

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No.2, Desember 2026; Page, 179-187
Email: lp3msakti@gmail.com

SOSIALISASI PENTINGNYA PENCEGAHAN ANEMIA UNTUK MENDUKUNG KESEHATAN DAN PRESTASI MAHASISWA

[1]Gian Putri Lestari, [2]Apriana Kusuma Dewi, [3]Kinia Kuratul Adhiah, [4]Nurun Nafilah, [5]Saadatul Abadiyah

[1-5]Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes Mataram, Jalan. Prabu Rangkasari, Dasan Cermen, Kec. Sandubaya, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat 83232. Indonesia
*Corresponding Author e-mail: gianputrilestari1@gmail.com

Submit: 18-10-2026; Revised: 30-10-2026; Accepted: 03-11-2026; Published: 19-11-2026

ABSTRAK : Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di kalangan remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa. Anemia ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin, yang menurunkan kapasitas darah dalam membawa oksigen ke jaringan tubuh. Pada mahasiswa, anemia dapat menyebabkan kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan penurunan prestasi akademik. Artikel ini bertujuan untuk menggambarkan anemia pada mahasiswa, faktor-faktor yang berhubungan dengannya, serta upaya pencegahannya. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka terhadap sembilan artikel ilmiah yang terbit antara tahun 2018 dan 2026. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa pengetahuan tentang anemia, kecukupan asupan makanan, dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) berhubungan dengan kejadian anemia. Edukasi gizi dan penyuluhan kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan sehingga mendukung upaya pencegahan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan, perbaikan pola makan, dan konsumsi TTD secara teratur perlu diperkuat untuk mencegah anemia pada mahasiswa.

Kata Kunci: anemia, mahasiswa, pengetahuan, asupan makanan, tablet tambah darah

ABSTRACT : *Anemia remains a public health problem among adolescents and young adults, including university students. It is characterized by low hemoglobin levels, which reduce the blood's capacity to carry oxygen to body tissues. In students, anemia may cause fatigue, difficulty concentrating, and decreased academic performance. This article aims to describe anemia among university students, the factors associated with it, and efforts to prevent it. The method used was a literature review of nine scientific articles published between 2018 and 2026. The review shows that knowledge about anemia, adequacy of dietary intake, and adherence to iron-folic acid (IFA) supplementation are associated with the occurrence of anemia. Nutrition education and health counseling have been shown to improve knowledge and thereby support prevention efforts. Therefore, increasing knowledge, improving dietary patterns, and consuming IFA tablets regularly should be strengthened to prevent anemia among university students*

Keywords: *anemia, university students, knowledge, dietary intake, iron-folic acid supplementation.*



Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No.2, Desember 2026; Page, 179-187
Email: lp3msakti@gmail.com

Cara Mengutip: Lestari, G. P., Dewi, A. K., Adhiah, K. K., Nafilah, N., & Abadiyah, S. (2026). Sosialisasi pentingnya pencegahan anemia untuk mendukung kesehatan dan prestasi mahasiswa. *Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 179-187. https://ejournal.lp3msakti.com/index.php/JurnalSampeMas



Jurnal Sistem Infoemasi Pengabdian Kepada Masyarakat *is Licensed Under a CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi perhatian utama di Indonesia, khususnya pada kelompok remaja yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kondisi ini didefinisikan sebagai penurunan kadar hemoglobin dalam darah di bawah batas normal, sehingga kemampuan tubuh dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi terganggu. Apabila anemia tidak segera ditangani, dapat menimbulkan dampak yang luas, antara lain penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi dan prestasi belajar, kelelahan yang berlebihan, serta risiko komplikasi yang lebih berat, terutama pada remaja putri yang nantinya akan memasuki masa kehamilan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja di Indonesia mencapai 32 persen, angka yang menunjukkan bahwa masalah ini masih tergolong tinggi dan memerlukan penanganan yang serius serta berkelanjutan dari berbagai pihak (Agiratama & Kurniasari, 2023).

