

Edukasi Kesehatan Berbasis Rumah Tangga dalam Pencegahan Perilaku Berisiko Anemia pada Remaja Putri di Dusun 1 Desa Besar II Terjun Kabupaten Serdang Bedagai

Dian Maya Sari Siregar¹, Khairatunnisa¹, Roni Gunawan¹, Della Junita¹, Ami Awairiyah Sueda

Institut Kesehatan Helvetia

Email*: roni.creation99@gmail.com

Abstract

Anemia among adolescent girls remains a public health problem that requires serious attention because it can affect growth, learning ability, productivity, and future reproductive health. Low adherence to iron tablet (Fe) supplementation, insufficient intake of iron-rich food, and limited family support are factors contributing to the high risk of anemia among adolescent girls. Housewives hold a strategic role in shaping family health behavior, particularly in fulfilling nutritional needs and monitoring Fe tablet consumption among adolescent girls. Therefore, this community service activity aimed to improve the knowledge and role of housewives in preventing anemia risk behavior through household-based health education. The activity was conducted on 3 February 2026 in Dusun 1, Desa Besar II Terjun, Pantai Cermin Sub-district, Serdang Bedagai Regency, targeting housewives. The methods used included interactive counseling, group discussion, question-and-answer sessions, and the distribution of educational media covering anemia, its risk factors, the importance of Fe tablet consumption, and balanced nutrition practices. The activity received support from the village government and was attended enthusiastically by participants. The education provided improved participants' understanding of the causes, effects, and prevention steps of anemia, which is expected to strengthen family involvement in guiding adolescent girls to adopt healthy behaviors. This activity demonstrates that household-based health education is an effective promotive-preventive approach to improving community health literacy regarding anemia prevention among adolescent girls.

Keywords: anemia, health education, housewives, adolescent girls, community service

Abstrak

Anemia pada remaja putri masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius karena dapat memengaruhi pertumbuhan, kemampuan belajar, produktivitas, serta kesehatan reproduksi pada masa mendatang. Rendahnya kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah (Fe), kurangnya asupan makanan kaya zat besi, serta minimnya dukungan keluarga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap tingginya risiko anemia pada remaja putri. Ibu rumah tangga memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku kesehatan keluarga, khususnya dalam pemenuhan gizi dan pengawasan konsumsi tablet Fe bagi remaja putri. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan peran ibu rumah tangga dalam upaya pencegahan perilaku berisiko anemia melalui edukasi kesehatan berbasis keluarga. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 3 Februari 2026 di Dusun 1 Desa Besar II Terjun, Kecamatan Pantai Cermin, Kabupaten Serdang Bedagai dengan sasaran ibu rumah tangga. Metode yang digunakan berupa penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, serta penyampaian media edukasi mengenai anemia, faktor risiko, pentingnya konsumsi tablet Fe, dan penerapan gizi seimbang. Pelaksanaan kegiatan memperoleh dukungan dari pemerintah desa dan diikuti dengan antusias oleh peserta. Edukasi yang diberikan meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyebab, dampak, dan langkah pencegahan anemia sehingga diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan keluarga dalam mendampingi remaja putri menerapkan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis rumah tangga merupakan salah satu pendekatan promotif-preventif yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat mengenai pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: anemia, edukasi kesehatan, ibu rumah tangga, remaja putri, pengabdian kepada masyarakat

I. Pendahuluan

Anemia masih menjadi salah satu masalah gizi yang memiliki prevalensi tinggi di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa remaja putri merupakan kelompok yang paling rentan mengalami anemia defisiensi besi akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan kehilangan darah secara rutin pada saat menstruasi. Kondisi tersebut diperburuk oleh rendahnya konsumsi pangan sumber zat besi, pola makan yang tidak seimbang, serta rendahnya kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah (Fe). Apabila tidak ditangani secara optimal, anemia dapat menurunkan kapasitas belajar, produktivitas, daya tahan tubuh, dan meningkatkan risiko komplikasi ketika memasuki masa kehamilan pada usia reproduksi.

