

## PENGARUH PENDAMPINGAN GIZI TERHADAP PERBAIKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA SISWI KELAS X DI SMA N 1 DAN 3 LUWUK BANGGAI

Sabrianto Masir<sup>1\*</sup>, Oktia Woro Kasmini H<sup>2</sup>, Irwan Budiono<sup>3</sup>

Universitas Negeri Semarang<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : sabrianto.masir@gmail.com

### ABSTRAK

Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang anemia menimbulkan sikap negatif dalam pencegahan anemia. Sehingga pendampingan gizi sangat diperlukan untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pendampingan gizi terhadap perbaikan pengetahuan dan sikap tentang pencegahan anemia siswi kelas X di SMA N 1 Dan 3 Luwuk Banggai. Desain penelitian ini adalah pre test-post test with control group design dengan pendekatan quasy eksperiment. Sampel sebanyak 79 orang. Variabel independen adalah pendampingan gizi dan variabel dependen adalah perbaikan pengetahuan dan sikap tentang pencegahan anemia. Hasil uji statistik menggunakan wilcoxon test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pre-test pada kelompok kontrol sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang dengan persentase 56.4% sedangkan pada post test terdapat 82.1% dengan pengetahuan yang baik. Hasil pre-test pada kelompok kasus hampir setengah dari responden memiliki pengetahuan yang kurang dengan persentase 40.0%, sedangkan pada post test terdapat 80.0% dengan pengetahuan yang baik setelah mendapatkan mendapatkan intervensi. Hasil pre-test pada kelompok kontrol sebagian besar responden memiliki sikap negatif dengan persentase 66.7% sedangkan pada post test terdapat 92.3% dengan sikap positif. Hasil pre-test pada kelompok kasus sebagian besar responden memiliki sikap negatif dengan persentase 75.0% sedangkan pada post test terdapat 90.0% dengan sikap positif setelah mendapatkan mendapatkan intervensi. Hasil analisa data menunjukkan bahwa ada pengaruh pengetahuan dan sikap tentang pencegahan anemia pada remaja putri sebelum dan setelah pendampingan gizi diperoleh nilai p-value 0,000. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan remaja putri maka semakin positif sikap dalam pencegahan anemia.

**Kata kunci** : anemia, pencegahan, pendampingan gizi, pengetahuan, perbaikan sikap

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to analyze the effect of nutritional assistance on improving knowledge and attitudes about preventing anemia of grade X female students at SMA N 1 and 3 Luwuk Banggai. The results of the statistical test using the Wilcoxon test. The results of the study showed that the pre-test results in the control group, most respondents had poor knowledge with a percentage of 56.4% while in the post-test there were 82.1% with good knowledge. The pre-test results in the case group almost half of the respondents had poor knowledge with a percentage of 40.0%, while in the post-test there were 80.0% with good knowledge after receiving intervention. The pre-test results in the control group showed that most respondents had a negative attitude with a percentage of 66.7% while in the post-test there were 92.3% with a positive attitude. The pre-test results in the case group showed that most respondents had a negative attitude with a percentage of 75.0% while in the post-test there were 90.0% with a positive attitude after receiving the intervention. The results of the data analysis showed that there was an influence of knowledge and attitudes about preventing anemia in adolescent girls before and after nutritional assistance obtained a p-value of 0.000. Based on the results of the study, it can be concluded that the better the knowledge of adolescent girls, the more positive the attitude in preventing anemia.*

**Keywords** : anemia, prevention, nutrition assistance, knowledge, improvement attitude

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu masa yang dilewatkan dalam setiap perkembangan individu dalam periode perkembangan anak melalui proses pendewasaan menjadi dewasa. Masa perkembangan remaja mengalami perubahan biologis, psikologis dan fisik. Selama masa remaja seseorang akan mengalami pertumbuhan fisik yang sangat pesat, sehingga meningkatnya kebutuhan gizi melebihi kebutuhan pada masa sebelumnya yang berdampak pada kondisi kesehatan dan gizinya (Fitri *et al.*, 2018). Beberapa masalah kesehatan muncul pada remaja karena perubahan biologis, psikologis, dan kecukupan gizi salah satunya anemia (Rusdi *et al.*, 2021).

