



## Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi pada Kejadian Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja

*(The Influence of Profiding Nutritional Education on The Incident of Anemia on The Level of Knowledge and Attitudes of Adolescents)*

Anisah<sup>a</sup>, Laksmi Nur Fajriani<sup>b</sup>, Widani Darma Isasih<sup>c\*</sup>

- a. Program Studi Gizi, Universitas Bumigora. Email: [anisah@universitasbumigora.ac.id](mailto:anisah@universitasbumigora.ac.id)  
b. Program Studi Gizi, Universitas Bumigora. Email: [laksmi@universitasbumigora.ac.id](mailto:laksmi@universitasbumigora.ac.id)  
c. Program Studi Gizi, Universitas Bumigora. Email: [widani.darma@universitasbumigora.ac.id](mailto:widani.darma@universitasbumigora.ac.id)

### ABSTRACT

(1) Background: Anemia is a condition in which the number of red blood cells (Hemoglobin) is lower than the normal value for a certain age group and gender. The cause of anemia in adolescents is generally a lack of food intake containing iron, so it is necessary to form a healthy and nutritious eating behavior. Adolescent girls are one of the groups that are vulnerable to anemia. Lack of nutritional intake can be caused by a lack of knowledge of adolescents about food sources containing iron and the importance of iron for them. One effort to prevent anemia early is to increase adolescent knowledge through nutritional education using supporting media. This study aims to determine the effect of nutritional education on the level of knowledge about anemia in adolescents.; (2) Method: The method used in this study is a literature review study that collects data related to the topic from various sources.; (3) Results: Based on 10 studies analyzed, the results show that nutritional education has an effect on increasing knowledge about anemia in adolescent girls.; (4) Conclusion: One effort to prevent anemia in Indonesia is to increase knowledge through nutritional education using educational media, in order to increase knowledge and prevent anemia in adolescents from an early age.

**Keywords:** Adolescents, anemia, knowledge, nutrition education

### ABSTRAK

(1) Latar Belakang: Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah (Hemoglobin) lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok usia dan jenis kelamin tertentu. Penyebab anemia pada remaja umumnya adalah kekurangan asupan makanan yang mengandung zat besi, sehingga perlu dibentuk perilaku makan yang sehat dan kaya akan zat gizi. Remaja putri adalah salah satu kelompok yang rentan terhadap anemia. Kurangnya asupan gizi dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan remaja tentang sumber makanan yang mengandung zat besi dan pentingnya zat besi bagi mereka. Salah satu upaya pencegahan dini anemia adalah meningkatkan pengetahuan remaja melalui edukasi gizi menggunakan media pendukung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan tentang anemia pada remaja.; (2) Metode: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian pustaka (literature review study) yang mengumpulkan data terkait topik dari berbagai sumber.; (3) Hasil: Berdasarkan 10 penelitian yang dianalisis, hasil menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri.; (4) Kesimpulan: Salah satu upaya untuk mencegah anemia di Indonesia adalah meningkatkan pengetahuan melalui edukasi gizi menggunakan media edukasi, guna meningkatkan pengetahuan dan mencegah anemia pada remaja sejak dini.

\* Corresponding author  
e-mail: [widani.darma@universitasbumigora.ac.id](mailto:widani.darma@universitasbumigora.ac.id)



**Kata Kunci :** anemia, edukasi Gizi, Pengetahuan, remaja

DOI: <https://doi.org/10.35746/jsn.v2i4.553>

## 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak yang sedang menuju dewasa dengan berbagai perubahan aspek dalam prosesnya (Nabila *et al.*, 2023). Remaja biasanya dalam rentang usia 10-21 tahun. Masa ini merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis dan sosial. Usia remaja merupakan perioderentan gizi karena berbagai sebab antara lain terjadi perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya agar dapat diterima dalam sebuah kelompok. Pentingnya konsumsi sayur dan buah masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia khususnya pada remaja. Padahal, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Maryati, 2023).

