kasus, dan role play untuk meningkatkan keterlibatan peserta.

3) Penerapan teknologi

Tahap ini berfokus pada penggunaan media edukasi berbasis digital, seperti presentasi interaktif, video edukatif, serta distribusi materi dalam bentuk leaflet elektronik. Teknologi ini dimanfaatkan untuk mempermudah pemahaman konsep serta meningkatkan minat belajar peserta.

4) Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan dengan observasi partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan siswi mengenai anemia. Selain itu, tanggapan peserta terhadap metode pembelajaran juga dihimpun untuk mengetahui efektivitas pendekatan yang digunakan.

5) Keberlanjutan program

Untuk menjamin keberlanjutan, program ini dilanjutkan dengan pendampingan guru

sebagai fasilitator kesehatan sekolah. Materi edukasi diberikan dalam bentuk modul dan leaflet yang dapat digunakan sebagai referensi jangka panjang. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi kesehatan remaja dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun konseling siswa.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Sosialisasi

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui sosialisasi yang dibuka dengan pembagian kuesioner pre-test untuk memetakan tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia (Gambar 1). Hasil awal ini sangat penting sebagai dasar evaluasi sekaligus sebagai pijakan dalam menentukan materi yang lebih difokuskan.



Gambar 1. Pembagian Kuesioner sebagai Pre Test

Sosialisasi dilaksanakan dengan pendekatan edukasi interaktif yang menyajikan informasi mengenai definisi anemia, tanda dan gejala, faktor penyebab, dampak, serta strategi pencegahannya. Materi disusun secara sederhana, kontekstual, dan mudah dipahami oleh remaja putri. Tim PKM menekankan pada relevansi isu anemia dengan kehidupan sehari-hari remaja putri, misalnya mudah lelah saat belajar, sulit berkonsentrasi di sekolah, atau penurunan daya tahan tubuh yang dapat mengganggu aktivitas ibadah maupun olahraga.



Gambar 2. Dialog Interaktif dengan Remaja Putri pada Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Selain itu, pendekatan komunikasi yang digunakan mencakup penggunaan bahasa yang lugas, contoh kasus nyata, serta teknik *storytelling* dan visualisasi (infografis, video singkat). Hal ini membantu menarik perhatian dan mempertahankan fokus peserta. Sosialisasi tidak bersifat satu arah, melainkan mengedepankan komunikasi dua arah sehingga remaja diberi kesempatan untuk bertanya dan berbagi pengalaman (Gambar 2).

Dari sisi psikologi, sosialisasi juga menekankan pada membangun kesadaran diri (*self-awareness*) peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan. Diskusi terbuka mengenai stigma atau hambatan personal, misalnya kebiasaan melewatkhan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, atau anggapan bahwa suplemen zat besi memiliki efek samping berbahaya, dilakukan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan suportif. Dengan demikian, sosialisasi tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membangun kepercayaan diri peserta dalam melakukan perubahan perilaku.

3.2 Pelatihan

Setelah peserta memperoleh pemahaman dasar dari tahap sosialisasi, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan yang lebih

aplikatif. Pelatihan ini bertujuan agar peserta tidak hanya mengetahui konsep pencegahan anemia, tetapi juga mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Materi pelatihan mencakup:

- a. Pengenalan dan identifikasi makanan sumber zat besi hewani dan nabati,
- b. Cara tepat mengonsumsi suplemen zat besi untuk pencegahan anemia,
- c. Strategi praktis dalam memilih jajanan sehat yang mudah dijangkau remaja,
- d. Keterampilan pemecahan masalah (*problem-solving*) terkait hambatan makan sehat, misalnya mencari alternatif sumber zat besi jika tidak menyukai sayur tertentu.

Metode pelatihan dilakukan melalui diskusi kelompok, *role-play*, kuis, hingga simulasi sederhana. Misalnya, peserta diajak membuat daftar menu makanan sehari-hari yang ideal untuk pencegahan anemia atau memainkan peran sebagai “peer educator” yang menyampaikan pesan kesehatan kepada teman sebaya. Dengan cara ini, peserta belajar tidak hanya secara kognitif tetapi juga afektif dan psikomotor.

Efektivitas pelatihan terlihat jelas dari peningkatan skor pengetahuan. Berdasarkan Tabel 1, pengetahuan peserta meningkat signifikan dari rata-rata 60,48% (pre-test) menjadi 96,67% (post-test) dengan selisih 36,19%. Peningkatan konsisten terjadi di semua aspek pertanyaan, mulai dari pemahaman dasar anemia hingga strategi pencegahannya. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis komunikasi dan psikologi mampu memperkuat retensi informasi sekaligus meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam mengimplementasikan pengetahuan tersebut.