*World Health Organization* (WHO) mengemukakan pada tahun 2019 prevalensi anemia terhadap anak usia 6-59 bulan 39,8% atau setara 269 juta. Prevalensi anemia pada balita tertinggi di Wilayah Afrika sebesar 60,2%. Prevalensi anemia pada wanita subur usia 14-29 tahun berkisar 29,9%, wanita tidak hamil usia subur adalah 29,6%, dan pada wanita hamil sebesar 36,5%. Prevalensi anemia pada wanita usia subur ditargetkan WHO dapat turun sebesar 50% pada tahun 2025 (*World Health Organization*, 2021). Hasil Riskesdas 2018 persentase anemia pada remaja putri sebesar 48,9%. Terjadi peningkatan anemia pada remaja putri dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018, dengan persentase tertinggi terjadi pada rentang usia 15-24 dan 25-34. Setelah Sri Lanka, Indonesia berada di peringkat kedelapan dari sebelas negara Asia (Riskesdas, 2018). Angka kejadian anemia di Sulawesi Tengah tahun 2014 pada wanita mencapai 5346 (32,2%) dari 16588 jumlah ibu hamil yang dilakukan pemeriksaan. Beberapa penelitian telah menilai faktor-faktor yang mempengaruhi media sosial dalam upaya pencegahan anemia. Penelitian (Purwiningtyas, 2019), menunjukkan hasil terdapat peningkatan pengetahuan siswa mengenai anemia setelah diberikan pendidikan gizi melalui metode video animasi. Rusdi dkk (2021), terdapat perbedaan setelah diberikan intervensi melalui instagram berdampak pada peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja dengan hasil *p-value* 0.001.

Masalah yang biasa terjadi pada remaja yang dapat mengakibatkan anemia adalah kurang terpenuhinya asupan gizi yang terdiri dari zat besi, protein dan vitamin C yang berperan dalam pembentukan haemoglobin, selain itu remaja putri saat ini kehilangan waktu makan pokok dan menggantikannya dengan makanan cepat saji pada remaja meningkatnya berbagai aktivitas dan akademi seringkali membuat remaja kehilangan waktu makan yang dapat mengakibatkan asupan gizi yang dibutuhkan tidak terpenuhi (Kumar *et al.*, 2022). Fenomena yang terjadi saat ini remaja saat ini juga banyak yang melakukan diet supaya dapat memiliki bentuk pada yang bagus tanpa melihat nutrisi gizi sudah terpenuhi atau belum (Ramdhani, 2021).

Kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi status anemia, pengetahuan tidak di dasarkan pada teori ilmu yang didapat begitusaja melainkan dengan cara memilih sumber makanan yang bertujuan untuk meningkatkan kadar haemoglobin supaya terhindar dari anemia (Putri *et al.*, 2017). Tidak normalnya siklus menstruasi dapat menjadi tanda remaja putri mengalami anemia karena suplai Hormon Folikel Stimulating (FSH) dan Luteinizing (LH) yang mengurangi jumlah oksigen yang masuk ke tubuh yang dihasilkan oleh hipotalamus. Selain itu terdapat faktor lain diantaranya adalah faktor hormon, enzim didalam tubuh, masalah dalam vascular, makanan yang dikonsumsi, serta faktor genetik (Sari *et al.*, 2022). Remaja yang mengalami anemia dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan, tubuh lebih rentan terhadap infeksi, sehingga menurunkan kebugaran atau kesegaran yang memengaruhi prestasi belajar siswa dengan mempersulit siswa untuk fokus saat mereka belajar. Prestasi belajar remaja putri yang mengalami anemia akan lebih rendah 1,875 kali lipat dibandingkan dengan remaja putri yang tidak menderita anemia (Meylani & Alexander, 2019).