Menurut Menteri Kesehatan RI (2018) salah satu dari empat masalah kesehatan yang sering menyerang remaja adalah anemia. Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) berada di bawah batas normal sesuai jenis kelamin dan usia (Nabila *et al.*, 2023). Remaja putri adalah salah satu kelompok yang sering mengalami anemia. Berdasarkan data Rikesda 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32% yang berarti 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia. Prevalensi pada wanita lebih tinggi, yaitu 27,2% dibandingkan pria sebesar 20,3% (Kemenkes RI, 2018). Kurangnya asupan gizi pada remaja bisa disebabkan oleh pengetahuan yang kurang tentang makanan sumber zat besi dan peran zat besi bagi remaja. Tingginya kebutuhan zat besi pada remaja putri disebabkan oleh kehilangan zat besi karena perdarahan saat menstruasi (Hannanti *et al.*, 2021).

Kekurangan zat besi adalah kondisi medis yang terjadi ketika tubuh tidak memiliki cukup zat besi untuk memproduksi hemoglobin, protein dalam sel darah merah yang mengikat dan mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, hasilnya adalah anemia defisiensi besi, jenis anemia yang paling umum terjadi pada remaja putri. Anemia dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, kurangnya mengkonsumsi sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber zat besi yang mudah diserap sehingga dibutuhkan porsi yang besar untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam sehari-hari (Djannah, 2023).

Dampak negatif anemia pada remaja antara lain, penurunan perkembangan motorik dan mental, gangguan kesehatan reproduksi, penurunan kecerdasan, prestasi akademik, tingkat kebugaran, dan kegagalan mencapai tinggi badan yang optimal (Rahman *et al.*, 2023). Dampak langsung bagi remaja putri yang menderita anemia dapat berupa pusing, warna kulit jadi pucat, lidah, bibir, kelopak mata, dan telapak tangan serta rasa lelah, lemas, lesu, dan rasa lelah secara keseluruhan. Selain itu, anemia dapat mempunyai konsekuensi jangka panjang bagi generasi mendatang, karena wanita yang mengalaminya mungkin menghadapi komplikasi selama kehamilan, saat kebutuhan zat besi meningkat secara signifikan. Jika tidak ditangani. Hal ini dapat berdampak buruk bagi janin dan ibu (Afina *et al.*, 2021). Untuk mencegah anemia pada remaja putri, penting untuk mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, vitamin B12, dan asam folat, serta menghindari kehilangan darah yang berlebihan. Remaja putri mempunyai risiko lebih tinggi terkena anemia akibat menstruasi dan pertumbuhan fisik yang pesat sehingga memerlukan asupan zat gizi yang lebih besar (Nurwijayanti, 2024).

Salah satu pendekatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja adalah melalui pendidikan gizi yang bertujuan untuk mencegah timbulnya anemia dini pada kelompok usia tersebut. Rendahnya kesadaran remaja mengenai status gizi dan anemia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya akses terhadap informasi yang akurat. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan pendidikan dan informasi yang tepat untuk membantu remaja mengembangkan pemahaman yang lebih luas dan menghindari kesalahpahaman. Menggunakan cara ini, mereka akan lebih memahami status gizi dan anemia (Sari *et al.*, 2020). Informasi kesehatan dapat disampaikan melalui berbagai media atau metode yang memudahkan proses komunikasi dan memudahkan khalayak dalam menyerap informasi tersebut, sehingga pada akhirnya meningkatkan pengetahuan remaja setelah mendapat edukasi.