3.3 Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan selama kegiatan berlangsung dengan cara mengamati tingkat

partisipasi, keterlibatan dalam diskusi, dan respon peserta terhadap materi. Sebagian besar peserta terlihat antusias, aktif bertanya, serta mampu mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi.

Evaluasi dilakukan melalui analisis perbandingan nilai pre-test dan post-test (Tabel 1). Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan di semua indikator pertanyaan. Misalnya, pemahaman tentang contoh makanan sumber zat besi meningkat dari 57,14% menjadi 98,41%, sementara pengetahuan mengenai pentingnya pemeriksaan hemoglobin naik dari 60,32% menjadi 98,41%.

Tabel 1. Hasil Analisis Data Nilai Pre-Test dan Post-Test Terkait Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia

Pertanyaan Terkait Anemia	Pre-Test	Post-Test
Pengertian anemia	63,49%	95,24%
Gejala anemia	63,49%	95,24%
Penyebab anemia	55,56%	95,24%
Dampak anemia	63,49%	93,65%
Mengapa remaja putri rentan mengalami anemia	60,32%	96,83%
Contoh makanan sumber zat besi hewani	57,14%	98,41%
Contoh makanan sumber zat besi nabati	57,14%	98,41%
Mengapa pemeriksaan hemoglobin penting dilakukan	60,32%	98,41%
Fungsi utama sel darah merah dan hemoglobin	60,32%	95,24%
Suplemen pencegahan anemia pada remaja putri	63,49%	100,00%

Selain evaluasi kuantitatif, umpan balik kualitatif juga dihimpun. Mayoritas peserta menyatakan bahwa metode penyampaian interaktif sangat membantu mereka memahami materi. Beberapa peserta bahkan mengungkapkan bahwa mereka sebelumnya memiliki persepsi keliru tentang anemia, misalnya menganggap anemia hanya disebabkan oleh kelelahan atau kurang tidur, dan hal ini berhasil diluruskan melalui kegiatan pengabdian masyarakat.

Monitoring dan evaluasi juga memperlihatkan bahwa penggunaan pendekatan komunikasi dua arah dan psikologi kesehatan efektif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, tidak menghakimi, dan memotivasi. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kesiapan mental peserta untuk mengubah perilaku ke arah yang lebih sehat.

Keberhasilan kegiatan PkM ini, sangat dipengaruhi oleh dua pilar utama: konten yang relevan dan metode penyampaian yang tepat. Pertama, relevansi konten mengenai anemia pada remaja putri tidak dapat dipungkiri. Remaja putri adalah kelompok rentan terhadap anemia karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Kurangnya pengetahuan sering menjadi penyebab utama perilaku yang tidak mendukung kesehatan. Oleh karena itu, materi mengenai definisi, penyebab, gejala, dan dampak anemia, serta strategi Pencegahannya, menjadi sangat krusial. Materi yang disampaikan secara jelas dan aplikatif membantu peserta memahami risiko yang mereka hadapi dan langkah konkret yang bisa mereka ambil.

Kedua, pendekatan komunikasi dan psikologi yang diterapkan terbukti sangat efektif. Penggunaan metode komunikasi yang interaktif, seperti diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi, memungkinkan peserta untuk tidak hanya menerima informasi pasif, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam proses belajar. Ini mendorong pemahaman yang lebih mendalam dan retensi informasi yang lebih baik.

Beberapa aspek kunci komunikasi yang berperan penting meliputi:

- Pesan yang jelas dan sederhana: Informasi tentang anemia, sumber makanan kaya zat besi, atau cara minum suplemen

disampaikan dengan kalimat lugas, mudah diingat, dan diulang-ulang. Contoh konkret dan relevan dengan keseharian remaja putri (misalnya, pilihan jajanan di kantin, makanan di rumah) digunakan untuk memperjelas pesan (Lailiyana & Hindratni, 2024; Nurjanah, 2023).

- Penggunaan media yang menarik: Kombinasi visual (infografis, gambar makanan, video singkat), audio, dan aktivitas interaktif (misalnya kuis, role-play) menjaga minat dan memfasilitasi pemahaman. Ini sangat krusial bagi remaja yang cenderung mudah bosan dengan metode ceramah tradisional (Apriningsih et al., 2022; MileniaPutri & Sulaiman, 2024).
- Komunikasi dua arah: Memberi kesempatan pada remaja putri untuk bertanya, berbagi pengalaman, atau bahkan mengungkapkan mitos yang mereka dengar, membuka ruang dialog yang sehat. Fasilitator tidak hanya memberi informasi, tapi juga mendengarkan dan mengklarifikasi kesalahpahaman, menciptakan rasa saling percaya (Rachmat et al., 2023).
- Penggunaan pencerita (*Storytelling*): Kisah nyata atau simulasi tentang dampak anemia pada aktivitas sehari-hari (misalnya, mudah lelah saat belajar, tidak fokus saat beribadah) seringkali lebih membekas daripada sekadar data. Ini membantu remaja mengidentifikasi diri dan memahami relevansi informasi (Rachmat et al., 2023).