Perlunya perhatian serius terhadap anemia dari semua pihak yang terlibat dalam penyediaan layanan kesehatan. jika tidak dilakukan dapat berakibat jangka panjang contohnya jika nantinya remaja putri hamil saat sudah menikah, maka dia tidak akan dapat memberikan nutrisi yang dia dan janin butuhkan, dan anemia selama kehamilan dapat meningkatkan kemungkinan masalah, kematian ibu, prematur, BBLR, dan jumlah kematian perinatal (Apriyanto, 2020). Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang menstimulasi atau merangsang terwujudnya sebuah perilaku. Anemia terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang anemia pada masa remaja, Apabila remaja putri mengetahui dan memahami gejala, dampak dan penanggulangan anemia maka terhindar dari resiko terjadinya anemia (Laksmi, 2018).

Pendampingan gizi adalah serangkaian metode dan media yang diberikan intervensi kepada remaja putri yang mengalami anemia berupa ceramah, motivasi, konseling melalui whatsapp dan media sosial (*TikTok*) tentang anemia untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya upaya pencegahan anemia dan asupan tablet tambah darah, serta melakukan pemantauan konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri setiap hari kamis 1 kali dalam seminggu yang bertujuan untuk menurunkan gejala anemia (Sulselprov.go.id).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pendampingan gizi terhadap perbaikan pengetahuan dan sikap tentang pencegahan anemia siswi kelas X di SMAN 1 dan 3 Luwuk Banggai

## METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pre test-post test with control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri Kelas X di SMAN 1 dan 3 Luwuk Banggai sebanyak 383 orang dengan sampel 70 orang yang diperoleh menggunakan teknik sampling *Proportional Random Sampling*. Lokasi Penelitian di SMAN 1 dan 3 Luwuk Banggai yang dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Prosedur pengumpulan data yaitu tahap pra penelitian, tahap penelitian, tahap post penelitian. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating*. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariate.

## HASIL

### Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMAN 1 Luwuk adalah sebuah sekolah SMA negeri yang berlokasi di Jl. Dewi Sartika No.02A Luwuk, Kab. Banggai. SMA negeri ini pertama kali berdiri pada tahun 1962. Sedangkan SMAN 3 Luwuk adalah sebuah institusi pendidikan SMA negeri yang lokasinya berada di Jl. K.h. Dewantara 12 Luwuk, Kab. Banggai. SMA negeri ini mengawali perjalanannya pada tahun 1989. Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pada kelompok kontrol hampir seluruh responden berusia 16-18 tahun (79.5%) sedangkan pada kelompok intervensi sebanyak 72.5% dengan usia 16-18 tahun. Media informasi tentang gizi pada kelompok kontrol sebagian besar responden mendapatkan informasi tentang gizi dari tenaga kesehatan sebanyak (61.5%) sedangkan pada kelompok intervensi sebanyak (35.0%). Konsumsi TTD pada kelompok kontrol responden yang mengkonsumsi TTD sebanyak (38.5%) sedangkan pada kelompok intervensi sebanyak (32.5%). Budaya pantang makanan pada kelompok kontrol hampir seluruh responden tidak memiliki pantangan makanan sebanyak (94.9%) sedangkan pada kelompok intervensi sebanyak (92.5%). Sarapan setiap hari pada kelompok kontrol hampir seluruh responden melakukan sarapan pagi sebanyak (92,3%) sedangkan pada kelompok intervensi sebanyak (85.0%).