Pengetahuan adalah salah satu faktor yang dapat memunculkan motivasi *intrinsic* (motivasi yang muncul dari diri sendiri tanpa ada dorongan dari orang lain) yang akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan dalam bidang tertentu akan memilih berkaitan dengan sikap dan perilakunya tersebut, sedangkan sikap merupakan suatu rasa dan keyakinan yang akan selalu disimpan dan diingat baik itu perasaan yang menyenangkan

maupun yang menyedihkan tentang seseorang, mengenai sebuah objek maupun peristiwa tertentu dan pada akhirnya menimbulkan kecenderungan seseorang untuk berperilaku (Khazanah *et al.*, 2023). Berdasarkan uraian permasalahan diatas bahwa tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian edukasi pada kejadian anemia terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja putri berdasarkan hasil *literatur review* dari penelitian terdahulu.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi tinjauan pustaka, yaitu metode pengumpulan data yang berkaitan dengan suatu topik tertentu dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, dan referensi lainnya. Pendekatan ini memfasilitasi eksplorasi lebih dalam terhadap temuan penelitian. Populasi pada sasaran penelitian ini adalah pengetahuan tentang anemia dan sikap terhadap remaja. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder yang terdiri dari penelitian-penelitian terdahulu. Sumber pendukung penelitian ini diperoleh dari Google Scholar. Studi yang diterbitkan antara tahun 2021 sampai dengan 2024. Artikel ini dianalisis menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items For Systematic Review Meta Analysis*). Metode ini terdiri dari 4 tahap: Identifikasi, penyaringan, kelayakan dan penyertaan. Database yang digunakan untuk mencari artikel adalah *Google Scholar*, dengan kata kunci "Pendidikan Gizi", "Anemia", dan "Remaja". Dari hasil penelusuran ditemukan 8 artikel yang terdiri dari 6 artikel nasional dan 2 artikel internasional. Semua artikel tersebut merupakan penelitian yang diterbitkan dalam 3 tahun terakhir, yaitu dari tahun 2021 hingga 2024.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil *review* dari 10 artikel literatur dari berbagai sumber informasi, seperti jurnal, penelitian ilmiah, artikel-artikel yang diterbitkan dari berbagai media masa yang memuat informasi tentang pemberian edukasi gizi pada kejadian anemia terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja, maka didapatkan hasil yang ditampilkan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil Temuan Artikel Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi pada Kejadian Anemia Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja.

No	Author	Jenis Penelitian	Sampel/objek	Hasil penelitian
1	Angelita Afina, Arif Putri, Amirah Salwa, Utami Wahyuningsih (2021)	Penelitian kuantitatif dengan rancangan <i>quasi eksperimen</i> dengan desain <i>pretest-posttest</i>	Remaja putri berusia 12-19 tahun di wilayah Jabodetabek	Kegiatan pendidikan dengan menggunakan media leaflet dapat dimengerti dengan baik dan meningkatkan pengetahuan remaja putri.
2	Meinanda Putri Khazanah, Yessy Megayana, Retno Maret, Wulandari (2023)	Penelitian kuantitatif dengan rancangan <i>quasi eksperimen</i> dengan desain <i>pretest - posttest</i>	Remaja putri sebanyak 34 siswi di SMA Al-Islam 1 Surakarta	Penelitian menunjukkan adanya perbedaan dalam pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.
3	Ilham, Anna Layla Salfarina, Baiq Nurul Hidayati, Fitri Romadonika, Harlina Putri Rusiana (2022)	Penelitian ini menggunakan metode <i>pre-experiment</i> dengan rancangan <i>one group pre test and post test design</i>	Remaja putri sebanyak 16 responden di SMA N Kayangan	Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang anemia melalui media WhatsApp.
4	Haniyyah Prastia Putri, Fathiya Andara dan Dian Luthfiana Sufyan (2021)	Penelitian ini menggunakan metode <i>pre-experiment</i> dengan rancangan <i>one group pre test and post test design</i>	Remaja putri berusia 15-21 tahun di wilayah Jakarta timur	Ada pengaruh dari pemberian edukasi gizi berbasis video terhadap pengetahuan remaja putri berusia 15-21 tahun di Jakarta Timur.
5	Ana Maryati, Rosa Riya (2023)	Penelitian ini menggunakan <i>one group pretest-posttest design</i>	65 remaja di SMP N 9 Muaro Jambi	Terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan

No	Author	Jenis Penelitian	Sampel/objek	Hasil penelitian
				dan sikap remaja di SMP N 19 Muaro Jambi
6	Aniroh, Mawardika, Zumrotul Choiriyah (2021)	Penelitian menggunakan desain eksperimen dengan desain kelompok control <i>pretesr-posttest</i>	Sebanyak 60 responden di SMK Nahdatul Ulama Sekolah Kab. Semarang	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Pendidikan melalui media animasi cukup efektif terhadap meningkatnya pengetahuan remaja
7	Putri Salma Nabila, Endang Triyanto, Keksi Girindra Swasti (2023)	Jenis penelitian menggunakan Penelitian kuantitatif dengan rancangan <i>quasi eksperimen</i> dengan desain pretest-posttest	Responden terdiri dari 33 siswa SMAN 1 Baturraden pada kelompok intervensi dan kontrol	Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media tiktok terhadap pengetahuan dan sikap pencegahan anemia pada remaja put
8	Yumni Nadhila dan Erwandi (2022)	Penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>quasy eksperimen</i> dengan rancangan one group pre-test post-test	Seluruh siswa siswi kelas VII dan VIII di SMP N 18 Banda Aceh, yang berjumlah 42 siswa siswi	Adanya pengaruh pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan menggunakan media Booklet tentang gizi seimbang di SMP N 18 Banda Aceh.

Berdasarkan hasil *review artikel* di atas, dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan berbasis edukasi sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja untuk mencegah dini kejadian anemia. Edukasi gizi pada remaja memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mereka setelah menerima edukasi. Semua media dan metode edukasi yang digunakan dalam artikel tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi memainkan peran penting dalam pencegahan dini anemia pada remaja putri, dengan cara meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan memperbaiki kadar *hemoglobin* pada remaja.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi gizi mengenai anemia selama sebulan pada kelompok intervensi menyebabkan adanya peningkatan pengetahuan remaja. Sebelum edukasi, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang cukup, namun setelah diberikan edukasi, mayoritas pengetahuan responden dikatakan baik, berdasarkan hasil uji statistik dapat diketahui bahwa nilai  $p=0,007$ , menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan remaja tentang gizi dan anemia setelah diberikan edukasi (Wisudawati, 2023). Penelitian lain mengungkapkan bahwa edukasi pencegahan anemia pada remaja dengan metode kombinasi ceramah dan *team game tournament* (TGT) mampu meningkatkan pengetahuan pada remaja sebesar 36,1%. Metode ini terbukti efektif untuk kegiatan edukasi gizi (Sulistiani *et al.*, 2021). Penelitian lain dari (Imanuna, 2022). Menunjukkan bahwa penyuluhan dengan metode ceramah dengan media *booklet* terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap responden, dengan hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dengan peningkatan pengetahuan ( $p=0,017$ ) dan sikap ( $p=0,000$ ) (Imanuna, 2022).

Penelitian lain menunjukkan bahwa edukasi tentang anemia dan pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja dengan media edukasi berupa *leaflet* dan video secara online efektif dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan pemberian TTD (Asmawati *et al.*, 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa dengan adanya edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai anemia (Firdawiyanti *et al.*, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Hannanti *et al.*, 2021), menyatakan bahwa edukasi gizi melalui media promosi kesehatan seperti komik dan *leaflet* berpengaruh besar terhadap peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri. Hal ini terbukti dengan adanya perbedaan pengetahuan responden setelah menggunakan media edukasi gizi melalui komik ( $p=0,000$ ) dan *leaflet* ( $p=0,000$ ) dengan  $\alpha 0,05$ . Penelitian lain juga menyatakan bahwa dalam kelompok eksperimen terjadi peningkatan rata-rata tingkat pengetahuan dari 64,4% menjadi 89,7% setelah diberikan edukasi menggunakan media tiktok, sementara itu pada kelompok kontrol diberikan edukasi melalui metode ceramah langsung, rata-rata tingkat pengetahuan meningkat dari 60%