Penyebab utama terjadinya anemia pada remaja umumnya berkaitan dengan kurangnya asupan zat gizi, khususnya zat besi, yang dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah. Kebiasaan makan yang kurang tepat, pengetahuan yang terbatas mengenai sumber makanan kaya zat gizi, serta kesadaran yang rendah akan pentingnya pola hidup sehat menjadi faktor-faktor yang dapat memperburuk keadaan tersebut. Banyak remaja belum menyadari bahwa pencegahan anemia dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, yaitu melalui pemilihan jenis makanan yang bergizi dan menerapkan pola makan yang teratur. Kurangnya informasi yang diterima oleh masyarakat maupun kelompok remaja menjadi salah satu hambatan utama dalam upaya penurunan angka kejadian anemia di lingkungan masyarakat (Anifah, 2020).

Peningkatan pengetahuan melalui edukasi gizi merupakan salah satu strategi yang dinilai efektif untuk mengatasi masalah anemia. Edukasi yang disampaikan dengan menggunakan berbagai media pendukung yang kreatif dan tepat dapat membantu peserta menyerap informasi dengan lebih mudah dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Pendekatan edukasi yang melibatkan partisipasi aktif peserta mampu memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman serta sikap masyarakat dalam mencegah anemia gizi besi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh kepada warga masyarakat, khususnya kelompok remaja, mengenai penyebab, tanda-tanda, dampak, serta cara

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No.2, Desember 2026; Page, 179-187
Email: lp3msakti@gmail.com

pencegahan dan penanganan anemia yang sederhana namun efektif (Astuti & Suryani, 2020).

Remaja putri termasuk kelompok yang paling rentan mengalami anemia karena pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat disertai dengan dimulainya siklus menstruasi. Menarche atau haid pertama biasanya terjadi pada usia sekitar sepuluh hingga sebelas tahun, dan sejak saat itu remaja putri mengalami kehilangan darah setiap bulan yang berarti juga kehilangan zat besi. Kehilangan zat besi ini harus diimbangi dengan asupan gizi yang cukup, jika tidak maka cadangan zat besi dalam tubuh akan menipis dan akhirnya menyebabkan terjadinya anemia. Pengetahuan mengenai penyebab, gejala, serta cara pencegahan anemia menjadi hal yang sangat penting dimiliki oleh remaja putri agar dapat menjaga kesehatannya (Pangaribuan et al., 2022).

Kegiatan ini tidak hanya sekadar menyampaikan informasi, melainkan juga mengajak peserta untuk menyusun rencana penerapan pola makan sehat sesuai dengan sumber daya yang tersedia di lingkungan tempat tinggal mereka. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan terjadinya perubahan sikap dan perilaku yang positif dalam menjaga kesehatan diri sendiri maupun keluarga, sehingga angka kejadian anemia dapat menurun dan kualitas kesehatan masyarakat menjadi lebih baik. Kegiatan ini juga menjadi wujud penerapan ilmu yang dipelajari di bangku perkuliahan secara langsung kepada masyarakat, sekaligus mempererat hubungan antara perguruan tinggi dengan lingkungan sekitar dalam upaya menciptakan masyarakat yang sehat, cerdas, dan sejahtera.

Anemia masih menjadi masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri, terutama karena kehilangan darah saat haid yang tidak diimbangi dengan asupan gizi yang cukup. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tentang anemia berkaitan erat dengan pencegahan penyakit ini, meskipun ada juga faktor lain yang ikut berperan. Oleh karena itu kegiatan seminar ini dilakukan, pemberian pemahaman yang benar kepada remaja putri sangat penting agar masyarakat dapat menjaga pola makan dan gaya hidup sehat, sehingga terhindar dari anemia dan dapat tumbuh dengan sehat.

Metode Plaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada mahasiswa ini dilaksanakan dalam bentuk kegiatan penyuluhan sekaligus seminar yang diselenggarakan pada tanggal 24 September 2026 secara daring melalui aplikasi Zoom, dengan berbagai peserta mahasiswa yang berasal dari berbagai perguruan tinggi yang ada di wilayah Kota Mataram. Seperti Universitas Mataram,Universitas Mandalika,Inkes Stikes Yarsi Mataram. Kegiatan ini dipilih agar dapat menjangkau peserta dari berbagai kampus secara luas tanpa terbatas jarak, sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima oleh sebanyak mungkin kalangan mahasiswi yang tergolong kelompok rentan terhadap anemia.