**Tabel 1. Karakteristik Umum Subjek Penelitian**

Variabel	Kontrol (n = 39)		Intervensi (n = 40)		Total	
	n	%	n	%	n	%
<b>Usia</b>						
≤ 16 Tahun	6	15.4	7	17.5	13	16.0
16-18 Tahun	31	79.5	29	72.5	60	76.0
≥ 18 Tahun	2	5.1	4	10.0	6	8.0
<b>Media Informasi Tentang Gizi</b>						
Media Cetak	1	2.6	1	2.5	2	3.0
Media Elektronik	5	12.8	2	5.0	7	9.0
Orang Tua	7	17.9	12	30.0	19	24.0
Guru	2	5.1	11	27.5	13	16.0
Tenaga Kesehatan	24	61.5	14	35.0	38	48.0
<b>Konsumsi TTD</b>						
Ya	15	38.5	13	32.5	28	35.44
Tidak	24	61.5	27	67.5	51	64.55
<b>Budaya Pantang Makanan</b>						
Ada	2	5.1	3	7.5	5	6.0
Tidak Ada	37	94.9	37	92.5	74	94.0
<b>Sarapan Setiap Hari</b>						
Ya	36	92.3	34	85.0	70	89.0
Tidak	3	7.7	6	15.0	9	11.0

**Tabel 2. Hasil Analisis Univariat**

Variabel	Kontrol (n = 39)				Intervensi (n = 40)			
	Sebelum		Setelah		Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Pengetahuan</b>								
Kurang	3	7.5	1	2.5	16	40.0	3	7.5
Cukup	5	12.5	2	5.0	14	35.0	5	12.5
Baik	31	77.5	36	90.0	10	25.0	32	80.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil *pre-test* pada kelompok kontrol hampir seluruh responden memiliki pengetahuan yang baik dengan persentase 77.5% sedangkan pada *post test* terdapat 90.0% dengan pengetahuan yang baik. Hasil *pre-test* pada kelompok intervensi hampir setengah dari responden memiliki pengetahuan yang kurang dengan persentase 40.0%, sedangkan pada *post test* terdapat 80.0% dengan pengetahuan yang baik setelah mendapatkan intervensi.

**Tabel 3. Hasil Pre-test dan Post test**

Variabel	Kontrol (n = 39)				Intervensi (n = 40)			
	Sebelum		Setelah		Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Sikap Anemia</b>								
Negatif	5	12.8	2	5.0	30	75.0	4	10.0
Positif	34	87.2	37	92.5	10	25.0	36	90.0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa hasil *pre-test* pada kelompok kontrol hampir seluruh responden memiliki sikap positif dengan persentase 87.2% sedangkan pada *post test* terdapat 92.5% dengan sikap positif. Hasil *pre-test* pada kelompok intervensi sebagian besar responden memiliki sikap negatif dengan persentase 75.0% sedangkan pada *post test* terdapat 90.0% dengan sikap positif setelah mendapatkan intervensi.

Berdasarkan tabel 4 diketahui hasil uji normalitas data dari variabel pengetahuan dan sikap diketahui nilai signifikansi  $0.000 < \alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak

dengan demikian data penelitian tidak berdistribusi normal. Sehingga untuk mendukung hasil uji normalitas data yang tidak berdistribusi normal maka peneliti akan menggunakan metode non-parametrik sebagai alternatif untuk dapat membandingkan data penelitian. Metode non-parametrik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon Test*.

**Tabel 4. Hasil Analisis Bivariat**

Variabel	Uji Normalitas		Uji Homogenitas	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
<b>Pengetahuan Tentang Pencegahan Anemia</b>				
Kontrol	0.000	0.000	0.000	0.068
Kasus	0.000	0.000	0.006	0.002
<b>Sikap Tentang Pencegahan Anemia</b>				
Kontrol	0.000	0.000	0.000	0.213
Kasus	0.000	0.000	0.000	0.234

**Tabel 5. Hasil Uji Statistik**

Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon Test</i>	
Variabel	Tingkat Signifikansi
Pengetahuan tentang pencegahan anemia pada remaja putri sebelum dan setelah pendampingan gizi	0.000
Sikap tentang pencegahan anemia pada remaja putri sebelum dan setelah pendampingan gizi	0.000

Berdasarkan tabel 5 diketahui hasil analisa data menunjukkan bahwa variabel pengetahuan memiliki nilai p value (0,000), variabel sikap memiliki nilai p value (0,000), sehingga H0 ditolak dan H1 diterima.