menjadi 70,8% dengan hasil uji statistika  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media tiktok memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja (Pratiwi *et al.*, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Syeptri (2023), ditemukan bahwa nilai  $p$  untuk pengetahuan adalah 0,000 dan nilai  $p$  untuk sikap juga 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intervensi pendidikan kesehatan dengan program media campuran terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai anemia (Putri *et al.*, 2023). Penelitian lain menyatakan bahwa edukasi tentang anemia berpengaruh terhadap kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi tablet tambah darah pada kelompok eksperimen, dengan hasil analisis data statistik nilai  $p = 0,001$  dan pada kelompok kontrol adalah  $p = 0,000$  (Dwistika, 2023). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap remaja putrisesbelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan nilai pengetahuan  $p\ value = 0,000$  dan sikap  $p\ valie = 0,001$ , dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi anemia dengan media *power point* terhadap pengetahuan dan sikap remaja (Khazanah *et al.*, 2023).

Strategi untuk menangani anemia tidak hanya terbatas pada pemberian suplemen zat besi/Fe, tetapi juga bisa dilakukan dengan memberikan pengetahuan yang benar mengenai diet sehat, perubahan gaya hidup, serta menyadarkan perilaku tentang dampak negatif dari kekurangan zat besi, pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan remaja dengan cara meningkatkan pengetahuan mereka dan mengubah sikap mereka dalam pencegahan anemia (Putri *et al.*, 2023). Penelitian lain juga menyatakan bahwa pencegahan anemia pada remaja dapat dilakukan dengan memberikan edukasi gizi melalui berbagai media dan metode, penggunaan media dapat mempermudah penyampaian dan penerimaan informasi oleh responden (Khazanah *et al.*, 2023).

Pendidikan gizi adalah metode pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap perilaku individu atau kelompok agar dapat mengatasi masalah peningkatan asupan makanan dan status gizi. Pengetahuan memiliki hubungan erat dengan sikap seseorang, peningkatan pengetahuan akan diikuti dengan peningkatan sikap, karena pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk menunjukkan sikap yang konsisten dengan pengetahuannya (Yuniar Sihombing *et al.*, 2023). Kurangnya pengetahuan tentang gizi dan ketidaktahuan mengenai bahan makanan dapat menyebabkan sikap tidak bijaksana terhadap makanan bergizi, yang pada akhirnya akan mengakibatkan kesalahan dalam pemilihan makanan dan berujung kejadian anemia

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *review* terhadap 10 artikel, yang terdiri dari 6 artikel nasional dan 2 artikel internasional, menunjukkan bahwa kegiatan pendidikan gizi pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Pendidikan gizi memiliki peran penting dalam pencegahan dini anemia pada remaja dengan berbagai cara, seperti meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap menjadi positif, dan meningkatkan kadar hemoglobin. Edukasi gizi dapat dilakukan melalui berbagai media, termasuk media sosial dan media cetak. Untuk mengoptimalkan peran pendidikan gizi dalam mencegah anemia pada remaja, pendidikan gizi juga dapat dilakukan oleh teman sebaya atau per group, serta melalui pendidikan terpadu yang melibatkan berbagai pihak di sekitar remaja, seperti orang tua, guru, para pendidik, tenaga kesehatan, pemerintah, dan pemangku kepentingan lainnya dapat memanfaatkan, menggabungkan, dan mengembangkan berbagai media dan metode pendidikan gizi yang tersedia untuk bersama-sama membantu mencegah dan mengurangi prevalensi anemia pada remaja, sehingga tercapai generasi remaja yang lebih unggul dan sehat.

#### Ucapan Terima kasih

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini.

