

**FENOMENA ANEMIA ZAT BESI PADA REMAJA DI KECAMATAN ANDOOLO UTAMA, KABUPATEN KONAWA SELATAN**Dewi Yunita<sup>1</sup>, Eka Novia Syah Putri<sup>2</sup><sup>1</sup> Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Mandala Waluya, Kendari, Indonesia**SUBMISSION TRACK**Submitted : 1 Desember 2024  
Accepted : 7 Desember 2024  
Published : 8 Desember 2024**KEYWORDS**

Anemia, Iron deficiency, adolescents

**CORRESPONDENCE**

Email: hasmin.dewi@gmail.com

**A B S T R A C T**

*Iron deficiency anemia is a major public health issue in South Konawe Regency. This condition is characterized by low hemoglobin levels in the blood, primarily caused by insufficient iron intake. Based on examinations, 144 adolescents were diagnosed with mild anemia, while two cases involved severe anemia. Common symptoms reported include fatigue, dizziness, and difficulty concentrating, all linked to low hemoglobin levels. The data for this study were collected through interviews and document analysis. The findings indicate that the primary causes of anemia among adolescents in Andoolo Utama include poor dietary habits, a lack of awareness about the importance of balanced nutrition, and practices such as frequently skipping breakfast. To prevent anemia, routine educational sessions on healthy eating habits are conducted in schools, along with providing information to parents to ensure their children consume iron-rich foods such as red meat, liver, and green vegetables. Additionally, the distribution of iron supplementation tablets (TTD) to adolescent girls is considered essential to improve hemoglobin levels, which often decrease due to menstruation.*

**Pendahuluan**

Anemia akibat defisiensi zat besi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang signifikan, terutama di kalangan remaja perempuan. Menurut data terbaru WHO, sekitar 29,9% remaja di dunia menderita anemia, dengan mayoritas disebabkan oleh kekurangan zat besi. Anemia dapat mengakibatkan penurunan kemampuan kognitif, daya tahan tubuh yang lemah, serta gangguan konsentrasi yang berdampak langsung pada prestasi belajar dan produktivitas. Remaja, khususnya perempuan, rentan mengalami anemia karena kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pubertas dan menstruasi (Handayani, et al., 2023).

Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja terus menjadi perhatian serius. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia sebesar 48,9% dengan proporsi anemia pada perempuan sebesar 27,2% dan pada laki-laki sebesar 20,3%, dan prevalensi untuk anemia jenis defisiensi besi lebih banyak ditemukan pada remaja perempuan sebesar 22,7%, sedangkan anemia defisiensi besi pada remaja laki-laki sebesar 12,4% (Jabbar et al., 2023). Prevalensi ini cukup tinggi dan memerlukan intervensi yang terarah, mengingat dampaknya terhadap generasi muda yang merupakan aset penting dalam pembangunan bangsa. Sulawesi Tenggara, sebagai salah satu provinsi di Indonesia, memiliki angka anemia yang sejalan dengan tren nasional, memperkuat pentingnya upaya penanganan di tingkat provinsi dan kabupaten.

Secara khusus di Kecamatan Andoolo Utama, Kabupaten Konawe Selatan, tercatat kasus anemia zat besi yang mengkhawatirkan. Data menunjukkan bahwa sebanyak 144 remaja mengalami anemia ringan. Angka ini mengindikasikan adanya masalah serius dalam pemenuhan kebutuhan zat besi di kalangan remaja di wilayah tersebut. Faktor-faktor seperti pola makan yang tidak seimbang, akses terhadap makanan bergizi yang terbatas, dan kurangnya edukasi mengenai gizi dapat berkontribusi terhadap tingginya angka anemia di wilayah ini.

Fenomena anemia zat besi pada remaja merupakan salah satu isu kesehatan yang mendapatkan perhatian serius, baik di tingkat nasional maupun lokal. Penelitian yang telah dilakukan oleh berbagai pihak menunjukkan bahwa prevalensi anemia, terutama pada remaja putri, masih cukup tinggi. Sebagai contoh, penelitian oleh Jabbar et al. (2023) mengungkapkan bahwa angka prevalensi anemia pada remaja putri di Kendari berada pada tingkat yang memprihatinkan, menegaskan perlunya upaya penanganan yang lebih efektif untuk mengatasi masalah ini. Salah satu langkah konkret yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi kesehatan, seperti yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat, guna meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pencegahan dan penanganan anemia.

Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Alfiani dan Rokhmiati (2024) di SMK Bunga Persada Cianjur, di mana dari 73 responden yang diperiksa, 13 di antaranya (15,1%) diketahui menderita anemia. Temuan ini menunjukkan bahwa anemia zat besi bukan hanya masalah kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak serius terhadap kualitas hidup dan produktivitas remaja. Dampaknya yang nyata, seperti pusing berkepanjangan hingga sering pingsan, sangat memengaruhi aktivitas belajar siswa di sekolah. Oleh karena itu, fenomena ini memerlukan perhatian dan langkah penanganan holistik yang melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan, untuk menurunkan prevalensi anemia dan meningkatkan kualitas kesehatan generasi muda.

Fenomena anemia zat besi yang tinggi pada remaja, seperti yang diungkapkan dalam hasil observasi di Kecamatan Andoolo Utama serta berbagai penelitian, menunjukkan perlunya langkah identifikasi lebih mendalam untuk memahami akar permasalahan dan menentukan solusi yang efektif. Data yang ada, seperti, banyaknya diagnosis anemia di Kecamatan Andoolo Utama, prevalensi anemia sebesar 15,1% di SMK Bunga Persada Cianjur (Alfiani & Rokhmiati, 2024) dan tingginya angka anemia pada remaja putri di Kendari (Jabbar et al., 2023), menunjukkan adanya pola yang memerlukan kajian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko utama.

Penting untuk mengeksplorasi lebih jauh aspek-aspek seperti pola makan, tingkat kesadaran kesehatan, akses terhadap sumber nutrisi, dan faktor sosio-ekonomi yang dapat memengaruhi kondisi ini. Selain itu, faktor pendidikan kesehatan di sekolah, dukungan keluarga, serta keberadaan layanan kesehatan yang responsif terhadap kebutuhan remaja juga perlu dianalisis. Identifikasi yang komprehensif akan membantu memahami penyebab utama anemia, baik yang bersifat biologis seperti kekurangan zat besi, maupun non-biologis seperti kurangnya pengetahuan tentang pencegahan.

Dengan memahami penyebab secara lebih mendalam, langkah-langkah penanganan dapat dirancang lebih spesifik, seperti pengembangan program intervensi gizi, edukasi kesehatan yang terarah, atau penyediaan suplemen zat besi yang lebih terjangkau. Oleh karena itu, kajian yang lebih terfokus sangat diperlukan untuk memastikan bahwa setiap strategi intervensi tidak hanya mengurangi prevalensi anemia, tetapi juga memberikan dampak yang berkelanjutan bagi peningkatan kualitas hidup remaja.

## Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, karena ingin mendeskripsikan hasil penelitian berdasarkan hasil wawancara, observasi dan studi dokumen tentang Fenomena Anemia Zat Besi Pada Remaja Di Kecamatan Andoolo Utama, Kabupaten Konawe Selatan. Hasil wawancara di dapatkan dari Petugas gizi Puskesmas Andoolo Utama. Creswell (2003), menjelaskan bahwa langkah-langkah pengumpulan data melibatkan: (1) menetapkan batas-batas penelitian; (2) mengumpulkan informasi melalui pengamatan, wawancara, dokumen dan bahan-bahan visual; (3) menetapkan aturan untuk mencatat informasi. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, wawancara, dan studi dokumen. Dalam penelitian kualitatif, data dianalisis pada saat pengumpulan data dan setelah selesai pengumpulan data.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### 1. Hasil Penelitian

Anemia akibat kekurangan zat besi menjadi salah satu masalah utama dalam sektor kesehatan masyarakat di Kabupaten Konawe Selatan. Kondisi ini ditandai oleh rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi. Sebagai nutrisi penting, zat besi berperan krusial dalam produksi sel darah merah dan pengangkutan oksigen ke seluruh tubuh. Masalah ini umumnya dialami oleh kelompok rentan seperti ibu hamil, anak-anak, dan remaja, yang membutuhkan zat besi lebih banyak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan.