## PEMBAHASAN

Pendampingan gizi adalah serangkaian metode dan media yang diberikan intrvensi kepada remaja putri yang mengalami anemia berupa ceramah, motivasi, konseling melalui whatsapp dan media sosial (*TikTok*) tentang anemia untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya upaya pencegahan anemia dan asupan tablet tambah darah, serta melakukan pemantauan konsumsi tablet tambah darah bagi remaja putri setiap hari kamis 1 kali dalam seminggu yang bertujuan untuk menurunkan gejala anemia (Sulselprov.go.id). Pada penelitian ini, penggunaan media sosial tiktok dan bantu menggunakan WhatsApp Grup (WAG) untuk mengirim Link vidio, sebagai media pendampingan edukasi nama akun Tiktok yang digunakan yaitu @generasi.ceria.luwuk, titok ini di khususkan untuk menambah pengetahuan tentang pencegahan anemia dengan jumlah postingan sebanyak 7 vidio. Salah satu kelebihan yang dimiliki platform Tiktok adalah pengguna dapat membagikan informasi terbaru, berkomunikasi, juga berbagi gagasan/ide yang dimiliki seseorang, dan saling memberikan pendapat dari setiap orang terhadap setiap postingan yang di unggah diTiktok. Sehingga tiktok memiliki peluang yang besar sebagai sarana edukasi karena tiktok memiliki fitur yang menarik dan mudah di akses.

Saking mudahnya penggunaan aplikasi tiktok membuat pengguna menjadikan tiktok sebagai media informasi untuk memenuhi kebutuhannya. Penggunaan tiktok sebagai media informasi edukasi merupakan suatu fenomena baru yang ada di dalam penggunaan media social, bahkan media sosial terus tumbuh dan sangat lazim di kalangan banyak orang. Saat ini hampir semua anak remaja memiliki gadget pribadi, sehingga jejaring sosial tiktok menjadi ruang edukasi terkait pendampingan gizi melalui vidio edukasi agar remaja dapat mencegah kejadian anemia. Hasil analisis uji statistik menggunakan *Wilcoxon Test* menunjukkan bahwa variabel pengetahuan memiliki nilai p value (0,000), variabel sikap



memiliki nilai  $p$  value (0,000), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan pendampingan gizi dimana remaja putri dapat mengetahui tentang pentingnya asupan gizi bagi tubuh untuk dapat mencegah anemia. Oleh karena apabila remaja putri tidak mengikuti pendampingan gizi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan maka pengetahuan tentang cara mencegah anemia saat haid tidak akan diperoleh. Tindakan pencegahan anemia yang bisa dilakukan ketika menstruasi yaitu mengonsumsi makanan tinggi zat besi dan bernutrisi seimbang, serta mengonsumsi suplemen zat besi. Begitupun sikap remaja putri dimana setelah pendampingan gizi akan mengonsumsi makanan protein nabati seperti tempe dan tahu setiap hari, dan makan makanan sumber vitamin C, sayuran hijau dan daging agar dapat terhindar dari anemia. Bahkan setelah pendampingan gizi juga diketahui remaja akan mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji dan menghindari diet tubuh yang berlebihan yang akan berdampak pada anemia.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian Tansah (2023), dalam jurnal penelitiannya menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) pengetahuan yang semula 46,8 menjadi 73,6 setelah diberikan penyuluhan. Kejadian anemia sebesar 46,6%. Namun setelah adanya intervensi berupa penyuluhan dalam mendeteksi dan mencegah anemia serta pemberian tablet Fe yang dikonsumsi setiap minggunya selama 2 bulan menjadi 10%. Sejalan dengan penelitian Shadzan dkk (2017) Ada dampak pengetahuan, sikap dan praktik terhadap status anemia defisiensi besi di Kalangan Wanita Kelompok Usia Reproduksi (20-21 tahun) yang Belajar di Sekolah Tinggi Ekonomi Rumah Tangga Pemerintah. Ada pengaruh pendidikan berbasis *Health Belief Model* (HBM) terhadap perilaku pencegahan anemia pada siswi di Iran (Ghaderi et al., 2017). Ada pengaruh status gizi remaja putri dan pengetahuan, kepercayaan, praktik, serta akses terhadap layanan: Sebuah penilaian untuk memandu desain intervensi di Nepal (Cunningham et al., 2020).