#### REFERENSI

- Afina, A., Putri, A., Salwa, A., & Wahyuningsih, U. (2021). Edukasi Mengenai Anemia Defisiensi Besi bagi Remaja. *Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat 2021 Pengembangan Ekonomi Bangsa Melalui Inovasi Digital Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 279–288.
- Agiani Putri, S., Neherta, M., & Fajria, L. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Mixed Media Education Intervention Program Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia Gizi Besi. *Jurnal Ners Indonesia*, 14(1), 47–60. <https://doi.org/10.31258/jni.14.1.47-60>

- Ana Maryati, & Rosa Riya. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMP N 19 Muaro Jambi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(6), 1157–1163. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3332>
- ASMAWATI, N., Icha Dian Nurcahyani, Kurnia Yusuf, Fitri Wahyuni, & St Mashitah. (2021). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri SMPN 1 Turikale Tahun 2020. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(2), 22–30. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i2.122>
- Djannah, R., & Wisudawati, W. (2023). Pengaruh Pendidikan Gizi dan Anemia Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 9(1), 10–17. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v9i1.105>
- Hannanti, H., Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, & Muh. Nur Hasan Syah. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Komik Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Terkait Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(1), 40–53. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i1.85>
- Imanuna, H. (2022). Penyuluhan Anemia Gizi Besi Menggunakan Media Booklet untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswi SMAN 7 Malang. *Nutriture Journal*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31290/nj.v1i1.3526>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendriaran Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Khazanah, M. P., Maretta, M. Y., & Wulandari, R. (2023). *Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Sma Al Islam 1 Surakarta*.
- Nabila, P. S., Triyanto, E., & Swasti, K. G. (2023). Edukasi Menggunakan Media Tiktok Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Sains Kebidanan*, 5(2), 43–49. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/>
- Nurwijayanti, Wuryani, S. (2024). *DARAH DI PONDOK PESANTREN AL MUTTAQIN KOTA MADIUN Pascasarjana , Institut Ilmu Kesehatan Strada Article Information Article history: Keywords: Kata Kunci : PENDAHULUAN Anemia adalah kondisi medis yang ditandai dengan jumlah sel darah merah atau kadar he. 1, 17–21.*
- Pratiwi, S., Maretta, M. Y., Husada, U. K., & Kunci, K. (2023). Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Tiktok Terhadap Tablet Besi Dalam Kesehatan Pra Konsepsi the Effect of Education Using Tiktok Media About the Role of Iron Tablets Preconceptional Health. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Sari, Y. D., Rachmawati, R., & Pusat. (2020). Penelitian gizi dan makanan. *Nutrition and Food Research*, 43(1), 29–40. <https://www.neliti.com/publications/223576/hubungan-asupan-energi-lemak-dan-serat-dengan-rasio-kadar-kolesterol-total-hdl>
- Sovani Firdawiyanti, B., Kurniasari, R., Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang, P., & Penulis, K. (2023). *The Indonesian Journal of Health Promotion MPPKI Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia Pengaruh Penggunaan Media Edukasi Video Tiktok dan Infografis Terhadap Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri*. 6(5), 925–930. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Sri Wulandari Rahman, Usman, U., Umar, F., & Kengky, H. K. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 109–118. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.177>
- Sulistiani, R. P., Fitriyanti, A. R., & Dewi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia dengan Metode Kombinasi Ceramah dan Team Game Tournament pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 39–47. <https://doi.org/10.15294/spnj.v3i1.44880>
- Wulan Febry Dwistika, Kurniati Dwi Utami, J. A. (2023). Pengaruh Edukasi Anemia Dengan Video Animasi Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dan Kadar. *ADVANCES in Social Humanities Research*, 1(8), 112–124.
- Yuniar Sihombing, H., Hairuddin Angkat, A., Fatahillah Pasaribu, S., Lestari, W., Gizi, J., Kesehatan Medan, P., Kesehatan Masyarakat, F., & Kesehatan Helvetia, I. (2023). Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. *Jurnal Kesehatan Tradisional*, 1(2), 66–77. <https://doi.org/10.47861/usd.v1i1.597>