Kegiatan penyuluhan dan seminar ini diikuti oleh 62 mahasiswa yang terdiri atas kelas Inter, kelas A, dan kelas B dari berbagai perguruan tinggi di Kota Mataram. Pelaksanaannya disusun dalam tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan penutup.

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No.2, Desember 2026; Page, 179-187
Email: lp3msakti@gmail.com

Tahap persiapan meliputi koordinasi tim pelaksana, penentuan topik, dan penyusunan materi serta slide presentasi tentang anemia. Pada tahap ini tim juga membuat tautan Zoom, menyebarkan undangan kepada calon peserta, dan menguji perangkat serta jaringan sebelum kegiatan dimulai.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan oleh moderator, yaitu menyambut peserta, memperkenalkan pemateri, dan menjelaskan tujuan kegiatan. Pemateri kemudian menyampaikan materi secara daring melalui Zoom dengan bantuan slide. Materi mencakup pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak yang dapat ditimbulkan, serta cara pencegahan melalui pola makan bergizi seimbang, konsumsi makanan kaya zat besi, dan kebiasaan hidup sehat. Setelah pemaparan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab agar peserta dapat berinteraksi langsung, menanyakan hal yang belum dipahami, dan berbagi pengalaman tentang upaya menjaga kesehatan.

Tahap penutup berisi penyampaian kesimpulan materi dan pesan utama tentang pentingnya mencegah anemia sejak dini. Kegiatan diakhiri dengan penutupan oleh moderator dan dokumentasi bersama peserta. Seluruh rangkaian berlangsung dalam suasana yang akrab dan terbuka sehingga peserta dapat mengikuti dengan antusias.

HASIL DAN DISKUSI

Anemia merupakan kondisi penurunan kadar hemoglobin, jumlah sel darah merah, serta kapasitas pengangkutan oksigen dalam darah yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Pada kelompok mahasiswa, kondisi ini menjadi perhatian khusus karena masa perkuliahan menuntut aktivitas fisik dan konsentrasi yang tinggi, sehingga kecukupan asupan gizi sangat dibutuhkan untuk mendukung proses belajar dan pertumbuhan tubuh. Anemia pada remaja dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik, menurunkan konsentrasi belajar, serta menyebabkan tubuh mudah lelah dan kurang produktif. Kondisi anemia pada masa remaja juga dapat berlanjut hingga dewasa dan berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan bayi di kemudian hari (Tuturop et al., 2023).

Kadar hemoglobin yang rendah pada sebagian mahasiswa umumnya berkaitan dengan rendahnya konsumsi sumber zat besi hewani seperti daging, ikan, maupun telur, yang penyerapannya jauh lebih baik dibandingkan zat besi dari sumber nabati. Banyak mahasiswa yang cenderung memilih makanan praktis dengan kandungan gizi tidak seimbang, mengurangi porsi makan utama, atau bahkan melewatkan waktu makan karena kesibukan tugas dan kegiatan kampus. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi berdekatan dengan waktu makan juga dapat menghambat penyerapan zat besi di dalam usus, karena kandungan senyawa tanin dan kafein dapat membentuk ikatan dengan zat besi sehingga tidak dapat diserap oleh tubuh.

Faktor lain yang turut berperan adalah pengetahuan yang belum memadai mengenai jenis makanan yang kaya zat besi serta makanan pendamping yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi, seperti buah-buahan yang mengandung vitamin C. Sebagian mahasiswa belum menyadari bahwa kombinasi makanan yang tepat dapat membantu tubuh memperoleh zat gizi yang dibutuhkan, sehingga pola makan

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No.2, Desember 2026; Page, 179-187
Email: lp3msakti@gmail.com

yang dijalankan belum mampu memenuhi kebutuhan gizi harian. Kurangnya pemahaman tentang tanda-tanda awal anemia juga menyebabkan banyak kasus yang tidak terdeteksi dini, sehingga keluhan seperti cepat lelah, pusing, dan sulit berkonsentrasi sering dianggap sebagai kelelahan biasa dan tidak ditindaklanjuti dengan pemeriksaan Kesehatan.