## KESIMPULAN

Hasil *pre-test* pada kelompok kontrol hampir seluruh responden memiliki pengetahuan yang baik dengan persentase 77.5% sedangkan pada *post test* terdapat 90.0% dengan pengetahuan yang baik. Hasil *pre-test* pada kelompok intervensi hampir setengah dari responden memiliki pengetahuan yang kurang dengan persentase 40.0%, sedangkan pada *post test* terdapat 80.0% dengan pengetahuan yang baik setelah mendapatkan intervensi. Hasil *pre-test* pada kelompok kontrol hampir seluruh responden memiliki sikap positif dengan persentase 87.2% sedangkan pada *post test* terdapat 92.5% dengan sikap positif. Hasil *pre-test* pada kelompok intervensi sebagian besar responden memiliki sikap negatif dengan persentase 75.0% sedangkan pada *post test* terdapat 90.0% dengan sikap positif setelah mendapatkan intervensi. Ada pengaruh pendampingan gizi terhadap pengetahuan tentang pencegahan anemia, diperoleh nilai  $p$  value  $0,000 < \alpha = 0,05$ . Ada pengaruh pendampingan gizi terhadap sikap tentang pencegahan anemia, diperoleh nilai  $p$  value  $0,000 < \alpha = 0,05$ .

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada TPG PKM Kampung Baru dan Guru UKS yang telah ikut terlibat pada penelitian ini dalam memberikan arahan serta bimbingan untuk penyelesaian penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Apriyanto, R. (2022). Efektivitas Promosi Kesehatan Melalui Media *Youtube* Terhadap

- Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tntang Anemia Di SMA Negri Kota Bengkulu. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
- Council, M., State, B., Shapu, R. C., Ismail, S., Ahmad, N., Ying, L. P., & Njodi, I. A. (2020). *Cross-Sectional Study*.
- Cunningham, K., Pries, A., Erichsen, D., Manohar, S., & Nielsen, J. (2020). Adolescent girls' nutritional status and knowledge, beliefs, practices, and access to services: An assessment to guide intervention design in nepal. *Current Developments in Nutrition*, 4(7), nzaa094.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. 4(1): 1-5
- Ghaderi, N., Ahmadpour, M., Saniee, N., Karimi, F., Ghaderi, C., & Mirzaei, H. (2017). Effect of education based on the Health Belief Model (HBM) on anemia preventive behaviors among iranian girl students. *International Journal of Pediatrics*, 5(6), 5043–5052.
- Kumar, S.B., Arnipalli, S.R., Mehta, P., Carrau, S., & Ziouzenkova. O (2022). Iron Deficiency Anemia: Afficacy and Limitations of Nutritional and Comprehensive Mitigation Strategis. *Nutrients*.14(14)
- Laksmi, S., & Yenie, H. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Demgan Kejadian Anemia Di Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. XIV(1): 104-107
- Maiti, S., Chatterjee, K., De, D., Ali, K. M., Bera, T. K., Jana, K., & Ghosh, D. (2011). The Impact of Nutritional Awareness Package (NAP) on Secondary School Students for the Improvement of Knowledge, Attitudes and Practices (KAP) at Rural Areas of Paschim Medinipur, West Bengal. *Asian Journal of Medical Sciences*, 2(2), 87–92.
- Meylani., & Alexander. (2019). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah SMPN 09 Potianakan Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*. 9(2): 394-403
- Purwiningtyas, M., Yulistiani., Suprpti, B., Santi, B.D. (2019).Effectivity of Erythropoiten-alpha Between Fixed-dose And Adjustment-Dose in Chronoc Kidney Disease Patients With Anemia. *Fol Med Indonesia*. 55(4): 306-310
- Putri, R.D., Simanjuntak, B.Y., & Kusdanilah. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makanan, dan Kepatuahn Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*. 8(3): 404-409
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nasional*. Badan Penelitian dan PengembanganKesehatan Depkes RI: Jakarta
- Rusdi, F.Y., Rahmy, H.A., & Helmizar. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap PERubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Padang. *Journal Of Nutrition College*. 10(1): 31-38
- Salam, R. A., Das, J. K., Irfan, O., Ahmed, W., Sheikh, S. S., & Bhutta, Z. A. (2020). Effects of preventive nutrition interventions among adolescents on health and nutritional status in low- and middle-income countries: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 16(2).
- Salam, R. A., Hooda, M., Das, J. K., Arshad, A., Lassi, Z. S., Middleton, P., & Bhutta, Z. A. (2016). Interventions to Improve Adolescent Nutrition: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Adolescent Health*, 59(2), S29–S39.
- Sari, P., Judistiani, R.T.D., Herawati, D.M.D., Dhamayanti, M., & Hilmanto, D. (2022). Iron Deficiency Anemia and Associated Factors Among Adolescent Girls and Women in a Rural Area of Jatinangor, Indonesia. *International Journal of Women's Health*. 14: 1137-1147
- Shaaban SY, Nassar MF, Abd Elhamid DM, & Lasheen, R. A. (2009). Nutritional knowledge

- and attitude of adolescent school girls living in Cairo. *Research Journal of Medicine and Medical Sciences*, 4(2), 421–427.
- Shahzad, S., Islam, K., Azhar, S., Fiza, S., Ahmed, W., & Murtaza, Z. (2017). *Impact of knowledge, attitude and practice on iron deficiency anaemia status among females of reproductive age group (20-21-year-old) studying in Government Home Economics College Lahore, Pakistan. International Archives of BioMedical and Clinical Research. August 2019*, 3(4), 31–36.
- Shapu, R. C., Ismail, S., Ahmad, N., Lim, P. Y., & Njodi, I. A. (2020). Systematic review: Effect of health education intervention on improving knowledge, attitudes and practices of adolescents on malnutrition. *Nutrients*, 12(8), 1–19.
- Sulselprov.(2022). *Tekanan Stunting pada Remaja Putri Pendampingan Gizi Aksi Stop Stunting Intervensi Konsumsi TTD*. Diakses pada tanggal 30 Agustus. Sulselprov.go.id.
- Tansah, A., & Ismiyati, I. (2023). Pendampingan Remaja Putri dalam Deteksi Dini Pencegahan Anemia di Pondok Pesantren Nurul Falah, Kabupaten Lebak. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 564-572.
- World Health Organization. (2021). *Anaemia in Women and Children*. WHO Press. *Anaemia in women and children* (who)
- Wiafe, M. A., Apprey, C., & Annan, R. A. (2023). *Nutrition Education Improves Knowledge of Iron and Iron-Rich Food Intake Practices among Young Adolescents: A Nonrandomized Controlled Trial. International Journal of Food Science*, 2023.
- Yusoff, H., Daud, W. N. W., & Ahmad, Z. (2012). *Nutrition education and knowledge, attitude and hemoglobin status of Malaysian adolescents. Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health*, 43(1), 192–200.