Masyarakat Kecamatan Andoolo Utama menjadi fokus perhatian terkait anemia zat besi, menyusul laporan dari pihak Puskesmas mengenai kasus anemia pada remaja dalam beberapa bulan terakhir. Kasus-kasus tersebut menunjukkan tingkat keparahan yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Situasi ini menimbulkan kekhawatiran karena remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi yang optimal, termasuk zat besi, untuk mendukung perkembangan tubuh dan menunjang aktivitas belajar mereka.

Hasil wawancara dengan salah satu tenaga kesehatan di Puskesmas Andoolo Utama, mengungkapkan bahwa

“kasus anemia zat besi cukup sering ditemukan pada remaja perempuan maupun laki. Tercatat untuk bulan agustus tahun 2024 ada 144 orang yang lakukan pengecekan mengalami kasus anemia ringan. Banyak dari mereka yang datang mengeluhkan gejala seperti mudah lelah, pusing, dan sulit berkonsentrasi. Setelah dilakukan pemeriksaan darah, ternyata kadar hemoglobin mereka berada di bawah normal,” (Wawancara Petugas Gizi Puskesmas Andoolo Utama)

Wawancara dengan petugas gizi Puskesmas Andoolo Utama mengungkapkan bahwa anemia zat besi sering ditemukan pada remaja laki-laki maupun perempuan. Pada bulan Agustus 2024, dari 144 remaja yang menjalani pemeriksaan, sebagian besar didiagnosis menderita anemia ringan. Gejala yang paling sering dikeluhkan adalah kelelahan, pusing, dan kesulitan berkonsentrasi, yang setelah diperiksa lebih lanjut, disebabkan oleh rendahnya kadar hemoglobin akibat kekurangan zat besi.

Situasi ini menyoroti pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada remaja, terutama untuk mendukung fase pertumbuhan mereka. Pola makan yang kurang bergizi menjadi salah satu penyebab utama, sehingga Puskesmas telah melakukan intervensi berupa edukasi gizi,

pemberian tablet tambah darah (TTD), dan pemeriksaan rutin. Meski demikian, langkah preventif seperti meningkatkan kesadaran gizi, memperbaiki pola makan, dan mempermudah akses layanan kesehatan perlu terus diperkuat melalui kerja sama antara Puskesmas, sekolah, dan keluarga untuk menekan prevalensi anemia pada remaja.

“Pada umumnya gejala anemi zat besi ini disebabkan karena beberapa faktor. Salah satunya itu ya pola makan yang tidak seimbang. Banyak remaja terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji yang rendah zat besi, seperti makanan ringan, mi dan jenis makanan lainnya. Mereka kurang makan makanan kaya zat besi seperti daging merah, hati, sayuran hijau, atau kacang-kacangan. Kebiasaan seperti ini sangat memengaruhi asupan zat besi mereka. Remaja seringkali tidak menyadari bahwa tubuh mereka membutuhkan lebih banyak zat besi, terutama di masa pertumbuhan. Khusus untuk remaja perempuan, menstruasi yang tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup juga menjadi salah satu faktor besar. Sarapan sebenarnya adalah waktu yang baik untuk mendapatkan asupan gizi penting, termasuk zat besi. Tapi sayangnya, banyak remaja yang cenderung mengabaikan ini” (Wawancara Petugas Gizi Puskesmas Andoolo Utama)