Di Indonesia, pencegahan anemia pada remaja putri telah menjadi salah satu prioritas program kesehatan melalui pemberian tablet tambah darah secara rutin di sekolah maupun fasilitas pelayanan kesehatan. Namun demikian, implementasi program tersebut masih menghadapi berbagai kendala, antara lain rendahnya pengetahuan mengenai manfaat tablet Fe, munculnya efek samping yang menyebabkan remaja enggan mengonsumsinya, serta kurangnya dukungan keluarga dalam membangun perilaku hidup sehat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perubahan perilaku kesehatan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan individu, tetapi juga oleh lingkungan sosial yang membentuk kebiasaan sehari-hari.

Dalam konteks keluarga, ibu rumah tangga memiliki posisi sentral sebagai pengambil keputusan terkait penyediaan makanan, pengaturan pola konsumsi keluarga, sekaligus pendamping utama bagi remaja putri. Pengetahuan ibu mengenai kebutuhan zat besi, pentingnya konsumsi tablet Fe, serta pemahaman mengenai gejala dan dampak anemia akan menentukan keberhasilan upaya pencegahan anemia di tingkat rumah tangga. Oleh karena itu, pemberdayaan ibu rumah tangga melalui edukasi kesehatan menjadi strategi yang relevan untuk memperkuat intervensi promotif dan preventif yang telah dilaksanakan pemerintah.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan yang terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku masyarakat. Penyuluhan yang dilakukan secara partisipatif memungkinkan peserta memperoleh informasi yang benar sekaligus mendiskusikan berbagai kendala yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Pada isu anemia remaja putri, edukasi tidak hanya diarahkan pada peningkatan pemahaman mengenai penyebab dan dampak anemia, tetapi juga mengenai praktik pencegahan seperti konsumsi makanan kaya zat besi, peningkatan konsumsi vitamin C, pembatasan konsumsi minuman yang menghambat penyerapan zat besi, serta kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah.

Dusun 1 Desa Besar II Terjun, Kecamatan Pantai Cermin, Kabupaten Serdang Bedagai merupakan salah satu wilayah yang masih memiliki keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan masyarakat, khususnya mengenai kesehatan reproduksi remaja dan pencegahan anemia. Berdasarkan hasil identifikasi awal bersama pemerintah desa, masih ditemukan ibu rumah tangga yang belum memahami secara menyeluruh mengenai penyebab anemia, manfaat tablet tambah darah, maupun pola makan yang mendukung kecukupan zat besi bagi remaja putri. Kondisi tersebut berpotensi menyebabkan rendahnya dukungan keluarga terhadap penerapan perilaku pencegahan anemia. Permasalahan tersebut memerlukan pendekatan pemberdayaan masyarakat yang tidak hanya berfokus pada remaja putri sebagai sasaran utama, tetapi juga melibatkan keluarga sebagai lingkungan yang paling dekat dengan kehidupan sehari-hari. Pendekatan berbasis rumah tangga diharapkan mampu memperkuat perubahan perilaku melalui peningkatan literasi kesehatan keluarga sehingga praktik pencegahan anemia dapat diterapkan secara berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim Pengabdian kepada Masyarakat dari Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Helvetia melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan berbasis rumah tangga mengenai pencegahan perilaku berisiko anemia pada remaja putri di Dusun 1 Desa Besar II Terjun, Kabupaten Serdang Bedagai. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang, konsumsi tablet tambah darah, serta peran keluarga dalam membentuk perilaku kesehatan remaja putri. Melalui kegiatan ini diharapkan tercipta lingkungan keluarga yang lebih mendukung upaya pencegahan anemia sehingga dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas kesehatan remaja putri di tingkat masyarakat

II. Metode pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan pada 3 Februari 2026 di Dusun 1 Desa Besar II Terjun, Kecamatan Pantai Cermin, Kabupaten Serdang Bedagai, Sumatera Utara. Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga yang berdomisili di wilayah tersebut karena memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan terkait pola konsumsi keluarga, pemenuhan gizi, serta pendampingan kesehatan remaja putri. Kegiatan ini merupakan implementasi program promosi kesehatan berbasis pemberdayaan keluarga dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mencegah perilaku berisiko anemia pada remaja putri.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat dari Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia. Tim pelaksana juga mahasiswa yang berperan membantu koordinasi peserta, dokumentasi kegiatan, serta distribusi media edukasi. Pelaksanaan kegiatan juga mendapat dukungan dari Kepala Dusun dan perangkat desa yang membantu proses koordinasi, penyediaan lokasi, serta mobilisasi peserta.