Aspek psikologi memainkan peran penting dalam memfasilitasi perubahan sikap dan niat perilaku. Dengan menciptakan suasana yang nyaman dan tidak menghakimi, peserta merasa bebas untuk mengungkapkan kekhawatiran, mitos, atau kebiasaan buruk terkait gizi. Psikologi kesehatan digunakan untuk membahas hambatan-hambatan psikologis dalam menerapkan pola hidup sehat, seperti kurangnya motivasi, pengaruh teman sebaya,

atau persepsi yang salah (Lambert et al., 2025). Melalui dorongan positif, penguatan diri, dan pemecahan masalah bersama, diharapkan remaja putri dapat memiliki motivasi internal untuk mengubah perilaku mereka.

Beberapa elemen psikologi yang diintegrasikan meliputi:

- a. Pembentukan motivasi intrinsik: Tim PkM tidak menakut-nakuti tentang dampak anemia, pendekatan difokuskan pada manfaat positif dari menjadi sehat, seperti lebih berenergi untuk belajar, berprestasi, dan beraktivitas sosial. Ini membangun motivasi dari dalam diri remaja (Septiana et al., 2025).
- b. Penguatan diri (*self-efficacy*): Membangun keyakinan remaja putri bahwa mereka *mampu* melakukan perubahan. Misalnya, dengan memberikan tips praktis yang mudah diterapkan, mendiskusikan cara mengatasi hambatan (misalnya, tidak suka sayur, lupa minum suplemen), dan merayakan setiap langkah kecil kemajuan (Rosyida, 2024).
- c. Mengatasi hambatan psikologis: Banyak remaja memiliki persepsi atau mitos yang salah tentang makanan atau suplemen. Pendekatan psikologis membantu mengidentifikasi dan mengklarifikasi mitos ini secara non-menghakimi. Misalnya, membahas ketakutan akan efek samping suplemen zat besi, atau anggapan bahwa "makanan enak" itu harus sehat (Dewi et al., 2023).
- d. Pengaruh sosial dan norma kelompok: Remaja sangat dipengaruhi oleh teman sebaya. Dalam diskusi, didorong pembentukan "norma baru" di mana menjaga kesehatan dan mengonsumsi makanan bergizi adalah hal yang keren dan bertanggung jawab. Potensi peran *peer educator* (yang mungkin akan menjadi fokus

di kegiatan selanjutnya) sangat didasari oleh prinsip ini (Ilmwari et al., 2025).

- e. Keterampilan mengatasi masalah (*Problem-Solving Skills*): Edukasi tidak hanya memberi tahu *apa*, tapi juga *bagaimana*. Remaja diajak untuk berpikir kritis tentang tantangan dalam menerapkan pola makan sehat dan mencari solusi bersama. Misalnya, jika tidak suka sayur bayam, apa alternatif sumber zat besi lain yang bisa dikonsumsi (Kasjono, 2021).

Secara keseluruhan, kegiatan ini telah berhasil meletakkan dasar bagi peningkatan kesadaran dan pemahaman remaja putri tentang anemia. Pendekatan komunikasi dan psikologi yang digunakan efektif dalam memfasilitasi proses belajar dan membentuk sikap positif terhadap pencegahan anemia.

Namun demikian, perlu diingat bahwa perilaku pencegahan anemia membutuhkan waktu dan pengulangan. Kegiatan satu kali mungkin meningkatkan pengetahuan dan niat, tetapi untuk memastikan perubahan perilaku yang langgeng, diperlukan tindak lanjut dan penguatan secara berkala. Faktor lingkungan, dukungan keluarga, dan ketersediaan pangan bergizi juga sangat memengaruhi keberhasilan pencegahan anemia.

4. Simpulan dan Saran

Kegiatan peningkatan pengetahuan remaja putri melalui pendekatan komunikasi dan psikologi untuk pencegahan anemia melalui pendekatan komunikasi dan psikologi di SMAU BPPT Zainul Hasan Probolinggo mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan pencegahannya dengan persentase peningkatan sebesar 36,19%. Edukasi yang berkelanjutan diperlukan untuk memastikan perubahan perilaku yang kontinu dan penguatan secara berkala.

5. Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih khusus juga disampaikan kepada pemberi dana PkM yaitu Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo melalui LPPM.