Berdasarkan wawancara dengan petugas gizi Puskesmas Andoolo Utama, anemia zat besi pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor utama. Salah satunya adalah pola makan yang tidak seimbang, di mana banyak remaja cenderung mengonsumsi makanan cepat saji yang rendah kandungan zat besinya, serta kurangnya asupan makanan kaya zat besi seperti daging merah, hati, sayuran hijau, dan kacang-kacangan. Selain itu, rendahnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang turut menjadi penyebab. Banyak remaja tidak memahami kebutuhan zat besi yang meningkat selama masa pertumbuhan. Pada remaja perempuan, faktor menstruasi yang tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang cukup juga menjadi pemicu signifikan. Faktor lain yang disebutkan adalah kebiasaan melewatkan sarapan, yang mengurangi peluang untuk mengonsumsi makanan bergizi di awal hari. Semua ini diperparah oleh kurangnya edukasi tentang pentingnya zat besi serta akses terbatas terhadap makanan bergizi di beberapa lingkungan.

Fenomena ini menunjukkan pentingnya kesadaran masyarakat terhadap pencegahan anemia zat besi pada remaja di Kecamatan Andoolo Utama, mengingat dampak yang ditimbulkan terhadap kesehatan dan perkembangan mereka. Remaja berada pada fase pertumbuhan yang sangat membutuhkan zat besi untuk mendukung pembentukan sel darah merah dan fungsi tubuh secara optimal. Zat besi berperan penting dalam transportasi oksigen ke seluruh tubuh, yang mendukung aktivitas sehari-hari, termasuk belajar dan berinteraksi sosial. Anemia, terutama yang tidak terdeteksi sejak dini, dapat menyebabkan gangguan dalam konsentrasi, kelelahan, dan penurunan produktivitas yang berdampak langsung pada kualitas hidup mereka.

"upaya pencegahan yang efektif terhadap anemia zat besi pada remaja dimulai dengan pemberian edukasi. Kami rutin mengadakan penyuluhan di sekolah-sekolah untuk mengajarkan remaja mengenai pentingnya pola makan yang sehat, termasuk konsumsi zat besi. Kami juga bekerja sama dengan orang tua untuk memastikan pola makan anak-anak mereka lebih seimbang. Selain itu, meningkatkan kesadaran mengenai gejala awal anemia, seperti kelelahan berlebihan dan pusing, sangat penting agar anemia bisa terdeteksi lebih cepat" (Wawancara Petugas Gizi Puskesmas Andoolo Utama)

Upaya pencegahan anemia zat besi pada remaja di Kecamatan Andoolo Utama dilakukan melalui pemberian edukasi yang rutin di sekolah-sekolah. Penyuluhan ini bertujuan untuk

mengajarkan remaja tentang pentingnya pola makan sehat, terutama konsumsi makanan yang kaya zat besi. Selain itu, Puskesmas juga bekerja sama dengan orang tua untuk memastikan pola makan anak-anak mereka lebih seimbang. Meningkatkan kesadaran tentang gejala awal anemia, seperti kelelahan dan pusing, juga menjadi bagian penting dalam mendeteksi anemia lebih cepat dan mencegah dampak lebih lanjut.

“Untuk menurunkan angka kasus anemia pada remaja, penting untuk memperbaiki pola makan mereka dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi. Anemia zat besi umumnya disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan yang kaya zat besi. Oleh karena itu, sangat penting untuk mendorong remaja agar mengonsumsi makanan seperti daging merah, hati, ikan, kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Jika langkah-langkah ini diterapkan secara konsisten, kami percaya remaja akan tumbuh lebih sehat dan produktif. Kami juga berupaya meningkatkan pemahaman tentang gejala awal anemia, seperti kelelahan berlebihan, pusing, dan kesulitan berkonsentrasi. Dengan mengenali gejala ini lebih awal, kami dapat membantu remaja untuk segera melakukan pemeriksaan darah dan mendapatkan pengobatan yang tepat. Langkah pencegahan yang efektif dimulai dengan memperbaiki pola makan, dan pemberian tablet tambah darah (TTD) sangat penting, terutama bagi remaja perempuan yang sedang menstruasi, untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin mereka” (Wawancara Petugas Gizi Puskesmas Andoolo Utama)