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan promosi kesehatan berbasis masyarakat melalui penyuluhan interaktif yang dipadukan dengan diskusi kelompok dan sesi tanya jawab. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dapat menyampaikan pengalaman, kendala, dan kebutuhan yang dihadapi dalam mendampingi remaja putri di lingkungan keluarga. Materi edukasi difokuskan pada pengertian anemia, faktor risiko, tanda dan gejala anemia, dampak anemia terhadap kesehatan dan perkembangan remaja putri, pentingnya konsumsi tablet tambah darah (Fe), pemenuhan gizi seimbang, serta peran keluarga dalam membangun perilaku hidup sehat.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Berikut ini skema tahapan pelaksanaannya



Gambar 1. Skema Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Edukasi yang Dilaksanakan

III. Hasil kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 3 Februari 2026 di rumah warga Dusun 1 Desa Besar II Terjun, Kecamatan Pantai Cermin, Kabupaten Serdang Bedagai. Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga yang memiliki peran sebagai pengelola konsumsi pangan keluarga sekaligus pendamping utama remaja putri dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan mendapat dukungan penuh dari pemerintah desa sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berlangsung sesuai dengan rencana.



Gambar 2. Penyuluhan dilakukan oleh Ketua Tim Pengabdian Masyarakat



Gambar 3. Sesi Perkenalan dan Bina suasana dilakukan oleh Mahasiswa Tim Pengabdian Masyarakat

Kegiatan diawali dipandu oleh mahasiswa kemudian dilanjutkan dengan pembukaan oleh perangkat desa yang menyampaikan pentingnya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai anemia pada remaja putri sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas kesehatan keluarga. Selanjutnya tim pengabdian memberikan penyuluhan mengenai konsep dasar anemia, faktor risiko, dampak anemia terhadap kesehatan remaja putri, pentingnya konsumsi tablet tambah darah (Fe), sumber makanan kaya zat besi, serta peran keluarga dalam mendukung perilaku hidup sehat.

Selama penyampaian materi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai efek samping konsumsi tablet tambah darah, cara mengatasi rasa mual setelah mengonsumsi tablet Fe, makanan yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi, serta strategi membangun kebiasaan makan sehat pada remaja putri. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan mampu membangun komunikasi dua arah antara narasumber dengan peserta.

Selain penyuluhan, kegiatan juga diisi dengan diskusi kelompok mengenai kebiasaan konsumsi makanan di lingkungan keluarga. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa remaja putri cenderung lebih menyukai makanan cepat saji dibandingkan makanan yang kaya zat besi seperti hati ayam, daging merah, ikan, maupun sayuran hijau. Sebagian peserta juga menyampaikan bahwa anak remaja sering menolak mengonsumsi tablet tambah darah karena khawatir menimbulkan mual atau perubahan nafsu makan. Melalui diskusi tersebut, tim pengabdian memberikan berbagai alternatif solusi yang mudah diterapkan oleh keluarga sehingga diharapkan mampu meningkatkan kepatuhan remaja dalam menjalankan perilaku pencegahan anemia.

Pada akhir kegiatan dilakukan penguatan materi melalui penyampaian pesan-pesan kunci mengenai pentingnya gizi seimbang, konsumsi tablet tambah darah secara rutin, serta peran ibu sebagai pendamping utama dalam menjaga kesehatan remaja putri. Peserta juga didorong untuk menyebarkan informasi yang telah diperoleh kepada anggota keluarga maupun masyarakat di lingkungan sekitar sehingga manfaat kegiatan tidak hanya dirasakan oleh peserta yang hadir tetapi juga oleh masyarakat secara lebih luas.

Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Peserta

Hasil diskusi selama pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai penyebab, gejala, dampak, dan upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian peserta masih menganggap anemia hanya disebabkan oleh kurang makan atau kelelahan sehingga belum memahami hubungan antara kekurangan zat besi dengan kejadian anemia. Setelah mengikuti penyuluhan, peserta mampu menjelaskan kembali faktor-faktor yang meningkatkan risiko anemia, termasuk menstruasi, rendahnya asupan zat besi, pola makan yang tidak seimbang, serta ketidakpatuhan mengonsumsi tablet tambah darah.