Dampak yang muncul akibat kondisi anemia antara lain penurunan daya tahan tubuh, mudah mengantuk saat mengikuti perkuliahan, serta penurunan kemampuan konsentrasi dan daya ingat. Hal ini tentunya dapat mempengaruhi prestasi akademik maupun produktivitas mahasiswa dalam mengikuti kegiatan di kampus. Keadaan ini dapat diperburuk jika tidak ada perbaikan pola makan dan gaya hidup, karena kekurangan zat gizi dalam jangka panjang dapat menimbulkan gangguan kesehatan yang lebih serius dan berisiko menurunkan kualitas kehidupan di masa mendatang.

Upaya penanggulangan anemia pada kalangan mahasiswa tidak hanya berfokus pada pemberian suplemen zat besi, melainkan juga pada perubahan perilaku melalui peningkatan pemahaman mengenai gizi seimbang. Penyuluhan dan sosialisasi yang dilakukan di lingkungan kampus diharapkan mampu membentuk kesadaran bahwa pemilihan makanan yang bergizi adalah investasi kesehatan yang penting untuk mendukung keberhasilan studi. Dengan terpenuhinya kebutuhan zat gizi khususnya zat besi, diharapkan kadar hemoglobin dapat meningkat kembali, sehingga kondisi fisik dan daya pikir mahasiswa menjadi lebih prima dan siap mengikuti seluruh kegiatan akademik maupun kegiatan kemasyarakatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi tentang pencegahan anemia melalui berbagai media dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri. Media yang digunakan meliputi kartu permainan, video animasi, video blog (vlog), komik, dan leaflet. Peningkatan pengetahuan terlihat dari hasil pre-test dan post-test pada beberapa penelitian yang dikaji (Kasmarini & Kurniasari, 2022).

1. Plaksanaan Kegiatan

Persiapan dilakukan beberapa hari sebelum pelaksanaan dengan menyiapkan materi, mencari waktu yang tepat, mencari narasumber. Pelaksanaan tahapan seminar dilaksanakan pada hari Kamis, 24 September 2026. Dengan 2 orang pemateri, pemateri pertama atas nama Nurun Nafillah, pemateri kedua Apriana Kusuma Dewi. Materi yang disampaikan berupa anemia sebagai ancaman,dampak anemia pada prestasi anda, gejala anemia yang perlu diwaspadai, kelompok risiko; mahasiswi lebih rentan, pencegahan anemia; nutrisi adalah kunci, tablet tambah darah (TTD); Solusi cepat & efektif.

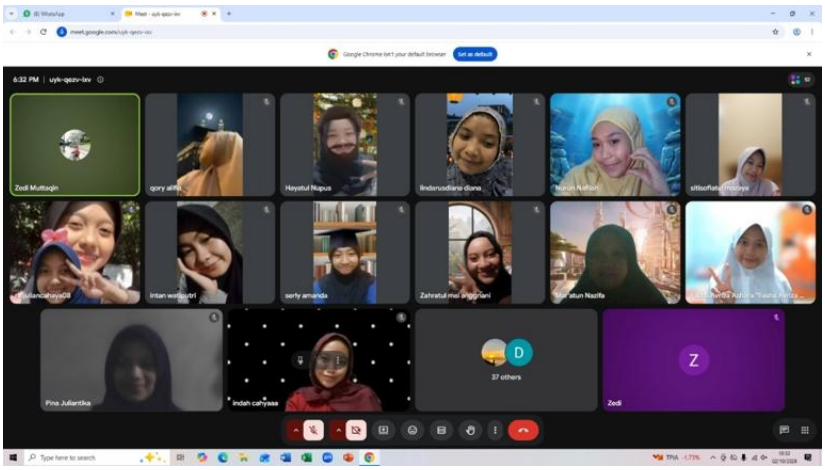
Refleksi pada bagian ini mahasiswa memperhatikan materi dengan saksama sehingga muncul antusias untuk bertanya terkait materi yang disampaikan selama seminar berlangsung. Seperti mengapa anemia lebih rentan terjadi pada mahasiswi?. Semua proses seminar berjalan dengan lancar karena para pemateri dan peserta menjalankan peran dengan baik dan benar. Berikut adalah beberapa dokumentasi beserta deskripsi pada saat melalukan seminar.