Anemia zat besi menjadi masalah kesehatan yang cukup signifikan di kalangan remaja, terutama di Kecamatan Andoolo Utama. Dalam upaya menanggulangi hal ini, penting untuk memperbaiki pola makan remaja dan meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya asupan gizi yang seimbang. Dalam wawancara dengan petugas gizi Puskesmas Andoolo Utama, dijelaskan bahwa anemia sering kali disebabkan oleh kekurangan makanan yang kaya zat besi. Oleh karena itu, mendorong remaja untuk mengonsumsi makanan seperti daging merah, hati, ikan, kacang-kacangan, dan sayuran hijau menjadi langkah penting. Selain itu, petugas gizi juga menekankan pentingnya deteksi dini gejala anemia, seperti kelelahan berlebihan dan pusing, agar pengobatan dapat segera dilakukan. Pemberian tablet tambah darah (TTD) juga disebut sebagai langkah penting, khususnya bagi remaja perempuan yang mengalami menstruasi, untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin mereka.

## 2. Pembahasan

Kecamatan Andoolo Utama di Kabupaten Konawe Selatan menjadi fokus perhatian terkait fenomena anemia zat besi pada remaja, dengan laporan kasus yang menunjukkan tingkat keparahan dari ringan hingga berat. Berdasarkan wawancara dengan petugas gizi Puskesmas Andoolo Utama, ditemukan bahwa anemia zat besi sering terjadi pada remaja, baik laki-laki maupun perempuan. Pada Bulan Agustus 2024, berdasarkan hasil pemeriksaan, 144 remaja didiagnosis dengan anemia ringan. Gejala umum yang dilaporkan termasuk kelelahan, pusing, dan kesulitan berkonsentrasi, yang disebabkan oleh kadar hemoglobin yang rendah. Menurut Mudhofir, et al (2024) Anemia menyebabkan remaja menjadi mudah lemas dan lapar sehingga berpengaruh terhadap kecerdasan dan konsentrasi, serta menurunnya daya tangkappada remaja. Hal ini menjadi masalah serius karena remaja membutuhkan zat besi untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas belajar mereka, yang dapat terganggu akibat anemia. Menurut Qomariah, et al. (2024) dampak negatif anemia pada remaja putri meliputi pertumbuhan yang terhambat, kerentanan yang lebih tinggi terhadap infeksi, berkurangnya daya tahan fisik, dan berkurangnya motivasi untuk belajar, berlatih, atau berprestasi

Penyebab utama anemia pada remaja di Andoolo Utama adalah pola makan yang kurang bergizi, terutama konsumsi makanan cepat saji dan rendah zat besi. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi yang seimbang serta kebiasaan seperti melewatkan sarapan memperburuk masalah ini. Menurut Naibaho & Anna (2023), faktor-faktor yang berkontribusi terhadap anemia di kalangan remaja meliputi pola makan yang tidak seimbang, kurangnya pengetahuan tentang gizi, dan gaya hidup yang tidak sehat. Banyak remaja yang lebih memilih makanan cepat saji atau makanan rendah gizi, yang tidak mengandung zat besi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan harian. Kurangnya asupan zat besi dapat menyebabkan anemia, yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah. Anemia pada remaja dapat mengakibatkan penurunan imunitas, gangguan konsentrasi, dan penurunan prestasi belajar, yang secara keseluruhan mengganggu kebugaran dan produktivitas mereka. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang dan mengonsumsi suplemen zat besi sesuai anjuran guna mencegah anemia dan dampak negatifnya.

Pencegahan anemia pada remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan optimal mereka. Zat besi diperlukan dalam pembentukan sel darah merah dan pengangkutan oksigen ke seluruh tubuh. Jika tidak terdeteksi dan ditangani sejak dini, anemia dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas remaja, yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Menurut Riani, et al (2023), dampak anemia pada remaja dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional. Hal ini mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan daya tahan tubuh menurun, mudah lemas, lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktivitas kerja yang rendah. Oleh karena itu, upaya pencegahan seperti peningkatan asupan makanan kaya zat besi, suplementasi tablet tambah darah (TTD), dan edukasi gizi seimbang menjadi krusial dalam menjaga kesehatan remaja.