Peningkatan pemahaman tersebut terlihat dari kemampuan peserta menjawab pertanyaan yang diberikan narasumber pada sesi evaluasi. Sebagian besar peserta dapat menyebutkan makanan yang mengandung zat besi tinggi, manfaat vitamin C dalam meningkatkan penyerapan zat besi, serta jenis minuman yang sebaiknya dihindari setelah mengonsumsi tablet Fe, seperti teh dan kopi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan literasi kesehatan masyarakat mengenai anemia.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong terbentuknya kesadaran peserta mengenai pentingnya peran keluarga dalam mendukung kesehatan remaja putri. Banyak peserta menyampaikan komitmen untuk mulai menyediakan makanan yang lebih beragam serta mengingatkan anak mereka agar rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran petugas kesehatan. Komitmen tersebut merupakan indikator awal perubahan perilaku yang diharapkan dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Peran Edukasi Berbasis Rumah Tangga dalam Pencegahan Anemia

Pendekatan berbasis rumah tangga dipilih karena keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk perilaku kesehatan seseorang. Remaja putri menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah sehingga kebiasaan makan, pola hidup sehat, serta kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga, terutama ibu.

Ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam menentukan menu makanan keluarga, mengatur pola konsumsi, sekaligus menjadi sumber informasi kesehatan bagi anggota keluarga. Oleh

karena itu, peningkatan pengetahuan ibu diharapkan mampu menghasilkan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan dibandingkan apabila edukasi hanya diberikan kepada remaja putri. Pendekatan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menekankan pentingnya pemberdayaan masyarakat melalui peningkatan kapasitas individu dan keluarga dalam mengendalikan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan.

Dalam kegiatan ini, edukasi tidak hanya menitikberatkan pada aspek pengetahuan, tetapi juga memberikan contoh penerapan perilaku sehat yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, peserta diberikan contoh kombinasi makanan yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi serta waktu terbaik mengonsumsi tablet tambah darah agar efek samping yang dirasakan menjadi lebih ringan. Pendekatan praktis tersebut memudahkan peserta menerapkan informasi yang diperoleh setelah kegiatan selesai.

Pembahasan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis rumah tangga merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan anemia pada remaja putri. Temuan ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang dikemukakan Notoatmodjo, yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal terbentuknya perubahan sikap dan perilaku kesehatan. Individu yang memiliki pengetahuan lebih baik cenderung lebih mudah menerima inovasi kesehatan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini diperkuat oleh tinjauan sistematis yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai anemia berkontribusi terhadap peningkatan konsumsi suplementasi zat besi pada remaja putri (Yanisah & Widati, 2023).

Keberhasilan kegiatan juga didukung oleh penggunaan metode penyuluhan interaktif yang memungkinkan peserta berpartisipasi aktif selama proses pembelajaran. Dibandingkan metode ceramah satu arah, diskusi interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengemukakan pengalaman, bertanya mengenai permasalahan yang dihadapi, serta memperoleh solusi sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Pendekatan tersebut terbukti meningkatkan motivasi peserta untuk menerapkan informasi yang diperoleh, sebagaimana ditemukan dalam tinjauan sistematis bahwa media edukasi yang interaktif dan partisipatif seperti media sosial, permainan edukatif, dan kelompok sebaya secara signifikan meningkatkan kesadaran diri dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambah darah dibandingkan media yang bersifat satu arah (Septiana et al., 2025).

Temuan ini juga konsisten dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia pada remaja maupun keluarganya (Febrianti et al., 2023). Peningkatan pengetahuan mengenai manfaat tablet tambah darah dan pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi merupakan faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kepatuhan dalam menjalankan perilaku pencegahan anemia, mengingat kepatuhan konsumsi tablet Fe pada remaja putri secara konsisten dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap, serta dukungan lingkungan sekitar (Silitonga et al., 2023). Selain itu, keterlibatan keluarga terbukti memberikan dukungan emosional maupun praktis yang dapat memperkuat perubahan perilaku tersebut, di mana dukungan dan pengawasan orang tua menjadi salah satu enabler penting yang mendorong keteraturan remaja putri dalam mengonsumsi suplemen zat besi (Hidayanty et al., 2025).