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No.2, Desember 2026; Page, 179-187
Email: lp3msakti@gmail.com



Gambar 1. Materi Anemia. Dampak Anemia Pada Prestasi Anda
Penyampaian materi ancaman tersembunyi mahasiswa

Gambar ini menyajikan empat dampak utama yang ditimbulkan oleh anemia terhadap prestasi dan kondisi mahasiswa. Pertama, anemia menyebabkan penurunan konsentrasi, di mana penderitanya mengalami gangguan untuk berfokus saat mengikuti perkuliahan maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kedua, kondisi ini berakibat pada penurunan prestasi belajar, karena tubuh tidak mampu menyuplai oksigen secara optimal ke otak sehingga kemampuan berpikir dan menyerap materi menjadi terganggu. Selanjutnya, anemia juga melemahkan daya tahan tubuh, membuat seseorang lebih mudah jatuh sakit, yang pada akhirnya meningkatkan ketidakhadiran di kelas dan berisiko tertinggal materi perkuliahan. Terakhir, anemia menurunkan produktivitas harian, ditandai dengan rasa lelah, lesu, dan sering pusing yang mengganggu kebugaran serta kelancaran aktivitas di lingkungan kampus. Secara keseluruhan, gambar ini menunjukkan bahwa anemia bukan sekadar masalah kesehatan biasa, melainkan hal yang secara langsung menghambat kinerja akademik dan kesejahteraan mahasiswa.



Gambar 2. daftar peserta yang hadir

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No.2, Desember 2026; Page, 179-187
Email: lp3msakti@gmail.com

Terlihat jelas antusiasme yang tinggi dari para mahasiswa selama kegiatan seminar yang dilaksanakan melalui platform Zoom. Peserta mengikuti seluruh rangkaian acara dengan penuh perhatian dan semangat, tercermin dari keaktifan serta ketertarikan yang ditunjukkan selama sesi berlangsung. Sebagai hasilnya, para mahasiswa tidak hanya memahami dengan baik pengertian anemia secara umum, tetapi juga semakin mengerti berbagai faktor penyebab utama terjadinya kondisi tersebut, serta memahami langkah-langkah pencegahan yang tepat dan dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga kesehatan tubuh dan mencegah terjadinya anemia.

Pada bagian akhir atau sesi penutup seminar, disampaikan pesan inti bahwa kesehatan merupakan investasi paling berharga untuk meraih prestasi, khususnya bagi para mahasiswa. Mahasiswa yang sehat akan mampu bekerja secara produktif, fokus, dan siap meraih pencapaian baik di bidang akademik maupun kegiatan lainnya. Diingatkan pula agar tidak membiarkan kondisi anemia menghambat potensi dan kemampuan diri sendiri. Sebagai langkah nyata, diajaklah seluruh peserta untuk mulai menjaga kesehatan melalui pemenuhan gizi yang seimbang serta menerapkan pola hidup sehat, karena semangat yang kuat tidak akan pernah padam jika tubuh tetap terjaga kesehatannya. Kegiatan ini sekaligus mewujudkan kehadiran mahasiswa dari berbagai universitas di lingkungan Potekkes Kemenkes Mataram yang sehat, kuat, dan berprestasi. Sehingga mahasiswa lebih menyadari pentingnya menerapkan pola makan bergizi seimbang,memenuhi kebutuhan zat besi,serta mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi.

Kesimpulan

Anemia merupakan kondisi yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dan kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Pada mahasiswa, anemia dapat dipengaruhi oleh kurangnya asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan melewatkan waktu makan, serta konsumsi teh atau kopi yang berdekatan dengan waktu makan. Kurangnya pengetahuan mengenai sumber zat besi dan makanan yang membantu penyerapannya juga dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia.

Anemia dapat berdampak pada kesehatan dan aktivitas mahasiswa, seperti mudah lelah, pusing, mengantuk, serta menurunnya konsentrasi dan daya ingat. Kondisi tersebut dapat mengganggu proses pembelajaran dan produktivitas mahasiswa. Oleh karena itu, pencegahan anemia perlu dilakukan melalui penerapan pola makan bergizi seimbang, pemenuhan kebutuhan zat besi, konsumsi makanan sumber vitamin C, serta meningkatkan pengetahuan mengenai anemia dan tanda-tandanya. Dengan pola hidup dan asupan gizi yang baik, mahasiswa diharapkan dapat menjaga kesehatan, meningkatkan kemampuan belajar, dan menjalankan aktivitas perkuliahan secara optimal.