Upaya pencegahan dilakukan melalui edukasi rutin di sekolah-sekolah mengenai pentingnya pola makan sehat, serta pemberian informasi kepada orang tua untuk memastikan pola makan anak mereka lebih seimbang. Kesadaran tentang gejala awal anemia juga ditingkatkan agar dapat dilakukan deteksi dini dan pengobatan yang tepat. Dalam upaya menanggulangi anemia, petugas gizi menekankan pentingnya memperbaiki pola makan remaja dengan mendorong konsumsi makanan kaya zat besi, seperti daging merah, hati, dan sayuran hijau. Pemberian tablet tambah darah (TTD) untuk remaja perempuan juga dianggap sangat penting, terutama untuk meningkatkan kadar hemoglobin mereka yang menurun akibat menstruasi. Menurut Shalehah (2020) Pemberian TTD pada remaja putri bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat besi bagi para remaja putri yang akan menjadi ibu di masa yang akan datang. Dengan cukupnya asupan zat besi sejak dini, diharapkan angka kejadian anemia ibu hamil, pendarahan saat persalinan, BBLR, dan balita pendek dapat menurun.

## Kesimpulan

Kecamatan Andoolo Utama menghadapi tingginya kasus anemia pada remaja, yang disebabkan oleh pola makan rendah gizi, seperti konsumsi makanan cepat saji yang minim zat besi, serta kebiasaan melewatkan sarapan. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang memperburuk kondisi ini. Untuk mencegah anemia, dilakukan edukasi rutin di sekolah mengenai pola makan sehat dan pemberian informasi kepada orang tua untuk memastikan anak-anak mereka mengonsumsi makanan kaya zat besi, seperti daging merah,

hati, dan sayuran hijau. Selain itu, pemberian tablet tambah darah (TTD) kepada remaja putri dianggap penting untuk meningkatkan kadar hemoglobin yang menurun akibat menstruasi.

## Daftar Pustaka

- Alfiani, A. T., & Rokhmiati, E. (2024). Gambaran Diri dan Hubungannya dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun 2022: Self-Image and Its Relationship with the Incidence of Anemia in Young Women at Bunga Persada Cianjur Vocational School in 2022. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 3(7), 1335-1342.
- Cresswell, J. W. (2003). *Research design. Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Edisi Revisi. Jakarta: Kik Press
- Handayani, R., Anggraeni, E., & Handayani, Y. (2023). Skrining Anemia Melalui Pemeriksaan HB, TIBC dan Serum Iron Pada Remaja Putri di SMK Baitul Hikmah Tempurejo. *Shihatuna: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 101-106.
- Jabbar, A., Akib, N. I., Parawansah, P., Yani, E., Fadilah, F., Irmawati, I., ... & Mubarak, M. (2023). Edukasi Bahaya Anemia Dan Penggunaan Tablet Tambah Darah (fe) pada Siswi Di SMP Negeri 5 Kendari. *Ejoin: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(6), 543-548.
- Mudhofir, L. M. F., Purwanti, A. S., & Sulistiyah, S. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri dengan Anemia Ringan di SMP Terpadu Ponorogo. *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)*, 6(02), 732-744.
- Naibaho, F., & Anna, N. (2024). Pemberdayaan Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia Edukasi, Nutrisi, Dan Gaya Hidup Sehat Di Kabupaten Timor Tengah Utara. *Krida Cendekia*, 3(02).
- Natasha, L. N., & Suparti, S. (2024). Hubungan Jenis Kelamin, Status Gizi Dan Keadaan Konjungtiva Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 20(1), 1-9.
- Qomariah, S., Darmadi, D., Juwita, S., Saniya, S., & Donalizarti, D. (2024). Pemeriksaan Hemoglobidan Edukasi Anemia Dengan endekatan Komplementer Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 4(6).
- Riani, P., Sukriani, W., & Lucin, Y. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Berbasis Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Smk-N 4 Palangka Raya. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 10(2), 307-320.
- Sholehah, Nur Annisa. (2020) Asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kota Palangka Raya. *Skripsi*, Prodi Pendidikan Profesi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.