Dari perspektif kesehatan masyarakat, pendekatan berbasis keluarga memiliki nilai strategis karena keluarga merupakan unit sosial terkecil yang berpengaruh terhadap pembentukan perilaku hidup sehat. Intervensi yang dilakukan kepada ibu rumah tangga tidak hanya memberikan manfaat kepada satu individu, tetapi juga berpotensi meningkatkan kesehatan seluruh anggota keluarga. Temuan ini sejalan dengan hasil tinjauan literatur sistematis yang menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga, khususnya ibu, dalam mengedukasi pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi dan memantau konsumsi tablet tambah darah terbukti efektif menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri (Ningrum et al., 2025). Dengan demikian, pemberdayaan ibu rumah tangga dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang berkelanjutan dalam menurunkan risiko anemia pada remaja putri, terlebih mengingat hasil meta-analisis yang menegaskan bahwa rendahnya pengetahuan tentang anemia secara signifikan meningkatkan risiko kejadian anemia pada remaja putri (Kalsum et al., 2025).

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Evaluasi yang dilakukan masih bersifat formatif sehingga belum dapat mengukur perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang maupun dampaknya terhadap penurunan kejadian anemia pada remaja putri. Oleh karena itu,

diperlukan kegiatan lanjutan berupa pendampingan keluarga, monitoring kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, serta evaluasi menggunakan desain pretest-posttest atau penelitian kuasi eksperimen agar efektivitas intervensi dapat diukur secara lebih objektif.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis rumah tangga merupakan pendekatan yang layak diterapkan dalam program promosi kesehatan masyarakat. Kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah desa, kader kesehatan, serta masyarakat menjadi modal penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku sehat. Model edukasi seperti ini berpotensi direplikasi pada wilayah lain dengan karakteristik masyarakat yang serupa sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas kesehatan remaja putri di Indonesia.

IV. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan berbasis rumah tangga telah terlaksana dengan baik di Dusun 1 Desa Besar II Terjun, Kabupaten Serdang Bedagai. Edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga mengenai penyebab, dampak, serta upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Antusiasme peserta selama penyuluhan dan diskusi menunjukkan bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan mudah dipahami.

Pendekatan berbasis rumah tangga memberikan peluang yang besar dalam membangun perilaku pencegahan anemia karena ibu memiliki peran strategis dalam mengatur pola makan keluarga, mendampingi konsumsi tablet tambah darah, serta membentuk kebiasaan hidup sehat pada remaja putri. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah daerah, puskesmas, dan kader kesehatan agar perubahan perilaku yang telah terbentuk dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

V. Daftar Pustaka

- Febrianti, K. D., Ayu, W. C., Anidha, Y., & Mahmudiono, T. (2023). Effectiveness of nutrition education on knowledge of anemia and hemoglobin level in female adolescents aged 12–19 years: A systematic reviews and meta-analysis. *Amerta Nutrition*, 7(3), 478–486. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.478-486>
- Hidayanty, H., Nurzakiah, N., Irmayanti, I., Yuliana, Y., Helmizar, H., & Yahya, Y. (2025). Perceived barriers and enablers for taking iron–folic acid supplementation regularly among adolescent girls in Indonesia: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(2), 209. <https://doi.org/10.3390/ijerph22020209>
- Kalsum, U., Diastanti, Y., & Guspianto. (2025). Meta analysis: Prevalence and effect of knowledge on anemia in adolescent girls. *Riset Informasi Kesehatan*, 14(3), 374–380.
- Ningrum, D., Endrianto, E., Lala, A., & Winarto. (2025). Improving the role of family in preventing anemia in adolescent girls through health education: A systematic literature review. *Oshada Journal*, 2(1), 13–23.
- Septiana, K. S., Adnani, Q. E. S., Susiarno, H., Tarawan, V. M., Arya, I. F. D., & Anwar, R. (2025). The influence of anemia education media on increasing self-awareness and compliance in consuming iron supplements in adolescent girls: A systematic review. *International Journal of Women's Health*, 17, 2277–2289. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S532950>
- Silitonga, H. T. H., Salim, L. A., Nurmala, I., & Wartiningih, M. (2023). Compliance of iron supplementation and determinants among adolescent girls: A systematic review. *Iranian Journal of Public Health*, 52(1), 37–48. <https://doi.org/10.18502/ijph.v52i1.11664>
- Yanisah, B. F., & Widati, S. (2023). Is health education on anemia increasing iron supplementation consumption in adolescent girls? A systematic review. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*