SARAN

1. Bagi mahasiswa: meningkatkan pengetahuan tentang anemia, membiasakan makan makanan kaya zat besi (daging, hati, telur, sayuran hijau) bersama sumber vitamin C, dan mengonsumsi TTD sesuai anjuran.

2. Bagi institusi pendidikan: menyelenggarakan penyuluhan atau edukasi gizi secara rutin dengan media menarik seperti poster, video, dan leaflet, serta menyediakan pemeriksaan kadar hemoglobin berkala.
3. Bagi tenaga kesehatan dan puskesmas: bekerja sama dengan kampus dalam skrining anemia dan distribusi TTD bagi mahasiswa, terutama mahasiswi.
4. Bagi peneliti selanjutnya: meneliti faktor lain seperti pola menstruasi, status gizi, dan kebiasaan sarapan, menggunakan sampel lebih besar atau desain yang lebih beragam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan. Terima kasih kepada dosen pengampu, [nama dosen], atas bimbingan, arahan, dan masukannya. Terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Mataram yang telah mendukung proses penyusunan artikel ini, kepada para penulis artikel yang menjadi rujukan, serta kepada keluarga dan teman-teman yang telah memberi dukungan dan semangat. Penulis menyadari artikel ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

Agiratama, N. P., & Kurniasari, R. (2023). Kajian pustaka: Pengaruh pemberian media edukasi gizi terhadap pengetahuan anemia pada remaja. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 15(1), 55–64. https://doi.org/10.31983/jsk.v6i2.12185

Artikel tentang perilaku konsumsi TTD pada mahasiswi FKM Universitas Muslim Indonesia 2023: https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article /download /1275/530/10030. Artikel ini memuat data Riskesdas 2018 bahwa remaja putri yang anemia sebagian besar tidak patuh minum TTD, dengan penyebab seperti lupa dan pengetahuan rendah.

Hajrianti, S., & Beredikta, T. S. (2026). Penyuluhan pencegahan anemia pada remaja: Remaja sehat generasi kuat tanpa anemia. Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 10(01), 23–29. https://doi.org/10.52657/bagimunegeri.v10i01.3634

Kasmarini, F., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh pemanfaatan media edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan terkait anemia pada remaja putri: Literature review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 5(11), 1329–1335.

Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada remaja putri. Jurnal Medika Hutama, 3(01), 1293–1298.

Mustaghfiroh, L., & Asiyah, N. (2018). Dampak anemia terhadap prestasi akademik mahasiswa. Jurnal SMART Kebidanan, 5(2), 28–35. https://doi.org/10.34310/sjkb.v5i2.192

Pangaribuan, B. N., Kurnia, C. P., Ismunarti, D., Wasono, H. A., Triwahyuni, T., Putri, D. F., & Marwan Nusri, T. (2022). Studi Literatur Tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di

Beberapa Wilayah Indonesia. Malahayati Nursing Journal, 4(6), 1378–1386. https://doi.org/10.33024/mnj.v4i6.6366

Syarfaini, S., Amelia, P., Afika, D., Nirwana, N., & Damayanti, R. (2023). Kejadian anemia pada mahasiswi: Kontribusi pengetahuan dan asupan makanan. Sociality: Journal of Public Health Service, 2(2), 123–129. https://doi.org/10.24252/sociality.v2i2.40348

Tuturop, K. L., Pariaribo, K. M., Asriati, A., Adimuntja, N. P., & Nurdin, M. A. (2023). Pencegahan anemia pada remaja putri, mahasiswi FKM Universitas Cendrawasih. Panrita Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(1), 19–25. https://doi.org/10.56680/pijpm.v2i1.46797

Widiastuti, A., & Sumiyati, S. (2024). Pencegahan anemia dengan konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada mahasiswi. Jurnal Sains Kesehatan, 16(1). https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/article/view/12185