6. Daftar Pustaka

- Apriningsih, A., Makkiyah, F. A., Amperatmoko, A. S., & Wahyuningtyas, W. (2022). Media on Anemia Towards Knowledge , Attitude , Self- Efficiency of Adolescent Women in Sirnagalih Village. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(May), 146–153.
- Dewi, V. N. L., Kumalasari, D., Mutiara, V. S., & Sari, N. D. F. (2023). Bagaimana Mencegah Anemia Pada Remaja Dan Wanita Usia Subur?: Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(8), 374–386. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Ilmwari, I., Sinaga, R. A., Putri, R. A., Nurfadilla, N., Muyassarah, Z. R., & Wisnuwardani, R. W. (2025). Peningkatan Pengetahuan Mengenai Anemia melalui Penyuluhan Pencegahan Anemia pada Siswa SMPN 22 Samarinda. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 367–377. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v5i2.1722>
- Indriasari, R., Mansur, M. A., Srifitayani, N. R., & Tasya, A. (2022). Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Terkait Pencegahan Anemia Pada Remaja Berlatarbelakang Sosial-ekonomi Menengah ke Bawah di Makassar. *Amerta Nutrition*, 6(3), 256–261. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.256-261>
- Kasjono, H. S. (2021). Eksplanasi penyuluhan multimedia tentang pencegahan anemia terhadap perilaku remaja putri mencegah anemia. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 5(2), 63–68. <https://doi.org/10.32504/hspj.v5i2.524>
- Lailiyana, & Hindratni, F. (2024). Edukasi Dampak Anemia Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Di SMAN 2 Pekanbaru. *Jurnal Ebima*, 5(1), 14–18.
- <https://doi.org/https://doi.org/10.36929/ebima.v5i1>
- Lambert, H., Engel, B., Hart, K., Ogden, J., & Penfold, K. (2025). Understanding Barriers to Health Behaviours in 13–17-Year-Olds: A Whole Systems Approach in the Context of Obesity. *Nutrients*, 17(8), 1–20. <https://doi.org/10.3390/nu17081312>
- Lasmawanti, S., Mufligh, & Siregar, M. A. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja di SMA Budi Agung Medan. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(1), 77–85. <https://mail.jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC/article/view/152/153>
- Lismiana, H., & Indarjo, S. (2021). Pengetahuan dan Persepsi Remaja Putri Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 22–30. <https://doi.org/DOI10.15294/ijphn.v1i1.45146>
- Milenaiputri, N. P. R., & Sulaiman, L. (2024). Edukasi Media Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Terkait Anemia di Yayasan Panti Asuhan Dharma Laksana. *Jurnal Widya Laksana*, 13(2), 307–312. <https://doi.org/10.23887/jwl.v13i2.78416>
- Narsih, U., & Hikmawati, N. (2020). Pengaruh Persepsi Kerentanan Dan Persepsi Manfaat Terhadap Perilaku Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i1.2328>
- Nurjanah, F. W. (2023). Edukasi Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dengan Terapi Farmakologi dan Non Farmakologi. *Jurnal Budimas*, 05(02), 1–6.
- Pertiwi, D., Apriningsih, Wahyuningtyas, W., & Makkiyah, F. A. (2022). Hubungan Karakteristik Sosiodemografi, Pengetahuan, dan Praktik Personal Hygiene dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Sirnagalih. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 8(April), 161–170. <https://doi.org/DOI>:

<https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss2.1218>

Putra, H. M., Nurfazri, A., Nur, D., Muslim, A., & Sari, D. N. (2021). Upaya Pengendalian Anemia di Masyarakat Wilayah Kerja Arcamanik, Bandung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUPEMAS)*, 2(2), 114–119.
<https://doi.org/DOI:10.36465/jupemas.v2i2.861>

Rachmat, M., Nasrah, Indriasari, R., Alim, N. A., Arifin, N., Natsir, N. A. A., Tahir, I., & Jannah, M. H. (2023). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Anemia pada Remaja Putri di Pulau Barrang Lombo Education on Prevention and Management of Anemia in Young Women on Barrang Lombo Island. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 174–183.
<https://doi.org/DOI:10.36312/linov.v8i2.1160>

Rosyida, D. A. C. (2024). Peran Self Efficacy Melalui Pendidikan Kesehatan dalam Pengelolaan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(2).
<https://doi.org/10.51933/health.v9i2.1854>

Sari, & Anggraini, D. D. (2020). Penyuluhan dan Deteksi Dini Anemia menuju Generasi Berkualitas pada Mahasiswa Kebidanan. *Jurnal Empathy*, 1(1), 72–84.

Septiana, K. S., Adnani, Q. E. S., Susiarno, H., Tarawan, V. M., Arya, I. F. D., & Anwar, R. (2025). The Influence of Anemia Education Media on Increasing Self-Awareness and Compliance in Consuming Iron Supplements in Adolescent Girls: A Systematic Review. *International Journal of Women's Health*, 17(July 2025), 2277–2289.
<https://doi.org/10.2147/IJWH.S532950>